

ДІТИ ТА ВІЙНА

Навчання технік зцілення

Підготовка керівників груп

Керівництво, яке супроводжують ці нотатки, містить матеріали та докладні групові протоколи для фахівців з охорони дитинства для роботи груп вторинної профілактики, адресованих дітям та батькам, які пережили війну. Воно навмисно є досить деталізованим для не-психологів (наприклад, учителів, соціальних працівників, керівників громад), щоб керувати ефективними і повними групами. Проте керівники груп, як правило, потребують певного підготовчого тренінгу перед початком праці з групами.

Таким чином, цей розділ містить матеріал та ідеї для тренінгу керівників груп. Цілями заняття є:

- ✓ дати керівникам груп широке розуміння дитячих психологічних реакцій на війну та інтервенції таким чином, щоб вони могли адаптувати групові заняття відповідно до своєї громади;
- ✓ забезпечити докладними інструкціями цього керівництва;
- ✓ надати модель для групової роботи, яку керівники могли б використовувати у наступній праці з дітьми та батьками;
- ✓ створити постійну систему підтримки для керівників груп, так, щоб навчалися наступні керівники груп і утворилася мережа професіоналів.

Ці тренінгові заняття треба впровадити як групові приблизно з 10–15 дорослими. Спочатку їх проведуть запрошені фахівці. Сподіваємося, що після початкового навчання ті місцеві фахівці, які отримають успішний досвід роботи з групами дітей у своїх громадах, матимуть змогу навчати своїх колег, і таким чином навички будуть поширюватися як каскад. Тому в цьому розділі є керівництво як для запрошених фахівців, так і для керівників груп, які надалі мають намір самі бути тренерами.

Керівниками груп можуть бути вчителі, соціальні працівники, громадські лідери, медсестри, молодіжні працівники, консультанти, психологи або інші спеціалісти, які працюють з дітьми.

Зробіть копії групових протоколів для кожного з членів цієї навчальної групи. Їм буде потрібно користуватися матеріалами протягом усієї зустрічі. Також приготуйте копії цього розділу та роздаткові матеріали і файли, які ви зможете роздати наприкінці цього тренування, щоб дозволити керівникам груп навчати своїх колег у майбутньому.

Стиль тренінгових занять також важливий, як і їх зміст. Стажери використовуватимуть свій досвід у цій групі як модель для їх подальшої групової роботи. Тому комбінуйте пряме навчання, групові дискусії та мозковий штурм, роботу в малих групах, рольову гру та безпосереднє опрацювання технік, яких вони навчаються. Заняття мають бути інтерактивні й оптимістичні, повинні сприяти формуванню почуття активного подолання, не заперечуючи серйозність труднощів. Зокрема, ці тренінги є способом мобілізації громади, щоб також забезпечити навчання на актуальному і відповідному рівні, і забезпечити практич-

ними інструментами групи в громаді (доступ до матеріалів, центрів, персоналу; співпраця батьків і школи; інші поточні програми і т.п.).

Реакції дітей на війну

Дізнайтеся біографію, підготовку та досвід стажерів у групі. Різна підготовка та навчання учасників групи впливатиме на те, що і як ви будете викладати в цій групі. Запитайте, чи хтось уже пройшов навчання від інших організацій або бере участь в інших поточних програмах. З'ясуйте, що слухачі чекають від викладання і роз'ясніть ваші цілі щодо цієї програми. Наприкінці цієї зустрічі з керівниками груп буде погоджений конкретний план для реалізації і подальшої роботи, але зараз з'ясуйте, чи не передбачають вони серйозні проблеми в наступному з їх навчанням, в іншому випадку це може бути перешкодою під час поточного викладання теми.

Якщо ви тренер-іноземець, від самого початку довідайтеся про відмінності між вашим власним культурним середовищем і тим, в якому ви зараз викладаєте. Відмінності можуть стосуватися деяких областей більше, ніж інших (наприклад, роль релігії і похоронних ритуалів); і можуть накладатися на очікування відносин між батьками або вчителями та дітьми; або в більш загальному плані, як в певній культурі розглядаються діти або дитинство.

Залежно від рівня підготовки і досвіду групи, вам потрібно буде розповісти про нормальні дитячі реакції на війну, і зробити це в контексті посттравматичного стресу. З самого початку, покажіть зв'язок між дорослими і дитячими реакціями. Це буде корисно в роботі стажерів з батьками, а також корисно для них з точки зору запобігання вигоранню.

