

*П*осібник для роботи з дітьми, що зазнали важких втрат

ЗАНЯТТЯ ДЛЯ БАТЬКІВ

Вступ

Одним із найважливіших факторів, який допомагає дітям упоратися зі стресом війни, є їх домашнє середовище. Паралельно з п'ятьма заняттями для дітей, представленими в по-передніх розділах, цей розділ містить матеріал для роботи батьківської групи. Цілями цієї батьківської групи є:

- ✓ нормалізувати дитячі реакції;
- ✓ поліпшити відновлення середовища дитини;
- ✓ надати поради батькам щодо стратегій самодопомоги;
- ✓ інформувати батьків про техніки, яким навчатимуться діти у дитячій групі;
- ✓ налагодити зв'язок батьків зі спеціалістами або шкільними службами для дітей.

Передбачено, що сесію для батьків здійснюють ті ж ведучі, які курують дитячі групи, отож зв'язок між батьками та сім'ями загалом буде налагоджений. Краще, якщо заняття з батьками передуватимуть дитячим сесіям, таким чином, батьки зможуть розпочати допомагати дітям відразу після їх першого заняття в групі. Керівні принципи тут мають бути гнучко поєднані з керівними принципами для дитячих груп, де специфічні і конкретні техніки деталізовані. Адаптуйте розділи і практикуйте те, що є оптимальне для групи батьків.

1. Нормалізація реакцій дітей

Важливо, щоб батьки дітей, які постраждали від посттравматичного стресу, мали можливість обговорювати цю ситуацію. Завдяки участі в роботі групи батьки усвідомлять, що вони не єдині, хто постраждав від цієї проблеми; зрозуміють реакції своїх дітей; почнуть встановлювати зв'язки між своїми (дорослими) і дитячими реакціями, і, нарешті, опанують дієві способи допомоги своїм дітям.

Розкажіть, з якою метою зібралася група, а потім запитайте батьків, які зміни або реакції чи проблеми з'явилися у дітей унаслідок війни. Запишіть їх на фліпчарті, щоб кожен міг бачити. Заохочуйте батьків ділитися подібними переживаннями зі своїми дітьми. Вони можуть бути такі:

- нервовість;
- нічні жахи;
- трептіння, особливо від гучних звуків;
- воєнні ігри на комп'ютері;

- страхи;
- реакції горювання;
- хвилювання;
- страх смерті інших членів сім'ї;
- тривога;
- втрата інтересу до того, чим вони займаються;
- абстрагованість;
- відсутність або швидка зміна настрою;
- депресія;
- плаксивість;
- засмучення через дрібниці;
- відсутність бажання грати
- дратівливість;
- напади гніву;
- істерики;
- відсутність спокою;
- проблеми з концентрацією;
- проблеми зі сном.

Батьки мають знати, що це поширені реакції у дітей. Вони нормальні в тому сенсі, що загалом у якийсь час діти відчуватимуть цей дискомфорт, хоча більшість із них буде відновлюватися. Кожна дитина реагує по-різному (відповідно до її віку, статі, минулого, темпераменту і т.п.), і немає правильних або неправильних реакцій. Іноді може бути корисним для батьків обговорити позитивні зміни, які вони виявили у своїх дітей, бо дехто стверджує, що діти, наприклад, стали більше зрілими, відповідальними, почали більше цінувати життя, більше турбуються іншими і допомагають.

Батьки також мають знати, що це зрозумілі реакції посттравматичного стресу. Дорослі дуже добре зауважують очевидні зміни в поведінці, але їм набагато важче довідатися про дитячий внутрішній дистрес. У цьому разі корисно встановити зв'язок між «дорослою» та «дитячою» бідою. Запитайте батьків у групі, якщо у них є свої тривожні спогади, чи вважають вони, що те ж саме можуть відчувати їхні діти? Запитайте прямо: чи діти розповіли їм про свої сумні спогади? Чи зауважили вони у поведінці дітей щось таке, що дозволяє припустити, що у них є тривожні спогади?

