

З А Н Я Т Т Я 3



З БУДЛИВІСТЬ

Необхідні матеріали



✓ Дошка, крейда або маркери

Початок роботи групи

Я знову усіх вас вітаю у нашій групі. Прошу сісти в коло на підлозі. Зараз кидатимемо один одному цей м'ячик, і хто його спіймає, має розказати нам про одну гарну річ, що з ним чи з нею трапилось, або що він чи вона зробили після нашого попереднього заняття.

Пропоную швиденько згадати, що ми робили на минулому занятті.

Перевірка домашнього завдання

Минулого разу ми навчились різних технік та вправ, які допомагають впоратися з негативними спогадами, що зринають у вашій уяві у вигляді картинок, звуків та запахів. І ми нарешті поговорили про наші нічні жахи або страшні сни. Я сподіваюсь, що ви потренувались вдома, як можна із ними впоратися. Важливо намагатись боротись зі своїми страхами та докладати зусиль для того, щоб розпочати цю боротьбу. Що ви вже робили, що намагались зробити та що відбувалося до початку цього заняття? Поговоримо про це. Хто хотів би розпочати?

Представлення теми

Цього разу ми з вами сконцентруємося на тому, що відбувається з нашим тілом у страшних ситуаціях або коли повертаються погані спогади. Згадаймо, як минулого разу ми з вами говорили про те, що можемо стати дуже лякливими та нервовими, коли, наприклад, чуємо гучні звуки. Розкажіть мені, що відбувається з вашим тілом, коли ви дуже налякані. Запишемо це на дошці. Які зміни з вашим тілом ви зауважуєте? Хто хоче розпочати?

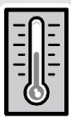
Наприклад:

- прискорення пульсу
- прискорення серцебиття
- частішає дихання
- поверхнєве дихання
- біль у грудях
- запаморочення, хворобливість
- похитування, тремтіння, трепет
- підкошуються ноги чи коліна
- трусяться руки
- поколювання в руках чи ногах
- пітливість
- втрата контролю над тілом
- відчуття, що божеволієш

Що відбувається з
вашим серцебиттям,
коли ви перелякані?
Що відбувається із
вашим диханням?

Що більше ми налякані, то сильніше реагує наше тіло; і що сильніше реагує наше тіло, то більше ми лякаємось. Коли ви вчитеся релаксації і коли згодом будете вчитись, як боротись зі своїми страхами, важливо розуміти, що і наскільки для нас є страшним.

(Намалюйте на дошці картинку із термометром і числами від 1 до 10 на ньому).



Коли ми чогось боїмось, нам хочеться розуміти, наскільки воно нас лякає. Цей **термометр** вам у цьому допоможе. Внизу цифра «1» означає, що ви зовсім не боїтесь, це стан, в якому ви цілковито розслаблені та спокійні.

(Надайте групі можливість трошки поговорити про почуття знизу термометра (тобто, дуже спокійні і абсолютно безтурботні) та підпишіть ці почуття під цією картинкою).

Цифри угорі показують стан, коли вам було найстрашніше у вашому житті.

(Цього разу попросіть групу назвати якісь емоційні слова для того, щоб визначити верхню шкалу (почуття жаху, надто наляканий, щоб навіть поворухнутись...)).

Отже, як нам навчитись не лякатись так сильно? Один із методів менше боятися — це навчитися розслабляти власне тіло. **ДУЖЕ ВАЖКО ПОЧУВАТИСЬ НАЛЯКАНИМ, КОЛИ НАШЕ ТІЛО РОЗСЛАБЛЕНЕ.** Що більше наше тіло розслаблене, то легше нам почуватись та думати позитивно. Отже, сьогодні ми з вами навчимося, як розслабляти наше тіло. Чи використовувате ви різні методи для релаксації?

Під час релаксації дуже важливим є те, як ви дихаєте. Інколи, коли ми налякані, то починаємо швидко поверхнево дихати, через що відчуваємо нестачу повітря. Тепер перед тим, як розслабимо наші м'язи, ми навчимося дихати так, щоб не робити короткі маленькі вдихи, і це допоможе нам розлабитись.