По-перше, довідайтеся про те, що саме діти пережили. Попросіть дати загальний опис конфлікту на території та навести приклади подій, свідками яких стали діти або до яких вони були залучені. Особливо важливо, щоб дорослі слухачі спочатку мали можливість обговорити те, що сталося в їх громаді. Без цього стажисти можуть подумати, що ви як тренер не зможете зрозуміти серйозність того, що сталося. Надання такого роду скороченого «брифінгу» про те, що сталося, може також мати особистісні позитивні наслідки для учасників. Навіть місцевим тренерам важливо мати на увазі, що тяжкість і особливість конфліктів і насильства може істотно відрізнятися від громади до громади, і ви маєте переконатися, що ви і ваші слухачі знають про те, що сталося на місці і викликало стресові реакції у дітей.

Охарактеризуйте ці події як травматичні. Можете знайти ще інше відповідне і зрозуміле вашій аудиторії слово. У всьому керівництві травмуючі події називаються саме так, але не забудьте вживати більш центроване на дитину, локальне відповідне слово, якщо воно існує. Травматичні події під час війни це — раптовість, інтенсивність, загроза життю, можливість каліцтва, важких втрат, залучення інтенсивних сенсорних почуттів — зорові картини, запахи, звуки — вони гротескні і страхітливі і спонукають людей почувати себе жахливо і безпорадно (див. таблицю 1). Як діти реагували на такі події? Запитайте групу. Складіть список (див. таблицю 2). Складіть якомога ширший список. Не заперечуючи серйозності цих реакцій, або називаючи їх патологічними, нормалізуйте їх. Тобто, скажіть, що фахівці, які працюють з дітьми в найрізноманітніших країнах, де відбуваються воєнні дії, повідомляли про такого роду реакції. Реакції є універсальними і прогнозованими; і є певні заходи, яких можна вжити щодо цих реакцій. Наступне може бути корисним в узагальненні й поясненні цих реакцій.

Нині існують переконливі докази з різних країн, в яких відбулися перевороти і насильства чи війни — в Європі, Африці, Південній Америці та Азії — що діти проявляють несприятливі психологічні реакції після впливу різного роду згаданих подій. Реакції можуть

бути найрізноманітнішими та передбачати посттравматичний стрес, депресію, тривожність, реакції горя і поведінкові проблеми. Ці реакції залежать насамперед від того, що дитина пережила: ті, хто стали свідками більших злочинів, ймовірно, страждають більше, а ті, хто відчуває, що їх життя безпосередньо погрозували (тобто, думали, що вони перебували на порозі смерті), піддаються особливому ризику. Повідомляється, що з дівчатами, як правило, виникає більше проблем, ніж з хлопчиками. Але це може бути пов'язано з тим, що про дівчат надходить більше звітів, отож усім дітям треба приділяти однакову увагу. Слід також знати, що діти, чиї батьки виявляють несприятливі реакції, ймовірно, постраждають більше ніж інші.

Деякі з найпоширеніших реакцій дітей є симптомами посттравматичного стресу, ПТСР (див. таблицю 3). Симптоми ПТСР у жодному разі не єдиним наслідком для дітей, які пережили війну, але модель ПТСР корисна для розуміння реакцій дітей та дозволяє спланувати допомогу. Покажіть таблицю 3 (ПТСР-симптоми в кластерах) і порівняйте її з таблицею 2 або зі списком проблем, які склала група. Наголосіть, що як дорослі, ми можемо досить добре визначати дитячу проблемну поведінку, але для нас не є очевидними безліч інших внутрішніх переживань дітей (такі, як інтрузивні спогади після впливу травмуючих подій).

Для ілюстрації використовуйте свій власний випадок (або той випадок, який наведено як приклад у першому дитячому занятті). Попросіть групу навести їхні приклади. Запитайте, як саме можуть з'являтися інтрузивні спогади (у відповідь на нагадування, як грім серед ясного неба, в снах і кошмарах, із молодшими дітьми в повторюваній грі тощо). Попросіть групу розглянути їх власні реакції після того, які вони були свідками злочиння. Дорослі можуть бути добре обізнані про нав'язливі образи і кошмари, наприклад, зі свого особистого досвіду, і вони мають знати, що діти можуть реагувати подібним чином.