Розкажіть про поняття посттравматичних стресових реакцій. Діти, зазвичай, мають тривожні інtrузивні спогади після впливу стресорів воєнного часу. Вони можуть набувати форми нічних кошмарів, коли діти прокидаються від інtrузивних картинок або думок, чи розкриваються в іграх, які постійно повторюються. Використовуйте свої власні приклади або попросіть навести приклади з групи. Як і у дорослих, природна реакція дітей спрямована на те, щоб спробувати відштовхнути ці думки геть або щоб уникнути нагадувань про подію, які можуть бути її тригерами. Знову ж таки поєднайте це з реальними проблемами життя батьків, попросивши учасників групи навести свої батьківські приклади уникання або приклади з життя їх дітей. Поведінкове та когнітивне уникання може принести тимчасове полегшення, але в довготривалій перспективі воно запобігає обробці травматичних спогадів належним чином, отож цілком ймовірно, що неприємні спогади повернутимуться у майбутньому. Проілюструйте цикл між інtrузивними симптомами й униканням і поясніть, як уникання підтримує інtrузії. Ці симптоми часто супроводжуються підвищеним збудженням. Мета інформування батьків про посттравматичний стрес — надати основи для розуміння змін, які батьки можуть виявити у своїх дітей, і запевнити, що такі зміни нормальні. Завжди треба дбати про те, щоб батьки, говорячи про посттравматичний

стрес, не вважали, буцімто їхні діти (або вони самі) будуть позначені епітетами «слабий», «божевільний», «хворий» тощо.

Пов'яжіть цю посттравматичну модель із усілякими проблемами, які батьки перерахували раніше, так щоб це було доречно. Чітко роз'ясніть, що посттравматичний стрес може бути основою багатьох труднощів, які батьки можуть зауважити у своїх у дітей. Посттравматичні стресові реакції в жодному разі не є винятковою реакцією у дітей, які пережили війну. Вони поширені і дошкульні, тому їм треба приділити увагу. Розуміння цих дитячих реакцій корисне, оскільки підказує способи допомоги дітям.

2. Способи батьківської допомоги дітям

Запитайте батьків, як вони допомагали дітям у їх труднощах. Як працювали? Які були найважчі проблеми, з якими вони мали справу? Що перешкоджало допомогти дітям? Це відповідний час для розмови про загальні способи допомоги дітям. Проведіть загальне обговорення чи мозковий штурм, зробіть це в малих групах чи з усією групою і запишіть усі ідеї на фліпчарти.

2.1 Обговорення та вислуховування

Під час і після війни діти можуть бути вразливі, злякані і не почувати себе безпечно. Сім'ї, зазвичай, розділяються, тому нормальне повсякденне життя здається неможливим. Діти можуть бути збентежені і водночас їх може страшити те, що відбувається навколо них. Вони часто починають лякатися своїх же реакцій, побоюючись, що вони божеволіють або втрачають контроль. Вони можуть хвилюватися через майбутнє, через власну безпеку, а також за своїх близьких.

Деякі батьки вважають, що якщо вони не розмовляють з дітьми про жахливі події війни, то діти забудуть їх. Це помилка. Хоча дітям, як і дорослим, потрібен час, щоб «вимкнути» думки про війну, вони не зможуть забути, що сталося з ними. Розмови про те, що відбулося в минулому, і про стурбованість своїм майбутнім з тими, кому діти довіряють, допоможуть їм зрозуміти, що відбувається навколо них, і їх спогади стануть не такими тривожними.

Діти мають зрозуміти, що відбувається навколо них, на рівні, відповідному їх розвитку та віку, якщо вони хочуть почувати себе безпечно і спокійно. Їм потрібен час, щоб поговорити про те, що з ними сталося, і щоб висловити свої почуття, пов'язані з поганими спогадами. Це потребує від батьків готовності вислухати дітей. Щоб співчутливо вислухати, треба віднайти правильний і достатній для розмови час, щоб дитина повністю висловила складні для неї речі. Ви мусите засвідчити перед дитиною, що ви зацікавлені і дослухаєтесь до того, що вона говорить; давайте підбадьорливі коментарі, ставте запитання; це передається мовою вашого тіла й інтонацією голосу. Це означає прийняття всіх почуттів дитини як природних і нормальніх у ситуації війни, навіть якщо батькам це важко чути.

Іноді біль від розповіді дитини надто великий і нестерпний, отож природна реакція дорослих — уникнути цього дискомфорту і зупинити розповідь, сказавши: «Не плач зараз», або «Нам не треба про це говорити». У такому разі дитина зрозуміє, що дорослі не хочуть слухати і що існують такі жахливі речі, які не треба навіть згадувати.