Контроль дихання

Зробіть глибокий вдих. Покладіть одну руку на свій живіт. Робіть вдих та видих. Покладіть другу руку на груди. Зверніть увагу на те, як рухаються ваші м'язи під час кожного вдиху та видиху. Тепер зробіть глибокий вдих через ніс та повільно видихайте, рахуючи «один» і кажучи собі «розслабтесь».

Спробуймо.

Розслаблення м'язів

Тепер ми потренуємось розслабляти наші м'язи. Під час цього використаємо техніку контролю дихання. На цей раз сядемо на стільці у ширше, ніж зазвичай, коло.

За мить спробуємо з вами релаксацію. Ось що будемо робити: зараз ми тільки тренуємось, тому спочатку просто спостерігайте, а потім повторюйте за мною. Будемо по черзі зосереджуватись на різних м'язах нашого тіла, спочатку напружуючи їх, а потім розслаблюючи, добре? Зараз я почергово буду говорити про різні м'язи.

Переконайтесь, що ви відчуваєтеся зручно. Просто дихайте спокійно та розмірено.

1. Спочатку — **ваші долоні та руки**. Затисніть обидві долоні в кулак. Дуже міцно стискайте кулаки. Так сильно, як ви тільки можете. Відчуйте в них напругу. Відчуйте напругу у ваших долонях та передпліччі. Тримайте її [*Напруга в різних групах м'язів має тривати протягом приблизно п'яти повільних відліків*]. Тепер розслабтесь. Відпустіть. Добре. Тримайте ваші руки ось таким чином [*Руки в сторони, долоні вгору, руки зігнуті в ліктях, начебто ви піднімаєте важку вагу*]. Дуже сильно напружте їх. Відчуйте напругу у ваших м'язах. Відчуйте, які вони тверді. Тепер розслабтеся та відпустіть. Добре. Тримайте ваші руки прямо, ось так [*Руки зімкнені прямо перед собою*]. Сильно напружте свої м'язи. Відчуйте напругу у ваших плечей. Тримайте її. Відчувайте напругу. І розслабтесь. Добре.
2. Тепер — **ваша шия та плечі**. Порухайте вашими плечима у напрямку вух, ось так. Відчуйте напругу навколо шиї та плечей. Тримайте її, відчувайте напруження. І розслабтеся. Тепер опустіть вашу голову таким чином, щоб підборіддя торкалось грудей, ось так [*це неможливо виконати, якщо діти лежать*]. Обертайте голову по колу та у сторони, ось так. Повільно повертайте вперед та назад. Та в іншу сторону. Знову опустіть голову до грудей. Добре. Підійміть голову.
3. Далі — **ваш живіт**. Дуже сильно напружте ваш живіт. Тримайте напругу. Відчуйте напругу. Та розслабтеся.
4. Далі — **ваші ноги** [*це важко зробити, якщо діти не сидять на стільцях або не лежать*]. Тримайте ноги перед собою ось так [*ноги прямо, зімкнені в коліні*], і напружте їх із усієї сили. Тримайте їх напруженими. Відчуйте, як вони тверднуть. Тримайте напругу. І розслабтеся. Відпустіть. Добре.
5. Нарешті — **ваші стопи**. Ноги перед вами, відведіть носочки стоп у різні боки. Сильно натисніть на них. Відчуйте напругу в м'язах ніг та у литках. Тримайте напругу. І розслабтеся. Відпустіть.

Як ви відчуваєтеся?

Зробіть невеличку перерву (діти мають встати, порухатись, збадьоритися). Ви можете розділитись та окремо сісти чи прилягти у кімнаті. Переконайтесь, що вам зручно. Просто спокійно дихайте, глибоко та рівно. Коли ви будете готові, заплющіть очі. Зверніть увагу на ваше дихання, рівне та спокійне. Із кожним видихом ви відчуваєтеся спокійніше. Рівне дихання, відчуття спокою та розслаблення.

Тепер пройдемося по усіх групах м'язів, напружуючи та розслаблюючи їх. Міцно стисніть кулаки на обох руках. Стискайте кулаки дуже сильно. Так міцно, як тільки можете. Відчуйте це. Відчуйте напруження. Відчуйте напруження у ваших руках та передпліччі. Тримайте... та розслабте. Відпустіть. Відчуйте, як напруга покидає ваші руки.