Важливо пояснити групі теорію ПТСР та пов'язати її з реальними життєвими проблемами дітей у вашому осередку. Поясніть, як інтрузивні спогади та уникання підтримуються в порочному колі (див. таблицю 4). Використовуйте відповідну місцеву аналогію (щось розливати, випускати пару, повільно вивільняти і т.п.), щоб пояснити, як цикл можна порушити. Симптоми збудливості часто супроводжують інтрузивні симптоми, і можуть їх підтримувати. Дуже важливо пов'язати ПТСР зі списком проблем, які склала група. Попросіть групу подумати про таке: якщо дитина страждає від ПТСР, то це допоможе пояснити зміни в її поведінці (тремтіння, погана концентрація, неухважність, поганий сон тощо). Обговоріть, якого роду втручання ця модель пропонує. За своєю суттю це підтверджує те, що повноцінна обробка спогадів потрібна для того, щоб порушити замкнуте коло між інтрузивними спогадами та униканням. Не вдаючись у деталі втручання зараз, скажіть групі на початку: на деяких етапах і дорослі, і діти мають зустрітися з тим, що відбулося з ними. Модель ПТСР пропонує фокусування на допомозі в кожній з трьох областей: робота безпосередньо зі зміною інтрузивних спогадів; робота для зменшення когнітивного і поведінкового уникання; робота для зменшення надмірного збудження. Зважте на те, що для позначення поняття «посттравматичні реакції» ви можете вживати відповідніші локальні або центровані на дитині терміни. Запитайте ваших слухачів про це. Якщо є відповідніше локальне слово, його треба вживати замість «ПТСР» протягом цього навчання і в групах з дітьми. Інший варіант — попросити свою групу дітей придумати групове ім'я або «нікнейм» (прізвисько) для кластера симптомів і виживати його замість ПТСР під час проведення тренінгів у дитячих групах.

Перш ніж розпочати навчання, обговоріть зі слухачами тренінгу практичні аспекти роботи групи.

Проведення занять для дітей та батьків

Запитайте, у кого з учасників є досвід групової роботи з дітьми, і попросіть розповісти про це. Які переваги цього методу роботи з дітьми? Які були проблеми (організаційні або в групі)? Для чого взагалі створюють групи?

Зараз ми можемо досить широко передбачати, як діти психологічно реагують на війну. Коли цілі громади перебувають у стані війни чи політичного насилля, можуть страждати багато дітей. Хоча місцеві та міжнародні організації можуть проводити лікування дітей після (або під час) війни, тягар лікування дітей можна полегшити, якщо ми діятимемо завчасно, щоб запобігти симптомам, які виникають передовсім. Групи є одним із способів зібрати велику кількість дітей якомога швидше, щоб навчити їх навичок самопомоги для запобігання потреби подальшого лікування. Отже, ці групи є громадськими вторинними профілактичними заходами.

Для кого?

Після впливу звірств війни кожен перебуває у небезпеці. Це не є лікувальні групи для дітей, які серйозно постраждали. Ці групи передбачають участь від 6 до 10 осіб у віці 8 років і старших. Хоча запропоновану методику можна використати з досить широким діапазоном віку дітей, діти в окремій групі мають бути приблизно одного віку або рівня зрілості. Групи, як правило, змішуються — є і хлопчики, і дівчатка разом, якщо немає якихось причин для проведення одностатевих груп. Одна і та ж група дітей має працювати разом протягом усієї запланованої роботи.

Також потрібно отримати дозвіл від батьків на участь дітей у роботі групи. Діяльність вимагає певного рівня пізнавальної зрілості, тому ці групи не підходять для дітей з труднощами в навчанні або із затримкою психо-мовного розвитку. Аналогічно запропоновані заходи не можуть бути придатні для дітей, які серйозно психологічно постраждали від війни. У такому разі треба розглянути питання індивідуального лікування, яке було б більш доречним.

Групи переживання горя можуть діяти окремо для дітей, які зазнали тяжких втрат; або може виявитися доцільним долучити деякі матеріали додатково. Ви маєте обговорити все це з вашою групою стажерів.

Хто має проводити групи?

Роботу груп можна організувати за допомогою широкого кола фахівців, таких як учителі, молодіжні працівники, консультанти, медсестри, педагоги, громадські лідери. Групи можуть провадити тільки такі люди, які пройшли таку підготовку, як сьогодні. Зазвичай, двоє колег розпочинають працю групи, і це мають бути ті ж самі дві особи, які проводять кожне заняття з певною групою дітей, і таким чином відбудовується безперервність і довіра. Ці ж два співробітники мають працювати з батьківською групою для батьків дітей, таким чином налагодиться зв'язок між батьками і дітьми.

Коли варто проводити групи?