Ненавмисно, намагаючись полегшити страждання дитини, ми можемо замість цього спровокувати витіснення болючих спогадів і тривожних емоцій. Хоча батькам дуже важко вислуховувати дітей, коли вони засмучені, це важливо для дитини — мати можливість висловлювати свої почуття повністю. Вам треба, перебуваючи разом із засмученою дитиною, забезпечувати комфорт і підтримку, і заохочувати її продовжувати говорити у своєму власному темпі. Важливо не зупинятися, коли дитина зажурена. Залишайтесь з нею і ство-

ріть їй почуття комфорту, поки дитина не розповість свою історію і не почуватиме себе трохи краще; потім не раз похваліть дитину за її хоробрість говорити.

Іноді проблема полягає в іншому, і діти не можуть або відмовляються розмовляти зі своїми батьками про те, що їх турбує. Дітей не можна змусити говорити, але батьки можуть дати зрозуміти і сказати їм, що вони готові вислухати і допомогти, коли дитина хоче цього. Для інших дітей існують інші способи, ніж слова, які можуть допомогти їм повідомити про те, що їх турбує. Малюнки або гра з мамою чи з батьком можуть бути іноді корисні. Так, малюнок можна використати як засіб розпочати спілкування або як основу для розмови про речі що турбують дитину. Але ніколи не можна дошукуватися якогось прихованого або символічного значення малюнка.

Навіть маленькі діти ставлять запитання про війну, і вони можуть виявити своє збентеження або тривогу. Діти можуть запитати, що сталося з людиною, яка померла. Вони можуть запитати, де їхні батьки чи брати, якщо ті приймають участь у бойових діях. Діти можуть поцікавитися, коли все знову повернеться до нормального життя, або чому люди завдають один одному болю. Дуже важко визначити, яку пораду дати дітям, або як відповідати на запитання, що складні навіть для дорослих. Важливо бути чесними з дітьми і відповідати таким чином, щоб вони могли зрозуміти. Діти старшого віку можуть виявити зацікавлення політикою та ідеологією під час війни, тому дуже важливо, щоб вони могли обговорити питання сенсу і моралі з батьками вдома.

Групова діяльність

Для вивчення деяких із перерахованих вище питань можна провести обговорення у маліх групах або обговорення всією групою.

Значення розмов

Чому так важливо для дітей мати змогу з кимось поговорити? Що краще для батьків: захистити дітей від жахіть війни чи обговорювати їх із ними? Які недоліки в спробі створити домашню атмосферу, де діти почивають себе в безпеці, для висловлення їх болючих емоцій?

Переваги можуть бути такі:

- те, що замовчується, переміщується у «відкритий» простір;
- батьки розуміють дитину краще;
- зняття напруги у батьків і дитини;
- дозволяє дитині почуватися краще;
- з розмовами все легше забувається;
- дитина може почати сама дистанціюватися від хворобливих спогадів;
- поміщає свій страх у перспективу;
- діти більше не стримуються;
- ми можемо допомогти дітям, якщо прислухаємося до їхніх проблем;
- дитина може отримати інший погляд на речі;
- дитина може довідатися, що її почуття нормальні і що вона не божеволіє.

Переконайтесь, що створене середовище, де діти почиваються готовими виразити свої почуття тому, кому вони довіряють, і коли вони цього хочуть; зауважте відмінність від середовища, яке змушує дітей говорити про складні речі.

Цю вправу також можна провести з самими батьками, як із фокус-групою. Чи вони вважають корисним говорити? Кому вони можуть довіритися? Як почиваються після того, як поспілкувалися з приятелем або з партнером? Що зробили приятель чи партнер, щоб забезпечити емоційну підтримку?

Перешкоди до слухання

Чому так важко говорити з дітьми? Чому деякі діти усамітнюються та не в змозі довіритися навіть своїм батькам? Чому деякі батьки вважають, що це важко — почути те, що говорить їх дитина?

Діти не можуть говорити, тому що:

- це занадто болісно;
 - у них немає слів;
 - почуття і емоції суперечливі;
 - вони відчувають провину і замішання;
 - вони бояться, що їх не почувають;
 - вони бояться втратити контроль;
 - вони не відчувають потреби говорити;
 - вони говорять з іншими (підлітки говорять, наприклад, із друзями).
- Батьки можуть не хотіти слухати, тому що:
- занадто боляче чути про лихо від своєї дитини;
 - вони бояться, що дитина засмутиться ще більше;
 - вони бояться, що самі засмутяться;
 - не знають, що сказати дитині;
 - це нагадує їм про їх власний травматичний досвід;
 - це занадто виснажливо;
 - немає часу;
 - гадають, що говорити про це може бути шкідливо для дітей.

