

З А Н Я Т Т Я 2



ІНТРУЗИВНІ СПОГАДИ

Необхідні матеріали



- ✓ Дошка, крейда або маркери
- ✓ М'який м'яч
- ✓ Папір для малювання та кольорові олівці
- ✓ Ароматні трави або ароматичні олії

Початок роботи групи

Вітаю усіх вас. Зараз я хочу, щоб усі ви сіли до широкого кола на підлозі та покидали один одному м'ячик. Кожен, хто спіймає м'ячик, має розказати нам про щось гарне, що із ним або нею трапилось, або що він чи вона зробили після нашого першого заняття.

Пропоную швиденько згадати, що ми робили на минулому занятті. Ми встановили певні правила роботи нашої групи. Які саме це були правила?

Перевірка домашнього завдання

Ми почали розмовляти про наші спогади про війну. Говорили про різні війни, зміни, через які ви пройшли після війни, та ті речі, які нагадують вам про ці події. Ми вчилися створювати «безпечне місце» як спосіб контролювати наші погані спогади. Чи тренувались ви відвідувати ваше безпечне місце перед цим заняттям? Як при цьому почувались? Хто хотів би почати?

Техніки роботи в уяві

Метод екрану

Тепер ми зробимо декілька вправ, які продемонструють вам, як змінювати картинки травматичних подій, які зринають у вашій свідомості, коли ви цього не бажаєте. Щоб цьому навчитися, мусите свідомо й чітко згадати картинки цих подій. Пам'ятайте, що саме ви керуєте вашими спогадами. Після цього зможете повернутись до свого безпечного місця, якщо цього захочете, щоб знову відчувти спокій і безпеку.

Нехай ваші очі будуть розплющеними. Уявіть, що ви бачите на стіні навпроти вас телеекран. Добре уявіть собі цей телеекран. Тепер спробуйте побачити на цьому екрані кадри вашої травматичної події. Ви зможете це зробити? Добре. Ви бачите кольорові чи чорно-

білі кадри? Чи можете змінити кольорові кадри на чорно-білі? Спробуйте і подивимося, що у нас вийде. Добре.

Чи ви бачите кінокадри, як у фільмі? Уявіть, що ви берете пульт дистанційного керування для того, щоб зупинити кадр. Зробіть стоп-кадр. Знову запустіть відео. Спробуйте перемотати кадри та подивіться, як вони відіграються у зворотному напрямку. Вам це вдається? Добре. Перемотайте відео вперед, але повільно; тепер погляньмо, чи ви зможете їх прискорити. Спробуйте знову змінити кольори. Подивіться, як зображення стає нечітким і розмитим, наче поганий телесигнал.

Спробуйте змінити контраст таким чином, щоб зображення почало зникати. Пограйтеся із зображенням. Тепер уявіть, що ви можете натиснути клавішу вимкнення. Що відбулося? Ви вимкнули його.

Деякому з вас не вдасться змінювати зображення з першої ж спроби. Це не ваша помилка. Ви — молодці, що спробували. Деякі інші методи можуть стати для вас більш ефективними.

Техніка рук та дистанції

Чи можете уявити перед собою картинку того, що сталося? Чи далеко від вас ця картинка? Чи можете спробувати перемістити зображення далі від вас, і під час його руху робити його дедалі меншим і меншим?

Чи можете уявити, як переміщуєте зображення настільки далеко, що воно стає зовсім маленьким, і врешті-решт цілковито зникає? Чи можете уявити, як воно зникає на отій стіні? Добре.

Тепер уявіть, що ви бачите картинку на моїй руці. Ви можете це зробити? Дивіться, як вона стає щоразу меншою і меншою, коли я повільно віддаляю свою руку.

Чи стає картинка меншою? Чи ви все ще можете її бачити? *[Стисніть долоню в кулак та перемістіть руку за спину.]* Тепер вона зникла. Спробуймо ще раз.

Інші методи роботи з образами

Оправлення в рамку

Тепер уявіть образ як картинку і спробуйте обрамити її рамкою, як обрамляємо картину чи фотокартку.

Пересуньте обрамлену картинку. Вона віддаляється, перегортається догори ногами чи задом наперед? Гарзд. Тепер перемістіть рамку подалі від вас. Чи стає вона меншою? Добре. Тепер переверніть її догори ногами. Добре. А зараз зробіть так, щоб картинка впала. Вона розбилася на дрібні шматочки та розлетілася в різні сторони, чи не так? Добре.