Групи варто проводити якомога раніше, щойно це можна зробити безпечним чином. Під час воєнних дій часто встановлюється комендантська година або заборони на зібрання груп людей. Якщо це так, то це означає, що існує реальна загроза безпеці, і на додаток до того, діти, які перебувають під ризиком, не виграють від навичок, отриманих у період

очевидної загрози. Має настати короткий період відносного затишшя перед тим, як діти зможуть осягнути і згадати те, про що йтиметься в групах. Обговоріть зі слухачами тренінгу практичні аспекти того, коли розпочинати групи. Наголосіть, що це буде повністю залежати від конкретної ситуації в певному осередку. Батьківські групи, як правило, проводять спочатку; а потім дитячі групи з інтервалом у тиждень. Ці проміжки між заняттями потрібні, щоб надати дітям достатньо часу на опрацювання та консолідацію навичок від тижня до тижня.

Де треба проводити групи?

Жодного спеціального устаткування для груп не потрібно, хоча буде корисно, якщо керівники будуть забезпечені дошками або їх еквівалентами, ручками, фліпчартами і зошитами для дітей. Також учасникам добре запропонувати солодощі та закуски. Що справді потрібне, то це досить комфортна кімната або безпечне місце, де групу не будуть турбувати. Школи або молодіжні центри часто є найкращими місцями для занять з дітьми.

Що відбувається потім?

Це потребує детального обговорення з групою, і до цього варто повернутися наприкінці тренінгу. В ідеалі стажисти розпочнуть навчання своїх колег. Так твориться мережа. Вона має виробити способи зустрічей і підтримки один одного у вимогливій роботі, яку керівники мають намір виконувати. Можуть бути й інші програми, які діють для дітей у районі, і групу керівників можна залучити до їх діяльності. А якщо ні, то варто налагодити з ними зв'язок, бо буде потреба подальшої діяльності в цих групах. Передбачається, що це відбуватиметься основним чином удома з батьками, але де це можливо, треба налагодити добрі зв'язки зі школами для того, щоб забезпечити наступність піклування. Для деяких дітей, буде потреба в більшій кількості спеціалізованих послуг, і керівники мають намітити шляхи для передачі дітей, при необхідності, спеціалізованим службам, якщо це можливо.

Стиль групи і терапевтична позиція

Стиль ведення груп має важливе значення, і вам може бути важко навчати людей, які не мають безпосереднього відповідного досвіду. Знайте, що слухачі використовуватимуть стиль поточного викладання як модель для власних груп. Наголосіть учасникам, що запропонована модель не передбачає проведення терапевтичних груп: тобто розповідання учасниками дуже травматичних історій, що супроводжується значним стресом, є некорисним. Іншими словами, ці групи не повинні ставати занадто важкими для учасників або слугувати джерелом вторинної травматизації для інших дітей. Навпаки, вони мають бути активними, оптимістичними і позитивними. Вони мають створити потужну альтернативу почуттям відсутності контролю та безпорадності і сприяти власній ефективності та самоврядуванню. Серйозність дитячих проблем не можна заперечити або принизити. Однією з ключових позицій керівника групи є налаштування на активне подолання, в якому метою для дітей є перемога над симптомами ПТСР та повернення контролю над своїм життям. Докладно обговоріть з учасниками це питання.

Скажіть, що наприкінці навчання буде узгоджений конкретний план і розклад дитячих груп, а також обговорено групи професійної підтримки.

Дитяча група

Метою тренінгу є розширення можливості для учасників використовувати й адаптувати різні компоненти або модулі керівництва. Не передбачено, що керівництво буде викорис-

товуватися як дуже суворий протокол. Основних принципів, звичайно, треба дотриматися, але відмінності в дитячому досвіді чи у проблемах, або в кваліфікації та досвіді слухачів тренінгу вимагають дуже гнучкого підходу. Де це можливо, вибір технік має ґрунтуватися на потребах групи. Стажери наприкінці навчання мають бути впевнені, що зможуть використовувати й адаптувати ці навички оптимально.

Практичність

Разом зі стилем або терапевтичною позицією керівника дитячих груп ви маєте обговорити з учасниками практичні аспекти роботи групи для дітей. Залежно від рівня їхнього досвіду роботи з дітьми або роботи з групами, вам, можливо, варто розглянути такі питання: як розсадити дітей, як провести перерви, основні сеттінгові правила, присутність домінуючого учасника, стресові реакції тощо. Обговоріть ці питання на початку роботи групи для керівників.

