

Цей збірник вправ пропонує методи роботи з основними матеріалами посібника під час проведення п'яти структурованих занять із дітьми, які постраждали внаслідок війни/ стихійного лиха. Для того, щоб працювати із цим збірником вправ, лідерам групи необхідно ознайомитись з матеріалами посібника «Діти та війна».

З А Н Я Т Т Я 1



І Н Т Р У З И В Н І С П О Г А Д И

Необхідні матеріали



- ✓ Дошка, крейда або маркери
- ✓ М'який м'яч

Знайомство

Вітаю вас. Для того, щоб ми всі могли познайомитися, пропоную сісти у велике коло на підлозі. Кидатимемо одне одному м'ячик. Кожен, хто ловить м'ячик, має назвати своє ім'я та розказати два факти про себе.

Представлення групи

Ми зустрілися тут сьогодні через війну, яку нам довелося пережити. Всі ми знаємо, що і дорослим, і дітям, які пережили досвід війни, може бути досить важко жити з такими спогадами. На всіх нас впливає те, що ми бачимо, але на різних дітей це впливає по-різному. Може бути важко говорити про війну. Сьогодні ми покажемо вам певні прийоми та речі, які допоможуть вам легше впоратися зі спогадами. Ідея полягає в тому, що ми можемо допомогти не лише собі, але й один одному. Я вітаю усіх учасників групи.

Оскільки ми будемо працювати в одній команді, нам необхідно встановити певні правила. Правилами нашої групи будуть:

- ✓ конфіденційність
- ✓ взаємоповага
- ✓ ніхто не зобов'язаний говорити, проте всі мають слухати один одного
- ✓ працюйте у власному темпі
- ✓ розмовляйте тільки про себе, а не про інших
- ✓ слухайте, поки учасник не закінчить говорити
- ✓ не перебивайте інших
- ✓ приходьте на всі зустрічі

Реакції на стрес війни: відновлення та навчання

Тепер, коли ми познайомилися та встановили певні правила, можемо почати розмовляти про наші спогади. Є певні методи контролювати їх. Ми з вами поступово вивчимо ці методи. Але перед цим я би хотів(ла) розповісти вам про одного хлопця і про те, що з ним трапилось.



Михайлик був приблизно вашого віку, коли почалась війна. Він жив удома з матір'ю та трьома сестрами, а його старший брат та батько були в армії. Одного дня, йдучи до школи центральною вулицею, хлопець побачив велику вантажівку, що дуже швидко проїхала та зупинилась недалеко біля нього. Із неї вийшло багато солдатів та з голосними криками почали стріляти своїми рушницями в повітря. Чотири солдати підбігли до двох стареньких чоловіків, які сиділи на узбіччі дороги. Щось голосно вигукуючи, вони потягли цих чоловіків до вантажівки. Михайлик подумав, що вони змусять цих чоловіків залізти до машини. Але солдати примусили чоловіків встати та декілька разів вистрілили їм у живіт. Це відбувалося на очах у хлопчика. Чоловіки впали на землю, Майкл бачив багато крові та чув розпачливі крики. Вантажівка швидко поїхала геть, а хлопчик побіг додому, не стримуючи сліз. Згодом він дізнався, що ці чоловіки померли.

Наступні кілька днів він відчував сильний страх. Михайлик не хотів відходити від мами і не міг навіть думати про те, щоб повернутися на те місце, де застрелили людей, тож хлопчик перестав ходити до школи. Йому не подобалося думати про те, що він побачив, бо тоді Михайлик дуже дратувався, починав боятися та плакати. Він не хотів говорити про це ні з ким, бо це його дуже засмучувало. Але йому все одно не вдавалося позбутися спогадів про те, що з ним сталося. Коли він чув звуки пострілів, його серце починало калатати, і ті застрелені люди знову поставали в його голові. Це було так, неначе він знову повертався на те місце, йому згадувалося, як виглядала кров, що витікала з животів убитих, і йому навіть здавалося, що він чує запах від пострілів. Він страшенно злякався, коли трапився той випадок, і відчував, що втрачає глузд, бо нічого не міг зробити, щоб позбутися тих жахливих картин у своїй голові. Йому почали снитися погані сни, у яких він знову й знову бачив сцену вбивства, і щоразу він ще більше засмучувався через вигляд крові. Це тривало кілька тижнів. Михайлик не міг перебувати поблизу місця, де стався той випадок, і він навідріз відмовлявся розмовляти про нього, бо це було занадто страшно. Страшні картинки продовжували повертатися до нього і вдень, і вночі. Він став дуже дратівливим і неспокійним, а коли чув постріли, звук машини чи вантажівки, що наближаються, чи інші гучні звуки, здрігався всім тілом.

Така реакція, як у цієї дитини, що пережила війну, може виникнути у будь-кого. Насправді більшість дітей мають схожі проблеми після того, як вони стали свідками жахливих подій. Такі реакції — нормальна річ, і для них є навіть окремий термін: «посттравматичний стресовий розлад».

Травматичні події

Подумаймо про ті речі, які можуть викликати такі думки, почуття та реакції. Поговорімо про це. Пропоную скласти список таких речей. Хто хоче почати?

Наприклад: повінь, пожежа, ДТП.

Відновлення після перенесеного травматичного стресового розладу

Що з вами відбувалося після того, як ви пережили війну? Складемо список таких проблем. Хто хоче почати?