Тримайте ваші руки ось таким чином. Дуже сильно напружте їх. Відчуйте напругу у ваших м'язах. Відчуйте, які вони тверді. Тримайте... і розслабте. Відпустіть. Відчуйте різницю між напругою та розслабленістю. Тримайте ваші руки прямо. Дуже сильно напружте їх. Відчуйте напругу позаду ваших рук. Тримайте її. Відчуйте напругу. Відчувайте. Тримайте... і розслабте.

Тепер ваші **руки** розслаблені. Ви відчуваєте, як вони важчають. Відчуйте, як напруга залишає ваші руки. Рівно дихайте. Ви відчуваєтеся спокійно та розслаблено. Із кожним видихом напруга потроху покидає ваше тіло.

Тепер — **шия і плечі**. Підійміть плечі так, щоб вони торкалися вух. Відчуйте напруження навколо плечей і шиї. Тримайте так, відчуйте, як напружилися м'язи. Тримайте... а тепер — розслабте. Тепер опустіть голову вперед, щоби підборіддя лежало на грудях. Поверніть голову в один бік. Повільно поверніть її знову вперед. А тепер — повільно в інший бік. Знову опустіть її так, щоб підборіддя торкалося грудей. Підніміть голову. Відчуйте, як напруження покинуло вашу шию і плечі. Ви відчуваєте спокій і розслабленість.

Тепер — **ваш живіт**. Напружте ваш живіт. Тримайте напругу. Дуже сильно. Відчуйте напругу. Тримайте її... і розслабтесь. Відчуйте, як напруга покидає ваш живіт. Ваш живіт... і ваші плечі... і руки тепер розслаблені. Напруга покидає ваше тіло. Ви відчуваєте себе спокійно, розслаблено та у теплі. Із кожним видихом ви відчуваєтеся дедалі розслабленіше. Ваше тіло на підлозі важке. Дихання рівне. І розслаблене.

Тепер — **ваші ноги**. Випряміть ноги перед собою. Сильно напружте м'язи. Відчуйте напругу у ваших ногах. Зверніть увагу на ваші відчуття. Відчуйте твердість ніг. Тримайте напруження... а тепер розслабте. Відчуйте, як напруга спадає з ваших ніг. Рівне дихання, ви відчуваєтеся спокійними, розслабленими, і в безпеці.

Тепер — **ваші стопи**. Витягніть стопи вперед. Тягніть їх сильно. Відчуйте напругу у стопах і литках. Відчуйте, як вони твердішають. Тримайте їх. Відчуйте напругу. Тримайте... і розслабте. Відпустіть. Відчуйте, як напруга залишає ваші ноги та стопи, ви розслаблені, спокійні та у безпеці.

Тепер ваше **тіло розслаблене**. Рівне дихання... Із кожним видихом ви відчуваєтеся все більш розслаблено. Напруга покидає ваше тіло. Ваше тіло важке, розслаблене, спокійне та тепле. Тільки рівне дихання. Добре. Важкі, теплі, розслаблені. Подумайте про ваші руки.. і напруга покидає їх. І ваша шия розслаблена. Відчуйте ваш живіт, і як напруга покидає ваш живіт. Ноги... відчуйте які вони важкі та розслаблені. І ваші стопи... також розслаблені.

Ви відчуваєтеся спокійно.. нерухомо.. та розслаблено. Просто залишайтеся в цьому стані декілька хвилин. Із кожним видихом промовляйте про себе слово «розслаблення». Відчувайте спокій та розслаблення. Щойно ви будете готові, повільно відкрийте очі. Просто сядьте. Прислухайтеся до своїх відчуттів. Розслаблені.

Добре.

Керовані картинки

Нам буде легше відвідувати наше безпечне місце після того, як ми використаємо техніки дихання та релаксації. Після технік релаксації нам також буде легше працювати із картинками, звуками та запахами.

Коупінг «я — твердження»

Інколи нам можуть допомогти розслабитись думки або ті речі, які ми говоримо самі собі, коли налякані.