Під час обговорення скажіть наступне: як правило, краще, щоб діти сиділи неформально в колі, на підлозі, на подушках або на стільцях. Група не має нагадувати класні навчальні заняття. Перерви варто робити тоді, коли діти їх потребуватимуть. На початку роботи групи треба встановити правила. Їх варто встановити та узгодити безпосередньо з дітьми-учасниками. Цілком природно, що деякі діти будуть активнішими на заняттях, ніж інші. Тихунів слід заохочувати до роботи, але пам'ятати при цьому, що діти можуть ефективно працювати тільки в своєму власному темпі. Хваліть зусилля, а не досягнення. Якщо хтось домінує в групі, подякуйте їм за внесок, але нагадайте, що кожен повинен мати можливість висловитися. Обговоріть з вашою групою стажерів, що саме краще допомагає впоратися з сильними емоціями в групі. Якщо дитина засмучується, керівники мають вирішити — продовжувати їй роботу чи ні. В деяких випадках можна спробувати допомогти дитині — наприклад, очікуючи, поки він чи вона відновиться, кажучи, що дитина дуже схвильована і що вона може впоратися з власними емоціями, і що це нормально — плакати. В інших випадках може виникнути потреба, щоб інший ведучий на короткий час покинув групу з цією дитиною. Керівники повинні знайти баланс між прийняттям сильних емоцій і відсутністю дозволу домінування в групі, яка стає занадто «важкою». Це вимагає деякої терапевтичної майстерності, і це треба повною мірою обговорити зі слухачами тренінгу.

Структура і принципи груп

Кожна з дитячих груп структурована однаковою чином, починається з вправ на групову згуртованість, проходить в опрацюванні навичок і завершується домашніми завданнями. Обговоріть, чому «згуртованість» корисна і, можливо, опрацюйте цю техніку з групою стажерів. Обговоріть важливість домашніх завдань, підкресливши ще раз, що це превентивні навички викладання груп. Застосування аналогій є одним із важливих інструментів для подолання нормальних або стресових реакцій: при цьому завжди варто шукати оптимальні місцеві метафори.

Принципи ведення тренінгу детально викладені на початку керівництва. Вони засновані на моделях стресових реакцій, викладених вище. Перший розділ спрямований на допомогу дітям у відновленні контролю над інтрузивними нагадуваннями як перший крок подолання ПТСР. Другий розділ містить ідеї та техніки для навчання дітей релаксаційним навичкам, корисним у боротьбі зі збудливістю, а також у приготуванні до проведення експозицій. Останній розділ навчає детальним методам градуйованої експозиції та експозиції *in vivo*, спрямованих на зниження уникання.

Нормалізація і маркування реакцій

Діти, які відчувають симптоми тривоги і посттравматичного стресу, зазвичай, почувують себе поза контролем. Діти бояться своїх власних реакцій, вважають, що вони нічого

не можуть зробити з ними, і бояться, що можуть збожеволіти. Тому корисно, щоб діти знали, що ці реакції трапляються часто (нормалізуючі) і мають ім'я, яке добре відоме (маркування). Нормалізація і маркування є першим кроком для початку, щоб розібратися в хаотичних симптомах і зробити їх керованими. З іншого боку, нормалізація не означає применшення реакцій дітей; і маркування не означає їх патологізацію. Щоб уникнути цього, слухачі мають знайти еквівалент локальної фрази і вживати її з дітьми, а не маркувати це за допомогою термінів, які звучать клінічно, як-ось: посттравматичний стрес або травмуючі події. У дитячих групах одним із перших завдань є придумати групове ім'я або псевдонім для посттравматичного стресу. Ефект від еквівалентного маркування робить реакції більш керованими без уживання зайвих складних або клінічних термінів. Нехай група стажерів придумає деякі варіанти того, як діти можуть назвати ПТСР або травматичні події. В групових протоколах уживають терміни ПТСР та травматичні події, але керівники груп мають замінити ці терміни на метафори, які оберуть діти самі.

Група 1: Інтрузивні спогади

Метою технік Групи 1 є відновлення контролю дітей над інтрузивними нагадуваннями. Це передбачає такі заходи: психоедукацію про постстресові реакції; техніки безпечного місця; імагінативні, звукові і нюхові техніки змін; техніки подвійного фокусу уваги; реструктуризацію снів і відволікання. На цьому занятті ви маєте навчити цих навичок учасників, щоб у них був безпосередній досвід їх виконання; і тренувати їх у тому, як навчити цих навичок дітей.