Позитивні контрзображення

Тепер уявіть позитивну картинку на екрані/у рамці. Уявіть нав'язливий образ, наче маленьку картинку в кутку екрану. Перемістіть нав'язливу картинку на інший бік екрану. Помістіть її на позитивну картинку. Тепер вимкніть маленьку картинку в кутку таким чином, щоб залишилась тільки позитивна картинка. Уважно подивіться на цю картинку. Тепер вимкніть екран.

Приховування образу

Свідомо й чітко уявіть нав'язливу картинку. Помістіть картинку в рамку. Добре. Тепер ми покладемо її в сейф. Помістіть вашу картинку у сейф та замкніть його. Ви вже зробили це? Добре. Тепер картинки замкнені у сейфі й не можуть нікого засмутити. Добре.

Уявні помічники

Знову свідомо й чітко уявіть нав'язливу картинку. Тепер додайте до цієї картинки героя, якого ви добре знаєте і який вам подобається. Цей герой дуже сильний і може змінити картинку, як ви тільки захочете. Дозвольте герою змінити картинку так, як ви цього бажаєте. Тепер картинка така, якою ви б хотіли її бачити? Добре.

Вимкнення

Ми розглянули техніку екрану, коли можемо вимкнути телевізор; техніку руки, де картинка стискається в кулак та зникає; техніку обрамлення рамкою, де від обрамленої картини позбавляються. Так само корисно заохочувати дитину наприкінці «вимикати» спогади. Це може надати відчуття опанування та контролю.

Слухові та нюхові техніки

Слухові техніки

Інколи діти мають інтрузивні спогади у вигляді картинок, а інколи — у вигляді звуків. Деяким дітям учувається крик чи плач людей, тоді як насправді нічого такого не відбувається. Зазвичай це трапляється в нічний час, коли вони намагаються заснути. Насправді це не справжні крики, а спогади, які можуть повертатись, навіть якщо ви цього не бажаєте, так само, як картинку, з якими ми працювали раніше.

Попрацюймо з методами, які допоможуть нам вимикати ці спогади звуків та вмикати їх, так само, як ми робили з картинками.

Тепер я хочу, щоб ви свідомо уявили звукові спогади, що вас непокоять. Якщо таких спогадів не маєте, тоді можете тренуватися під час цієї вправи з деякими іншими звуками, які ви пам'ятаєте. Навіть якщо у вас зараз немає таких проблем, наші тренування стануть вам у пригоді в майбутньому.

Спершу просто подумки послушайте цей звук. Зверніть увагу на те, наскільки він гучний. Він чіткий чи приглушений? Він напружений та різкий чи невиразний? Хтось говорить? Це чоловік чи жінка? Які особливості їхнього акценту? Тепер я хочу щоб ви знову згадали свій звуковий спогад. Цього разу уявіть, що він лунає з магнітофону (радіо чи телевізора без зображення тощо). Ви чуєте його? Уявімо, що ви простягаєте руку до вимикача гучності та робите звук тихішим. Що відбувається?

Ви натискаєте клавішу, і звук стає дедалі тихішим.

Тепер увімкніть гучність. Чи стали спогади голоснішими? Тепер знову їх вимкніть. Вони стають дедалі тихішими. Натискайте кнопку гучності, допоки зовсім не зможете їх чути. І вимикайте їх. Добре.

Нюхові техніки

Тепер ми поговоримо з вами про запахи, пов'язані із травматичною подією. Інколи запах може спровокувати повернення нав'язливих спогадів. Це дуже лякає, оскільки одразу повертає всі страшні переживання та емоції. Якщо це з вами відбувається, корисно мати під рукою якийсь засіб для того, щоб позбутись від поганого запаху.

(Передайте по колу трави та ароматичні олії і попросіть учасників групи їх понюхати).

Навіть якщо у вас при собі немає чогось, що ви могли б одразу понюхати, намагайтесь уявити собі приємні запахи. Спробуйте зробити це зараз — це може бути досить важким завданням. Заплющіть очі. Намагайтесь уявити аромат олійок, які ви щойно передавали

по колу. Згадайте, яким він був, що саме нагадував, якого кольору здавався. Ви можете це зробити? Добре. Уявіть що поряд із вами пляшка із кришкою.