Наприклад, прокинувшись уночі, ви чуєте звуки в будинку. Можливо, ви думаєте, що це грабіжник! Щоб ви відчули? І яка б реакція виникла у вашому тілі? Якщо ви подумаєте про той самий звук, але уявите, що його зробив хтось із ваших рідних, який прокинувся і встав з ліжка, що ви тоді відчуєте? І що тоді відбуватиметься з вашим тілом?

Які думки у вас виникають, коли ви перелякані? Складімо список таких думок. Хто бажає розпочати?

Наприклад:

- я не можу цього зробити
- я втрачаю контроль
- я ненавиджу це
- я не вмію цього
- це найгірше, що може бути
- я запанікую
- це все повертається знову
- я не можу з цим упоратися
- мій страх ніколи не зникне

Як ви почуваетесь, коли у вас виникають такі думки? Чи ці думки вам допомагають? Це реалістичні думки?

Які позитивні фрази ми могли б собі сказати для того, щоб почуватися краще? Складімо список таких фраз. Хто б хотів розпочати?

Наприклад:

- я можу це зробити
- я знаю, що можу впоратися
- це насправді не може мені шкодити
- я знаю, що я сміливий
- я не дозволю цьому мене перемогти
- спогади не можуть мені шкодити
- це все скоро минеться
- треба просто не звертати уваги на це

Що сказали б собі ваші мама/батько/брат чи сестра, якби опинились у цій ситуації? Що сказав би ваш найкращий друг, аби вам допомогти? (Або із молодшими дітьми.) Що сказав би ваш уявний помічник-супергерой, аби допомогти вам?

Ми можемо записати ці слова/фрази на клаптиках паперу. Цей клаптик можемо носити із собою і перечитувати, або просто знати у тривожних ситуаціях, що він у нас є. Потренуйтеся з позитивними я-твердженнями.

Практика короткої релаксації та тренування навичок

Тепер ми володіємо базовими навичками релаксації: розслаблення м'язів, контроль дихання, візуалізація, та позитивні я-твердження. Що більше ми тренуємо ці навички, то краще будемо ними володіти. Ми маємо регулярно їх тренувати. Тепер потренуємо короткі форми релаксації, які ви швидко зможете використовувати у ситуаціях, що можуть спровокувати тривогу.

Насамперед переконайтеся, що ви зручно сидите. Зробіть вдих, напружте ваші кулаки або стопи та порахуйте від п'яти до десяти. Тоді зробіть видих, скажіть собі «розслаблення» та розслабте свої кулаки/стопи. Зробіть декілька циклів діафрагмального дихання, напружте ваші долоні/стопи та промовте до себе «розслаблення» на видиху. Зробіть вдих та видих. Виконуючи це, уявіть, як тримаєте свою тривожність у кулаці та відпустіть всі тривоги, коли розслабите долоні.

Повторіть це декілька разів, а тоді уявіть, що ви струшуєте останні краплі напруги, коли струшуєте руки. Давайте потренуємось.

Гігієна сну

У деяких людей можуть часто виникати проблеми зі сном. Це нормально. Але добре виспатись вночі для нас дуже важливо. Тому зараз ми поговоримо про методи, за допомогою яких ми можемо покращити свій сон. По-перше, чи виникають у когось із вас такі проблеми?

Хто б хотів розпочати?

Що ми можемо зробити, щоб добре виспатись уночі? Запишемо приклади на дошці.

Ми можемо йти спати регулярно в один і той самий час.

Ми можемо спробувати створити період спокою і тиші перед тим, як іти спати.

Перед сном треба утримуватись від чаю та кави.

Багатьом дітям перед сном допомагають молитви. Спробуймо помолитися.

Ми можемо щодня використовувати перед сном метод розслаблення м'язів.

Коли ми в ліжку, можемо попросити когось, щоб нам почитали історії, або самим почитати собі якусь книжку.

Деяким дітям подобається перед сном слухати музику, так вони швидше засинають.

Ми вже тренували з вами методи роботи зі снами минулого тижня; ми можемо змінювати страшні сни.

Коли ми в ліжку, можемо використовувати вправи на релаксацію та дихання.

Перевірте умови сну.
Молодші діти можуть захотіти спати у кімнаті зі старшими братами і сестрами, якщо вночі в них час від часу виникає тривога.