Часто упродовж війни батьки і діти можуть переживати однаковий травматичний досвід. Здебільшого вони не хочуть говорити з іншим, побоюючись збентежити його. Це стосується і дітей, і дорослих. Діти і батьки переважно замкнені в колі взаємної мовчанки, вважаючи, що таким чином вони захищають іншого. Батьків слушно непокоїть їхня можлива реакція, і вони мусять дбати про себе, якщо хочуть підтримувати своїх дітей.

Коли дитина мовчить, що ми маємо робити? Ідеї можуть бути такі:

- поважати її мовчання;
- бути терпеливими, шукати відповідний момент;
- виділити спеціальний час кожен день: дитина буде використовувати його, коли вона готова;
- не прагнути більшого, ніж дитина хоче сказати;
- знайти інші шляхи спілкування, ніж розмови: наприклад, малювання або гра.

Бути хорошим слухачем

Які характеристики хорошого слухача? Батьки можуть розділитися на невеликі групи і думати про того, кому вони довіряють: що чинить цю людину слухачем, який дає підтримку?

Це може бути:

- співчуття;
- розуміння;
- тепло і турбота;
- сприймання речей серйозно;
- не применшення проблеми;
- поради;
- просто надання змоги говорити, а не стверження, що все буде добре.

Чим це відрізняється від того, коли ми слухаємо дитину?

- потрібно більше часу, щоб виразити себе;

- потрібна допомога в пошуку шляхів або слів, щоб виразити себе;
- треба допомагати в проясненні деяких речей;
- діти часто повертаються з тими ж запитаннями або турботами;
- вони пам'ятають особливі речі.

Як ми можемо засвідчити, що слухаємо дітей:

- інтонацією голосу;
- виразом обличчя;
- прийманням почуттів («це, мабуть, дуже страшно», «це дуже сумні речі, які ти мені розповідаєш»);
- запитаннями;
- виділенням спеціального часу щодня для розмов або гри, або щоб бути разом.

У парах батьки можуть спробувати рольову гру розмови зі своєю чужою дитиною про важкі переживання. Це можна змоделювати і з третьою особою, що виконуватиме функцію спостерігача, який зауважує, що може допомогти спілкуванню і що перешкоджає йому.

2.2 Щоденні справи та гра

Після і під час стресових подій війни нормальне життя може здатися хаотичним. Щоб розвивати дитяче почуття безпеки, спокою і стабільності, важливо, наскільки це можливо, відновити нормальний розпорядок дня. Це може бути повернення дітей до школи або регулярні відвідування гуртків чи інша активність. У домашніх умовах це може означати регулярна сімейна трапеза і звичні турботи перед сном. Коли звичайні щоденні «процедури» збережені якнайбільше, дитячий світ стає більше передбачуваним і зрозумілим.

Дітям також потрібен час, щоб бавитися і брати участь у веселих заходах навіть під час війни. Гра є частиною нормального розвитку. Під час війни вона також може допомогти дітям відволіктися і розслабитися. Для деяких дітей гра може бути засобом вираження складних спогадів. При всіх жахах війни, батьки іноді мають казати дітям, що це нормальні — бавитися і почуватися добре і щасливо. Дітям старшого віку потрібен час, щоб провести його зі своїми однолітками: це також частина нормального розвитку підлітків, і їх варто заохочувати до цього. Іноді старшим дітям стає легше, якщо вони задіяні у громадських роботах. Це може мати великий вплив на протидію почуттю безпорадності, сприяти активному подоланню і дозволити дітям досягти чогось та розпочати дивитися в майбутнє. Іноді діти старшого віку, які беруть участь у таких видах діяльності, ідентифікують себе з помічниками, шукаючи мирних шляхів вирішення конфлікту в майбутньому.