У роботі над усіма техніками спочатку просіть групу згадати й обговорити власний досвід стосовно проблеми. Як ці нові навички інтегруються в те, що вже було зроблено задля допомоги дітям у їх громаді? Далі наголосіть на структурі цього керівництва й обговоріть стиль викладання в групі з дітьми. Нагадайте групі правила проведення мозкового штурму. Прочитайте випадок-приклад у цьому розділі й обговоріть, яким чином його можна адаптувати для використання з цією групою.

Опрацюйте з групою техніки, що наведені в керівництві. Зробіть це так, як запропоновано в керівництві. Для технік зміни зображень перевірте наочно їх валідність. Чи є подібні практики, які використовуються місцево? Вони призначені для роботи з дорослими чи з дітьми? Запропонуйте групі різні тренувальні рольові ігри — придатні для застосування в групах дітей різного віку.

Техніку подвійного фокусу уваги опрацюйте за допомогою торкання до колін. В оригінальних протоколах щодо роботи з ПТСР також практикували рухи очима. Заохочуйте групу випробовувати всі техніки на власному досвіді, щоб упевнитися, як саме вони діють. Також запитайте про те, що саме учасники вважають сумнівним у запропонованих їм методах.

Стосовно методів реструктуризації сну особливо важливо врахувати будь-які відмінності між вашою культурою і тією, в якій ви проводите тренінг. Чи існують специфічні вірування про сні в цій громаді? Чи сні мають спеціальний зміст? Чи знаходять ваші стажисти символи в своїх снах? Якими б не були місцеві вірування про сновидіння, ми знаємо, що вони є проявом інтрузивних посттравматичних спогадів і що вони піддаються змінам. Скажіть це прямо, і скажіть, що репетиція полегшення та реструктуризація снів є методами, які, як відомо, працюють як з дорослими, так і з дітьми.

Для розгляду завдань відволікання, попросіть слухачів спочатку перерахувати їх собі (це буде корисно пізніше, під час вивчення профілактики виснаження), так щоб наголосити на значенні відволікання; потім подумати про відволікаючі заходи для дітей.

Під час обговорення закриття групи, підкресліть важливість будь-якого внеску кожної дитини і важливість похвали керівниками груп чогось особливого в кожній дитині. Дитя-

ча група має закінчитися на позитивній ноті з закликком до роботи над домашніми завданнями і мотивацією повернення до роботи на наступному тижні.

Група 2: Збудливість

Основною метою цієї групи є навчання дітей методам релаксації. По-перше, запитайте слухачів, які методи вони застосовують, щоб розслабитися, і які шляхи, зазвичай, застосовують діти, щоб розслабитися. Керівники груп мають допомогти дітям визначити фізичні відчуття, пов'язані зі страхом, і допомогти їм зрозуміти зв'язок між цими фізичними відчуттями, думками і почуттями. Істотним моментом для дитячого розуміння є те, що важко відчувати страх, коли м'язи тіла розслаблені. Скажіть учасникам про фізичні реакції страху таким же способом, як у керівництві: тобто, попросіть групу скласти список фізичних відчуттів. Намагайтеся запровадити інтерактивний, а не дидактичний стиль навчання, пам'ятаючи, що слухачі будуть моделювати свою практику на прикладі вашої.

Навчіть учасників глибокій релаксації м'язів і контролю дихання, як у керівництві. Якщо у вас є схема основних груп м'язів, це може допомогти. Нагадайте групі, що діти теж можуть стати сором'язливими або ніяковіти в групі; обговоріть способи роботи з цим.

Нехай один учасник (за бажанням) покаже приклад глибокого розслаблення м'язів. Опрацювання цієї техніки можна поєднати з іншими методами: технікою безпечного місця тощо. Якщо це можливо, записуйте один або більше сеансів релаксації на відео — так, щоб група могла отримати записи для подальшого огляду та вивчення.

Наголосіть, що важливий аспект у досягненні успіху полягає в тому, щоб мати реалістичні і досяжні цілі; методично впроваджувати їх у життя з тижня у тиждень. Покажіть це на прикладі щоденника (див. таблицю5) та поясніть, як саме з ним працювати.

Група 3: Уникання

За необхідності коротко нагадайте про те, яку роль уникання відіграє в підтримці симптомів тривоги і посттравматичного стресу. Це заняття треба проводити дуже обережно: деяка ступінь експозиції є необхідною, але не слід дуже сенсифікувати дітей.