Планування діяльності

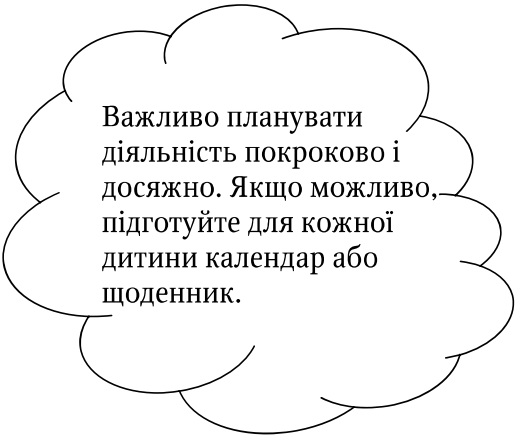
Наші улюблені справи, які робимо упродовж дня, можуть допомогти нам врегулювати наш сон. Тепер я хотіла би записати на дошці ті речі, які ви робите для розваги у ваш вільний час. Давайте їх розглянемо. Хто б хотів розпочати?

(Будь ласка, похваліть дітей за мужність та наголосіть на цьому моменті).

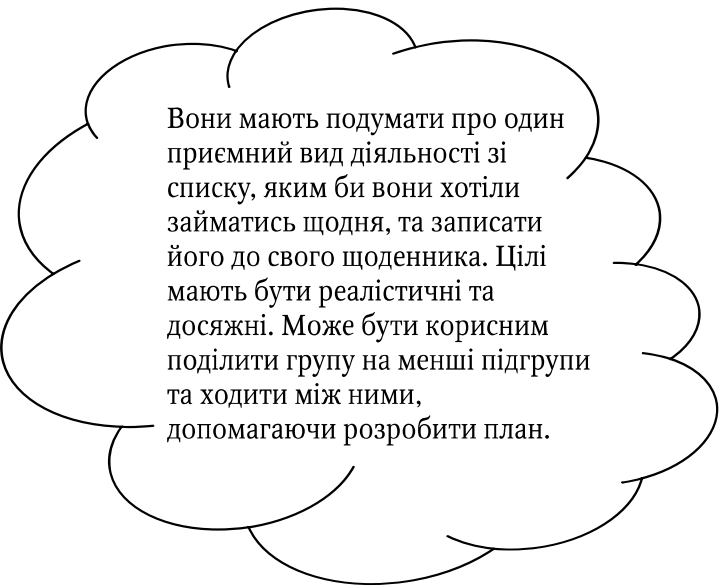
(Згадайте заходи, які організовують для них у школі або десь неподалік).

Іноді, коли почуваємось тривожно чи коли ми налякані й засмучені, важко повертатись до тих занять, якими ми зазвичай насолоджуємось, але для нас корисно залучатись до них настільки, наскільки це тільки можливо. Один зі способів повернути собі свої улюблені заняття — це планувати те, що ми збираємося зробити, а потім дотримуватись цього плану. Ми можемо вести щоденник усіх видів діяльності, до яких ми залучаємось, — це нам дасть змогу озирнутися назад та побачити наші успіхи. Важливо планувати діяльність покроково і досяжно. Тепер запишемо планування нашої діяльності в наших щоденниках.

Наприклад: така діяльність, як участь в спортивних заходах, зустрічі з друзями, ігри...



Важливо планувати діяльність покроково і досяжно. Якщо можливо, підготуйте для кожної дитини календар або щоденник.



Вони мають подумати про один приємний вид діяльності зі списку, яким би вони хотіли займатись щодня, та записати його до свого щоденника. Цілі мають бути реалістичні та досяжні. Може бути корисним поділити групу на менші підгрупи та ходити між ними, допомагаючи розробити план.

(Після цього діти мають повернутись в загальну групу та розповісти одне одному про свої плани.)

Завершення роботи групи

Ви усі дуже гарно сьогодні попрацювали. Мені б хотілось, щоб до нашої наступної зустрічі ви продовжували робити те, про що записали у своїх щоденниках. Також потренуйтеся у вправах на контроль дихання та розслаблення м'язів. Сподіваюсь вас скоро побачити...

Домашнє завдання. Потренуйтеся виконувати вправи на поєднання діафрагмального дихання та розслаблення м'язів. Продовжуйте займатись діяльністю, яку записали в себе у щоденнику.