Запропонуйте групі батьків поговорити про те, яку саме діяльність вони обрали б для своїх дітей. Це може бути читання, малювання, ігри або прослуховування музики, заняття спортом, участь у молодіжних клубах, у спільнотах або відновлювальних проектах. Як батьки можуть заохочувати це? Чи можуть батьки збиратися разом, щоб створити групи діяльності для дітей? Чи можуть батьки погодитися наглядати за групами дітей? Чи можуть батьки подбати про обладнання або матеріали там, де їх бракуватиме (приміром, зібрали кошти?).

2.3 Доторки та фізичний комфорт

У різних культурах є значні відмінності у фізичних контактах між дорослими і дітьми, які його очікують, або який є припустимий. Окрім цього, люди розрізняються за ступенем того, наскільки їм подобається надавати чи отримувати фізичний комфорт. Дотики і масаж можуть мати позитивні наслідки для дітей, зменшуючи напруженість, тривожність

і депресію. Ми знаємо, що після стихійних лих у мирний час батьки, як правило, нечасто створювали своїм дітям фізичний комфорт, проявляючи до них ласку. А коли батьки почали частіше приголублювати дітей, то це позитивно впливало на їх самопочуття. Залежно від традицій у вашій громаді, обговоріть питання про дотики і масаж із групою, і здохьте батьків створювати таким чином фізичний комфорт їхнім дітям.

3. Способи подолання власних проблем батьків

Щоб могти ефективно піклуватися про своїх дітей, батькам важливо дбати про власні емоційні потреби. З попередніх розділів ми довідалися, що батьки вже можуть встановити зв'язок між дитячим та дорослим стресом, і визнали, що дорослі і діти можуть реагувати подібно. В цьому разі всі види діяльності, про які ми згадували як про шляхи допомоги дітям, будуть корисні також для дорослих. Так, як і дітям, батькам потрібен співрозмовник, якому вони можуть довіритися, а також дорослим варто знайти можливість брати участь у приемній діяльності. Конкретні методи, які викладені в наступних розділах, також можуть бути застосовані до батьків: техніки зміни зображенень, релаксація і градуйована експозиція. Переконайтесь, що група розуміє і погоджується з переконанням, що батьки мають визнати власні потреби, якщо хочуть допомогти своїм дітям. Попросіть усіх учасників групи навести приклади шляхів, які вони знайшли, щоб допомогти дітям краще впоратися. Це може бути щось з переліченого:

- пошук шляхів для розслаблення;
- соціальна підтримка, зустрічі з друзями;
- робити приемні речі;
- гумор, жарти, веселощі;
- залучення до відновлюваної діяльності;
- практична допомога іншим;
- активна позиція; планування заходів із сім'єю або з друзями;
- думати про майбутнє;
- «вихідні» від думок про війну, «вимикання» їх;
- приймання невизначеності;
- молитви і ритуали.

Якщо це доречно, можливо, настав час для батьків розглянути питання про створення групи підтримки. Це у жодному разі не має відбуватися формально. Просто може зібратися група осіб, які погоджуються зустрічатися регулярно щотижня поза роботою. Або ж можна зустрічатися з батьками, які покликані знайти способи підтримання зв'язку зі школою або з гуманітарними організаціями в інтересах дітей. Як і зі старшими дітьми, цей вид активної структурованої діяльності може боротися з почуттям безпорадності, також сприяти соціальній мережевій підтримці і мати реальний практичний вплив у вашій спільноті.

4. Дитячі групи

Батьки мають знати, що відбувається у дитячих групах, тому що вони, якщо є у цьому потреба, можуть допомогти дітям впровадити вдома навички, яких вони навчалися. Всі навички, яких навчилися діти в групах, адаптуються для практикування з дорослими, тому батьки теж можуть отримати безпосередню користь. Наприкінці цього розділу батьки мають бути здатні:

- Допомогти дітям віднаходити безпечні місця, образи, вирішувати завдання з подвійного фокусу уваги;
- Допомогти дітям у реструктуризації мрії і малюванні позитивних закінчень мрій;
- Допомогти дітям здійснювати методи релаксації;

- Відновити буденні справи, в тому числі рутину перед сном та інші звичні активності;
- Здійснювати планування діяльності з дітьми;
- Допомогти дітям планувати і здійснювати техніки градуйованої експозиції;
- Допомагати і прислухатися до дітей, як вони пишуть, малюють або розповідають про свій досвід.