Ви можете обговорити зі своїми стажерами значення звичного оточення (наприклад, удома або в школі), де дитина відчуває себе в безпеці, щоб висловити свої почуття і переживання. Орієнтуйтеся на підрозділи керівництва, присвячені роботі з батьками.

В інших випадках корисніше почати з градуєваної експозиції. Як у дитячих групах, корисно розпочати на прикладі простого страху або фобії, щоб проілюструвати, як уникання підтримує реакції страху, і, як градуєвана експозиція стимулює страх і скорочує ухилення і побоювання. Щоразу наводьте відповідний приклад.

Вільно дотримуйтеся формату, який описано в посібнику до дитячих груп, але запрошуйте коментувати і критикувати свою групу, навчаючи її наступним темам:

- Градування травматичних нагадувань і побудова ієрархій страху;
- Моніторинг страху (використовуйте доречну місцеву аналогію);
- Позитивна розмова з самим собою/використання уявних помічників.

Наголосіть на важливості залишатися в ситуації, поки страх не зменшиться. Розкажіть групі про наступні кроки для виконання градуєваної експозиції і попросіть їх практикувати коротку імагінативну експозиційну вправу.

1. Побудуйте ієрархію страху.
2. Виберіть «мішень» і підготуйтеся до конфронтації з нагадуванням — розслаблення.
3. Залишайтеся в ситуації — використовуйте позитивні самоствердження.
4. Контролюйте страх до прийняттого рівня — використовуйте термометр страху.
5. Самопохвала і нагорода.
6. Повторіть зі складнішою «мішенню».

Для когнітивного уникання застосуйте дитяче керівництво і підкресліть важливість написання листів про подію або її малювання як послідовну розповідь. Як завжди, слідкуйте з групою, як це інтегрується у будь-які місцеві техніки допомоги.

Домашнє завдання

Усі групи мають виконати запропоновані домашні завдання. Слухачі мусять розуміти, що це необхідно для якнайповнішого та ефективного опрацювання навичок. Попросіть групу задуматися про доречні додаткові вправи для домашніх завдань.

Батьківська група

Батьківська група є важливим компонентом впливу на дітей, тому що:

1. Батьки можуть допомогти дітям опрацювати домашні завдання;
2. Батьки можуть застосовувати стратегії самопомоги, щоб дбати про свої власні потреби, завдяки чому вони перебуватимуть у кращому становищі і будуть здатні допомогти дітям.

Дізнайтеся, як члени вашої групи ставляться до батьків. Різні професійні групи можуть мати різне ставлення до ролі батьків загалом. Ви маєте спробувати протистояти будь-яким намаганням з боку вашої групи звинувачувати батьків. Дізнайтеся, яку роль батьки як група грали дотепер у допомозі школі, дітям або у програмі відновлення загалом. Якщо ви працюєте з учителями, знайдіть приклади встановлених зв'язків школа — дім.

Групи батьків мають низку цілей: психоедукація батьків, щоб допомогти їм дбати про дітей, щоб допомогти їм дбати про себе і щоб «мобілізувати» своїх батьків діяти як громада від імені дітей. Запитайте групу, як вони будуть робити це. Після завершення розділу про дитячі групи стажисти будуть готові адаптуватися до батьківських груп, можливо, більше, ніж до дитячих. Іноді, на цьому треба наголосити слухачам, батьки є їхніми союзниками в допомозі дітям, і їм не потрібно читати лекції або говорити з ними.

Наголосіть, що батьки отримують користь від інформації, яка допоможе їм зрозуміти реакції своїх дітей. Ймовірно, найкраще навчати батьків у тому ж інтерактивному ключі, як і стажерів; керівні принципи для цієї роботи містяться в записах для батьківських груп.

Також скажіть, що, ймовірно, батьків варто буде переконати в необхідності емоційно сприятливого середовища вдома, де діти почуватимуться захищеними, зможуть висловлювати емоції та матимуть можливості зробити це. Ідеї для цього містяться в записах для батьківських груп, і ви можете попрактикувати деякі з цих вправ у вашій групі стажерів. Якщо є потреба, дозвольте переосмислити це на практичному досвіді в групі.

Наприклад, обговоріть з групою, чому діти можуть не хотіти говорити про власний травматичний досвід. Причини можуть бути такі:

- Це занадто болісно;
- Їм не вистачає слів чи понять, щоб висловити те, що вони відчувають всередині;
- Почуття і емоції суперечливі;
- Вони відчувають провину і збентеження;
- Бояться, що їх не почують;
- Вони бояться втратити контроль;
- Їм потрібний час для зміцнення довіри;
- Вони не відчувають потреби говорити або відчувають, що вони говорили вже достатньо;
- Вони розмовляють з іншими.