Зараз спробуйте згадати по-справжньому жахливий запах — один із найжахливіших, які ви тільки відчували у своєму житті. Уявіть собі цей запах у формі маленької димчастої хмаринки просто навпроти вас. Насправді спробуйте згадати цей запах. Якого кольору ця димчаста хмаринка? Ви відчули запах? Добре. Тепер спостерігайте, як хмаринка запаху повільно зменшується на ваших очах. Вона стає дедалі меншою і нарешті розсіюється. Уявіть собі повітряну кульку і спостерігайте, як запах, що дедалі слабшає, зтягується в кульку. Уявіть усі хмаринки запаху всередині кульки. Щойно все зникає всередині кульки, запах розвіюється. Відпустіть кульку та спостерігайте за тим, як вона відлітає і забирає зі собою усі жахливі запахи. Тепер, для того, щоб позбавитись від неприємних запахів раз і назавжди, уявіть, як знімаєте кришку із пляшки поруч із вами. Поверніть собі той приємний запах з усіма його барвами та нагадуваннями. Ви можете уявити собі гарний запах? Добре. Розплющте очі.

(Знову передайте трави та олії по колу. Зробіть перерву і при потребі разом повторіть техніки релаксації.)

Техніки подвійного фокусу уваги.

Тепер сядьмо в широке коло на підлозі. Спершу просто поспостерігайте за тим, як стукаю по своїх колінах в ритм. Тепер і ви зробіть так само. Повторюйте за мною.

Добре, дуже добре. Тепер спробуємо ще раз. Так, дуже добре.

Тепер я хочу, щоб ви згадали картинку, яка вас засмучує і якої вам би хотілось позбутись. Тримайте очі відкритими, чітко уявіть собі цю картинку. Вдалося? Добре. Тепер, тримаючи картинку в уяві та із розплющеними очима, ми з вами почнемо вдаряти почергово по колінах. Починаємо.

Тепер зупиніться та усуньте картинку. Вдаряйте по колінах, як ви робили до цього, і просто спостерігайте за картинкою у вашій уяві. Дивіться, що з нею станеться.

Добре. Тепер зупиніться. Усуньте картинку. Хтось зауважив якісь зміни у картинці?

Добре. У когось сталися зміни, в когось — ні. Це нормально. Просто поспостерігайте за картинкою у вашій уяві в той час, як ви стукаєте, та подивіться, чи щось із нею станеться. Добре? Спробуймо ще раз.

Тепер зупиніться. Усуньте картинку. Добре. Вдаряйте по колінах, як ви робили до цього, і просто спостерігайте за картинкою у вашій уяві.

Тепер зупиніться. Усуньте картинку. Добре.

Ми зробимо те саме ще один раз. Цього разу намагайтесь зробити так, щоб ваша картинка поступово зникла. Уявіть, що ви вимикаєте яскравість та спостерігайте за тим, як зображення стає менш чітким, розпливається, в той час, як ви продовжуєте стукати. Добре? Готові?

Тепер зупиніться. Усуньте картинку. Добре. Просто залишіть ті зміни, які відбулись, і спостерігайте, що відбудеться далі.

Зараз я хочу, щоб ви уявили собі гарну картинку, в той час, як ви будете стукати. Ця картинка займе місце поганої картинки. Уявіть гарну картинку, не заплющуйте очі. Добре? Тепер ми почнемо стукати ще один раз.

Тепер зупиніться.

Робота зі снами

Багатьом дітям сняться погані сні або нічні жахи після того, як вони бачать щось страшне у реальному житті. Можливо, вони також вам сняться чи можуть наснитись у майбутньому. Саме тому ми покажемо деякі методи, за допомогою яких ви зможете боротись проти нічних жахів.

Нічні жахи дуже страшні, тому що під час сну вони здаються реальними. Та насправді вони не справжні. Це просто сні, і вони не можуть стати реальністю та завдати вам шкоди. Найкращий спосіб боротися із ними — це відкрити їх протягом дня, коли ви не спите та коли нічого не може вам зашкодити. Із розмов з іншими дітьми ми знаємо, що якщо відкрити сні вдень та поділитися ними з іншими, тоді вони повертатимуться дедалі рідше уночі. Один із найкращих способів відкрити сні та вигнати їх на поверхню — це намалювати їх, що ми зараз разом з вами і зробимо.