Виходячи з вашого досвіду роботи з дітьми в трьох групах, запровадьте групові заходи для батьків. Розкажіть про кожен із них, практикуйте їх з батьками, де можливо: якщо вони мають безпосередній досвід використання технік, то будуть ефективно допомагати своїм дітям, а також зрозуміють, що вони самі можуть використовувати ці техніки як стратегії самодопомоги. Зверніть особливу увагу на заходи, які діти будуть виконувати як домашні завдання в кожній з груп: підготуйте батьків, щоб вони були готові допомогти дітям попрактикуватися і завершити домашні роботи. Поради, що наведені далі, можна вмістити у розділі для батьків. Але адаптуйте їх і використовуйте в поєднанні з докладними деталями, які описано розділі роботи з дітьми.

Група: інtrузії

Якщо є потреба, підсумуйте інtrузивні симптоми: переконайтесь, що батьки визнають, що інtrузії можуть траплятися у дітей, і вони знають що це. Якщо є потреба, розпочніть із запитання: які стратегії дорослі застосовують для себе, щоб протидіяти інtrузивним образам, і чи можна будь-яку з них адаптувати для дітей. Представте імагінативні техніки так, як ви їх вчили з дітьми. Якщо є час, нехай батьки попрактикують техніки безпечноного місця або техніки зміни зображенень (як у розділі для дітей). Батькам корисно мати досвід застосування цих методів, якщо вони хочуть бути у змозі допомогти дітям їх виконувати. Ці техніки батьки можуть виконувати таким самим чином, як виконували їх діти у дитячих групах. Розкажіть про техніки подвійного фокусу уваги. Знову ж таки, запропонуйте групі попрактикувати їх у парах, вдаряючи по колінах, як у дитячих групах. Тут варто бути обережними: для дорослих це можуть виявиться потужні методи. Підготуйте батьків, розповідаючи їм про види змін, які можуть статися. Введіть поняття реструктуризаційної роботи сну як у дитячій секції, і поєднайте її з роботою з образами, про яку йшлося раніше.

На останок уведіть техніки відволікання. Цілком імовірно, що батьки прийшли до цього раніше як до засобу самодопомоги. Пройдіться серед присутніх і попросіть їх розповісти про те, що вони роблять, щоб відволікти себе. Запишіть на фліпчарті перелік цих заходів. Скажіть, що це також може бути корисне для дітей, і складіть для них подібний список. Наголосіть, що, хоча дітям і дорослим доведеться бути готовими поринути в травматичні спогади на деякий час, важливо, по-перше, відновити почуття контролю над ними. Це означає розробити способи перемикання від думання про них на заняття чимось приємним.

Група: збудливість

Розкажіть батькам, що друга сесія з їх дітьми проводиться для того, щоб упоратися з фізіологічною збудливістю. Гіперзбудження важливе, бо це значною мірою пов'язане з іntrузивними симптомами і може підтримувати їх, а також тому, що надмірна збудливість має безпосередній негативний вплив на життя дітей, наприклад, може спричиняти проблеми з концентрацією в школі і труднощі зі сном уночі.

Пов'яжіть дорослий і дитячий стрес. Попросіть групу поділитися своїм досвідом гіперзбудження. Чи є батьки, які самі тривожні і нервові? Чи є у них проблеми з концентрацією на чомусь одному протягом тривалого часу? Запитайте, як батьки дають разу з цим самотужки. Що вони роблять, щоб розслабитися? Зміцнююте і розвивайте це як відповідне рішення проблеми. Можливо, напишіть список стратегій релаксації для батьків на дощці і заохотьте їх допомогти один одному порадою про те, що виявилося дієве для них.

Спираючись на те, що батьки виявили корисним самі для себе, ознайомте їх із техніками релаксації, яких ви вчили дітей. Проведіть зі всією групою практику розслаблення м'язів, як і в дитячому розділі. Далі практикуйте релаксаційний контроль дихання. Розкажіть, як діти можуть поєднати техніки, які вони щойно практикували, з імагінативними техніками.

Батьки мають бути готові допомогти дітям у практиці релаксації і заохочувати їх до цього регулярно, принаймні один раз в день, зазвичай увечері. Буде корисно, якщо батьки зможуть контролювати релаксаційні практики дітей. Регулярний час для релаксації можна долучити до звичайних сімейних процедур, і деякі батьки можуть практикувати регулярно зі своїми дітьми.