Перерахуйте переваги обговорення травматичного досвіду (дивись інформацію для батьківської групи):

- Отримання переживань у відкритий доступ;

- Дитина може зрозуміти досвід краще;
- Знімає напругу дитини;
- Дитина відчувається краще;
- Проговорювання змушує дитину легше забути травматичні події;
- Дитина може сама почати дистанціюватися від травматичних спогадів;
- Дитина може отримати інший погляд на речі;
- Дитина може почути, що її почуття нормальні, і вона не божеволіє.

Обговоріть зі стажерами, що необхідно дитині, аби почати вільно висловлюватися. Це можуть бути відчуття довіри, безпеки, прийняття з боку тренерів.

Наголосіть на важливості того, що батьки травмованої дитини мають добре дбати про свої емоційні потреби. Наголосіть також на важливості розуміння батьками навичок дітей, яким їх навчать під час роботи в групі.

Запитайте групу, яким чином можливо забезпечити постійну підтримку батьків для допомоги своїм дітям (і поверніться до цього питання пізніше, наприкінці заняття, при складанні конкретного плану і розкладу занять із дітьми та батьками).

Керівники груп: попередження емоційного вигорання

Перш ніж закінчити цей тренінг, слухачі мають знати, що вони теж мусять дбати про свої власні потреби. Стажисти отримають досвід методів самопомоги в процесі навчання, і варто їх заохочувати, щоб вони застосовували їх щодо себе.

Зокрема, слухачів варто повідомити про можливість професійного виснаження. Або під час закінчення навчання в груповій дискусії, або в невеликих групах запитайте слухачів, які труднощі можуть виникнути, якщо вони не звертатимуть уваги на свій стан і не дбати-муть про себе належним чином. Перелік може бути такий:

- Втрата інтересу до роботи;
- Депресія та деморалізація;
- Знесиленість;
- Втрата сенсу;
- Нудьга;
- Збільшення часу роботи, проте виконання її автоматично;
- Брак відпочинку;
- Фізичні недомогання (різноманітні болі, нудота, головний біль);
- Порушення сну;
- Вживання психоактивних речовин (можуть пити й курити більше, ніж зазвичай).

Наслідки цього є дуже серйозні, адже емоційно виснажена людина не в змозі бути ресурсом для того, кому вона намагається надати допомогу. Стажисти зобов'язані заради себе і своєї спільноти дбати передовсім про себе. Як вони можуть зробити це? Знову ж таки, обговоріть це безпосередньо з учасниками:

- Змінити ставлення до роботи:
 - визнати, що вони не можуть робити все;
 - визнати, що вони не є незамінними;
 - визнати, що вони не відповідальні за все.
- Ділити або змінювати свої навантаження;
- Запланувати час для відпочинку і релаксації;
- Довіритися кому-небудь, знайти з ким поговорити;
- Дозволити собі насолоджуватися буденними подіями;
- Планувати час з родиною, друзями — і дотримуватися цього плану;
- Добре харчуватися;
- Виконувати фізичні вправи;

- Організувати належну підтримку і нагляд за своєю роботою.

Група може запланувати організацію професійної або супервізійної підтримки в майбутньому.

Реалізація

Аби навчання керівників було ефективним, конкретний план дій треба скласти вже зараз. Він повністю залежатиме від місцевої ситуації: кількості шкіл і дітей, які буде залучено до програми, кількості доступних місцевих тренерів та керівників груп, інших поточних програм для дітей, наявності ресурсів або стимулів, а також того, наскільки безпечною є ситуація навколо.

Група майбутніх керівників має обговорити якомога детальніше такі питання: як розпочати роботу груп, як інформувати відповідних людей (органи влади, школи, батьки і т.п.), хто має працювати в парах, які школи або групи вони будуть залучати до співпраці. Графік треба погодити і видрукувати. Вже зараз треба чітко визначити тих, хто буде керівниками певних груп, та включити відповідну інформацію в плановий розклад роботи.

Як група збирається відслідковувати і підтримувати свою діяльність? Чи можна налаштувати звичайний нагляд або групи підтримки для керівників? Група можете вирішити продовжити програму, наприклад, організувавши додаткові групи підтримки для батьків, або через розширення діяльності в школах. Це можна зробити з іншими програмами для дітей.

Оцінку також треба обговорити і запланувати зараз.