Наприклад: нічні жахи, страх лишатись на самоті.

Усі згадані проблеми є досить поширеними серед людей, які пережили схожий досвід. Після того, як ви побачили щось жахливе або отримали болісний досвід, і коли певні речі нагадують вам про це, може здаватися, що це відбувається знову і знову, навіть коли ви усвідомлюєте, що це насправді не так. Це дуже страшно — так почуватися, тому діти намагаються уникати місць, які повертають їх до поганих спогадів та почуттів. Вони не хочуть розмовляти про те, що трапилося, навіть зі своїми батьками. Такий стан жодним чином не означає, що ви божеволієте. Це нормально — так себе почувати після пережитого. Навіть якщо ви намагаєтесь прогнати ці спогади, вони однаково повертаються, можливо, уві сні чи коли чуєте гучні звуки або бачите інші речі, які нагадують вам про те, що сталося.

Нагадування про травматичну подію

Що саме нагадує вам про те, що трапилося? Складімо список таких нагадувань. Хто хотів би розпочати?

Наприклад: звуки вистрілів, зброя, солдати.

Лікування та профілактика

Отже, навіть якщо ви намагалися прогнати ці спогади, вони однаково повертаються: коли щось про них нагадує чи у снах, чи інколи просто зненацька.

На наших заняттях ми навчимося деяких прийомів для того, щоб ви знову могли самостійно контролювати свої спогади. Ви не зможете забути того, що відбулося, але зможете згадувати про це тоді, коли самі захочете, а не коли вирішать спогади. Думки про пережите вже не будуть для вас такими страшними. Ви також навчитеся використовувати ці прийоми в майбутньому для того, щоб давати собі раду зі схожими подіями у вашому житті.

Вправа: створення безпечного місця

У першій вправі ми з вами поки що не будемо думати про погані спогади. Натомість учитимемося використовувати нашу уяву для створення позитивних/приємних картинок та почуттів.



Інколи, коли ми засмучені, можемо уявити місце, в якому відчуваємося спокійно та безпечно. Зараз я попрошу вас уявити місце чи картинку, де зможете відчувати спокій, безпеку та щастя.

Це може бути справжнє місце із ваших спогадів, можливо, — із вашого відпочинку. Також це може бути місце, про яке ви колись чули, можливо, в якійсь історії, або місце, яке ви самі вигадали та створили.

Зробіть декілька спокійних глибоких вдихів і видихів. Заплющте очі та продовжуйте дихати нормально. Уявіть картинку того місця, де ви відчуваєтеся безпечно, спокійно та щасливо. Уявіть, що там стоїте чи сидите. Ви можете себе там побачити? Використовуйте власну уяву, озирніться навколо. Що ви зауважили? Що бачите поруч із собою? Придивіться до деталей та до особливостей речей навколо вас. З якого вони матеріалу, якого кольору? Уявіть, що простягаєте руку та торкаєтесь до них. Як ви відчуваєтеся? Тепер погляньте ще далі. Що ви бачите навколо себе? А ще далі, на відстані? Спробуйте розгле-

діти різні кольори, форми і тіні. Це ваше особливе місце, і ви можете уявити все, що вам хочеться, щоб там було. Коли там перебуваєте, вам спокійно і затишно. Уявіть, що ваші босі ноги торкаються землі. Яка земля на дотик? Повільно пройдіться, спостерігаючи за докільлям. Намагайтеся побачити, як виглядають речі навколо та які вони на дотик; які звуки ви чуєте? Можливо, це ніжний подув вітру чи спів пташок, чи шум морських хвиль... Чи відчуваєте ви теплі сонячні промені на вашому обличчі? Що відчуваєте на запах? Можливо, це морське повітря або духмяні квіти, або аромати вашої улюбленої їжі? У вашому особливому місці ви можете бачити все, що забажаєте; уявляти, як торкаєтесь або відчуваєте речі на запах та чути приємні звуки. Ви почуваетесь спокійно та щасливо.

Тепер уявіть, що хтось особливий перебуває разом з вами у вашому особливому місці. *[Це також може бути вигаданий персонаж чи супергерой із мультфільму, особливо при роботі з молодшими групами.]* Там із вами ваш добрий друг, який готовий вам допомагати, хтось сильний та добрий. Він чи вона готовий допомогти вам і піклуватися про вас. Уявіть, що ви разом неквапно гуляете та вивчаєте докільля, насолоджуєтесь ним. Із ним чи з нею ви почуваетесь себе щасливим. Ця особа — ваш помічник і добре вміє впоратися з різними проблемами.

Ще раз у вашій уяві озирніться навколо. Добре придивіться до всього. Запам'ятайте своє особливе місце. Воно завжди буде таким. Завжди зможете уявити, що ви у цьому місці, якщо вам захочеться відчувати себе спокійно, безпечно та щасливо. Ваші помічники завжди будуть там разом із вами, коли вони вам будуть потрібні. Тепер приготуйтеся розплющити очі та наразі залишити ваше особливе місце. Ви можете повернутись сюди, коли тільки забажаєте. Щойно розплющите очі, відчуєте себе спокійним та щасливим.

Тепер зупиняємось. Ви дуже добре сьогодні попрацювали. Я хочу, щоб ви уявляли ваше безпечне місце, як ви йдете туди і повертаєтесь, допоки ми не зустрінемось із вами знову. До побачення..

Домашнє завдання: Потренуйтеся уявляти своє безпечне місце.