Два інші компоненти цієї сесії з дітьми — це складання розкладу активності і процедур перед сном. Цілком можливо, що батьки згадають щось схоже на розклад активності, який може бути як засобом самодопомоги, так і способом допомогти дітям. Батьки знатимуть, що діти почуваються не такими засмученими, коли вони успішно зайняті. Проте заохочити дітей до того, щоб вони знову брали участь у своїй довоєнній нормальній діяльності якомога більше доволі складно. Представте планування активності на прикладі щоденника. Скажіть батькам, що хороший спосіб допомогти дітям повернутися до співпраці — допомогти їм спланувати, що вони робитимуть у недалекому майбутньому, і на словах підтримувати і запевняти їх, коли вони це роблять. Для деяких груп батьків це може просто означати наголошення на важливості відтворення звичайного режиму дня, наскільки це можливо, і дозвіл дітям робити те, що їх задовольняє. Для інших це означатиме, що мусять надати неабиякої допомоги своїй дитині у плануванні діяльності, підтримати її та моніторити здійснення запланованого. На цьому етапі батьки можуть укласти спільний для групи план і здійснення заходів та ігор для дітей в їх районі.

Урешті, батьки мають знати, що техніки гігієни сну, зокрема регулярний режим перед сном, корисні в боротьбі з наслідками гіперзбудження. Зверніться до технік гігієни сну — наприкінці цієї сесії для дитячої групи і поговоріть про них із батьками.

Група: уникання

Симптоми уникання розглядають під час третьої групи. Оскільки техніки спрямовані на допомогу дітям, щоб протистояти травматичним спогадам і нагадуванням, то їм, як правило, потрібна допомога батьків щоб застосувати те, чому вони навчилися. Батьки мають знати, що техніки уникання розглядають під час заключної сесії з дітьми, щоб був час практикувати навички, отримані на попередніх сесіях, перш ніж протистояти травмуючим спогадам.

Перед тим, як навчати батьків градуйованій експозиції, важливо, щоб учасники групи погодилися обговорити те, що з ними трапилося. Визнайте, що уникання може бути адаптивним у короткотерміновій перспективі, але на майбутнє не принесе користі. Поверніться до впровадження схеми зв'язку між униканням і інtrузією у разі потреби. Попросіть учасників групи навести приклади, як хтось упорався з будь-якими простими фобіями минулого для того, щоб проілюструвати ідею експозиції як засіб подолання страху. Наголосіть, що уникання є природним, але воно служить тільки для підтримки страху й інtrузивних спогадів.

Поведінкове уникання

Розділ для батьків має містити той самий матеріал, що є в дитячій секції: конструювання ієархій страху, самоконтроль реакцій страху, копінгових розмов із самим собою, конкретних кроків у проведенні експозиції і різниці між неадаптивним та функціональним униканням.

Розкажіть про ідею покрокових ієархій, використовуючи один із власних прикладів батьків у подоланні фобії, або ваш приклад. Ключовим моментом для розуміння батьків є

те, що коли страх добре градуйований, то кожен крок експозиції для дітей буде досяжним у поєднанні з релаксацією та іншими методами, про які вони дізналися раніше. Відповідна градація травматичних нагадувань необхідна, щоб діти поступово зменшували їх уникання; і батьки мають допомогти дітям побудувати ієрархію страху.

Як і в дитячих групах, попросіть батьків перерахувати, а потім градуювати травматичні нагадування. Пам'ятайте, що градація буде суб'єктивною для кожної дитини. Роль батьків полягає в наданні допомоги дітям подробити кожну експозицію на керовані кроки. Покажіть на прикладі ієрархію страху, записавши її на дощці. Запитайте, якими способами це можна модифікувати або поліпшити залежно від дитини.

Підніміть питання про функціональне та травматичне уникання, якщо батьки самі не зробили це. Намір по-справжньому наразитися на небезпечні ситуації не є дитячим, тому батьки мають допомогти дітям планувати домашні завдання експозиції, якщо є потреба запобігти небезпеці.

Моніторинг страху і позитивна розмова з самим собою може бути введена таким же чином, як це було в дитячих групах. Мета контролю страху — переконатися в тому, що страх зменшується на кожному кроці і що дитина перебуває в ситуації досить довго, щоб це відбулося. Батьки можуть практикувати з дітьми якірні точки та термометр страху з емоційними словами, і практикувати використання термометру чи різні уявні сценарії. Крім того, батьки можуть допомогти дітям порепетувати позитивну розмову з самим собою для підготовки до проведення експозиції. Якщо це можливо, зв'яжіть розмову з самим собою у дітей з тим же у дорослих, запитуючи батьків про те, що відбувається з їх розумом, коли вони опиняються в страшній ситуації, і як вони можуть упоратися з цим.