Тепер сядемо в залі таким чином, щоб кожен мав змогу попрацювати самостійно. Я хочу щоб ви намалювали свої нічні жахи з усіма їхніми деталями.

Поговорімо про наші малюнки. Хто хоче бути першим?

Ви всі дуже добре впорались із завданням, розказавши один одному про свої найстрашніші сні. Це могло бути для вас досить важко, але ви зробили дуже корисну справу. Одна з речей, яку я попрошу вас зробити перед тим, як всі ми зустрінемося наступного разу, — це розповісти [мамі, татові чи іншому дорослому, до якого є довіра] про ваш сон. Розкажіть їм про все стільки, скільки зможете. Пам'ятайте, що чим більше ви проговорюєте це або пишете про це упродовж дня, тим менше воно буде повертатись до вас уночі. Якщо ви все ще будете налякані чи засмучені після того, як розкажете про свої сні, то потренуйтеся уявляти своє безпечне/особливе місце і спробуйте розслабитися.

А чи ви знали, що можете змінювати свої сні, якщо тільки захочете? Один зі способів цьому навчитись — це використовувати ті техніки, які ми вивчили з вами раніше, таким чином, щоб ви могли уявити, як транслюєте свій сон на телевізійному екрані та змінюєте його. Можете також використати вправу на постукування, поки думаєте про свій сон. Ви можете спробувати зробити це вдома. Ще один метод — це продумати те, як би ви хотіли, щоб сон закінчувався. Спробуйте придумати своєму сну інше закінчення. [Запропонуйте свої варіанти.] Подумайте про те, щоб ви зробили уві сні, якби володіли справжньою суперсилою робити будь-що. Уві сні ви можете наділити себе якимось магічними силами. Разом із вами у вашому сні може бути ваш уявний помічник чи, можливо, герой, який прийде на допомогу. Зараз прошу вас подумати про хорошу кінцівку вашого сну, де ви даєте відсіч усьому поганому, та намалювати її вдома.

Відволікання уваги

Розкажіть мені, що ви робите для того, щоб забути про війну чи інші погані події? Тепер запишемо усе це на дошці. Хто хотів би почати?

Наприклад:

- думаю про щось інше в деталях із самого початку до кінця
- беру участь в улюблених заходах
- слухаю музику чи сам (сама) граю на музичних інструментах
- читаю книгу
- дивлюсь телевізор
- присвячую час своєму хобі
- йду бігати
- граю у футбол
- займаюсь спортом
- бавлюся в ігри

Негативні думки і хвилювання

Якщо вас турбують негативні думки та хвилювання, ви можете виділяти на них 15 хвилин щодня, поки вам не вдасться знову відновити контроль над своїми думками та хвилю-

ваннями. У цей час ви можете думати про те, що вас турбує. Також можете хвилюватись скільки завгодно, але не хвилюйтесь, якщо вам цього не хочеться. Якщо негативні думки приходять на думку поза межами цього «часу для хвилювань», ви просто їх відзначаєте та кажете собі: «Зараз я не буду про це думати, подумаю про це у спеціально відведений час для негативних думок (чи хвилювання)». Тоді помітите, як такі думки поступово відступають або натомість ви починаєте якусь іншу діяльність чи думаєте про щось зовсім інше. Тоді, коли у вас з'являються негативні думки чи хвилювання, може також бути корисним записувати такі переживання та знаходити п'ять причин, чому те, про що ви хвилюєтесь, може трапитися, та п'ять причин, чому воно не станеться.

Завершення роботи групи

Ви сьогодні дуже добре попрацювали. Який із тих методів, які ми сьогодні спробували використати, вам сподобався найбільше? Я хочу, щоб до того, як ми зустрінемось із вами наступного разу, ви самостійно повторювали образні, слухові та нюхові техніки та розповідали іншим людям про ваші сни, а також малювали їхні позитивні кінцівки. Дуже сподіваюся на нашу швидку зустріч.

Домашнє завдання: Потренуйтеся використовувати один чи декілька технік роботи в уяві. Розповідайте про свої сни. Малюйте позитивні кінцівки своїх снів.