Кроки до проведення градуйованої експозиції показані нижче. Запишіть їх, щоб уся група побачила. Якщо можливо, батьки записують їх для себе, щоб забрати додому як нагадування. Обговоріть з усією групою, як батьки можуть допомогти дітям здійснити експозицію на кожному з етапів. Експозиційна робота не завжди проходить гладко, отож корисно обговорити стратегії, які можна використовувати, якщо є заминки в проведенні домашнього завдання.

1. Побудуйте ієрархію страху.
2. Виберіть мету і підготуйтесь до конfrontації з нагадуваннями — релаксація.
3. Залишайтесь у ситуації — позитивні само-твірдження.
4. Контролюйте страх до прийнятного рівня — термометр страху.
5. Самонагородження.
6. Повторіть із складнішою «мішенню».

Когнітивне уникання

Когнітивне уникання містить спроби відштовхування травматичних спогадів, коли вони приходять до голови, і батьки, ймовірно, мають особистий досвід цього. Отож знову вкажіть на зв'язок між дорослим і дитячим досвідом і поясніть, що діти намагаються зробити те ж саме. Когнітивне уникання також включає той факт, що діти не бажають думати або говорити про події. Про значення розмов та надання спільній емоційної підтримки вже йшлося у попередніх розділах. У цій групі дітям детально покажуть конкретні способи боротьби з інtrузивними травматичними спогадами, які передбачають розмови, малюнки і листи.

Загальні принципи, викладені вище (батьки їх вже обговорювали), застосовуються так само, як і інші. Батьки мають знати, що їхні діти також практикуватимуть конкретніші методи, спрямовані допомогти обробляти їм травматичні спогади. Перегляньте ці техніки малювання і написання листів, як і в дитячих групах. Поясніть мету написання листів або розкажіть чергову історію травматичної події, яка виступить засобом обробки інtrу-

зивних спогадів, покликаючись на роз'яснення посттравматичного стресу. Батьки можуть допомогти слухаючи дитину, яка розповідає історію про те, що сталося, втішаючи її, коли це необхідно, і заохочуючи або прохаючи її розповісти про деталі, якщо батькам здається, що дитина застрягла в своїх спогадах. Для цього корисно використовувати наступну структуру:

- Що відбувалося безпосередньо перед травматичною подією?
- Як вони вперше дізналися, що щось не так?
- Що відбулося далі?
- Що дитина зробила?
- Що дитина бачила, чула, відчувала або нюхала?
- Коли розпочався біль?
- Як вони довідалися, що все закінчилось?
- Що вони зробили після цього?
- Що інші зробили після цього?
- Який найгірший момент?

Для батьків важливо бачити, що дитина розповідає повну історію словами або картинками. Також важливо, щоб батьки і дитина так провели деякий час після цього, щоб вони дозволили собі відійти від емоційного стресу, можливо, використовуючи релаксаційні або відволікаючі техніки; або просто побавилися разом. Дитина має знати, що згодом вона знову зможе поговорити про це зі своїми батьками.

Наприкінці цього розділу, який стосується дитячих груп з батьками, розгляньте задачі, які батькам доведеться виконати з дітьми вдома. Запитайте, чи передбачають батьки якісь перешкоди щодо цього. Запитайте, чи батьки мають можливість зібратися разом, щоб підтримувати один одного у допомозі своїм дітям.

5. Контроль результатів: створення групи батьківської підтримки

Наприкінці групи може бути корисно спланувати свого роду продовження. Батьки повинні бути пов'язані з будь-якими психологічними службами для дітей у школі. Корисно налаштовувати звичайний зв'язок «школа — дім». Також батьки мають знати, куди звертатися, якщо вони продовжують хвилюватися за своїх дітей. Проінформуйте їх про фахівців психологічної служби для дітей та сім'ї. Як, можливо, вже згадувалося в групі, батьки можуть вдаватися до самодопомоги або відвідувати групи підтримки для себе чи організовувати групові заходи для дітей у громаді.