

З А Н Я Т Т Я 4



У Н И К А Н Н Я

Необхідні матеріали



- ✓ Індивідуальний папір для малювання та писання і олівці для кожної дитини
- ✓ М'який м'яч
- ✓ Дошка, крейда або маркер
- ✓ Книжки з вправами для дітей, які вони можуть забрати із собою, для ведення щоденників та записів.

Початок роботи групи

Я вітаю вас із поверненням до групи... Прошу сісти у широке коло на підлозі та покидати один одному цей м'ячик. Той, хто його спіймає, має розказати нам про одну гарну річ, що із ним чи з нею трапилось, або що він чи вона зробили після нашого попереднього заняття.

Перевірка домашнього завдання

На попередньому занятті ми навчилися методів релаксації та планування діяльності. Чи виконували ви вправи? Яка частина дня була найзручнішою для ваших тренувань? Чи допомагають вам батьки або чи виконували ви вправи разом із батьками? Чи хтось робив вправи на релаксацію перед тим, як лягати спати? Хто б хотів розпочати?

(Огляд домашнього завдання з планування діяльності.)

Мозковий штурм: Нагадування про травматичну подію

Пригадаймо, як на нашій першій зустрічі ми склали список нагадувань про травматичну подію. Ще раз погляньмо на цей список *(покажіть список нагадувань із першого заняття або ще раз складіть його)*. Нагадування — це така річ, яка може спровокувати тривожні спогади. Зазвичай ми намагаємось триматися якомога далі від таких нагадувань, щоб не засмучуватись і не лякатися. Хто хотів би розказати нам про нагадування, від якого хочеться триматися подалі? Хто хотів би щось додати до цього списку?

Створіть індивідуальні списки нагадувань

Далі я пропоную вам створити власні списки нагадувань. Це речі, які насправді не є небезпечні, але від яких ви тримаєтесь подалі, тому що вони повертають тривожні спогади та лякають вас.

Представлення градуйованої експозиції

Чудово. Тепер у кожного з вас є список речей, від яких ви намагаєтесь триматись якомога далі, тому що вони повертають тривожні спогади та лякають. Зараз ми покажемо вам деякі методи боротьби зі страхом цих нагадувань.

Спочатку поговоримо про ті речі, яких іноді бояться люди і які не пов'язані з лихом. Коли ми чогось боїмось, то відчуваємо страх всередині нас, і наше тіло стає знервованим та тремтить, тому зазвичай ми намагаємось втекти від того, чого боїмось. Ми називаємо цей процес «уникання». Таким чином люди, які бояться павуків, собак чи висоти, наприклад, намагаються просто уникати з ними зустрічі. Чи є тут хтось, з ким таке колись траплялось, чи можливо ви знаєте когось [не з нашої групи], хто мав би такий досвід?

Я хотів/хотіла б навести приклад. Колись я був знайомий/а із дівчинкою, яка боялась висоти. Коли вона кудись підіймалась, наприклад на дах будинку чи на стрімку скелю, на дерево чи навіть на драбину, вона відчувала справжній страх. Для того, щоб не відчувати страху, вона намагалась уникати будь-якої висоти. Це допомагало їй почуватися краще, але це означало, що вона не могла робити певні речі, які їй хотілось, наприклад, лазити із друзями по деревах. Зрештою, вона вирішила перемогти свій страх перед висотою. Як, на вашу думку, їй це вдалося?

(Тепер попросить групу придумати ідеї для виходу із ситуації).

Вона свідомо змушувала себе підійматись високо, допоки не перестала боятись. Важливо, що вона робила це поступово. Спочатку вона підіймалась на декілька щабель драбини. Навіть якщо їй спочатку і було страшно, вона однаково там залишалась. У результаті страх зник, і їй ставало просто нудно. Тоді вона підіймалась трошки вище, таким чином вона була на півшляху вгору по драбині. Спочатку їй знову ставало страшно, але завдяки наполегливості страх потроху відступав. **Накінець, вона вже могла підійматись на останню щаблю драбини і зовсім не боятись.** Дівчинка дуже пишалася собою і своєю перемогою над страхом, і це означало, що вона нарешті може робити те, що хоче, разом зі своїми друзями.

Ми спробуємо зробити те саме і з вашими нагадуваннями про війну. **Маємо бути готовими зустрітись із ними, проте зробимо це поступово, як у наведеному прикладі із драбиною.** Для того, щоб допомогти вам піднятись щаблями, ми пропонуємо вам використовувати будь-які з методів, яких ми вже з вами навчилися. Які методи з тих, що ми розглядали, зможуть допомогти вам побороти свій страх та піднятись драбиною?

Побудова індивідуальної ієрархії страху

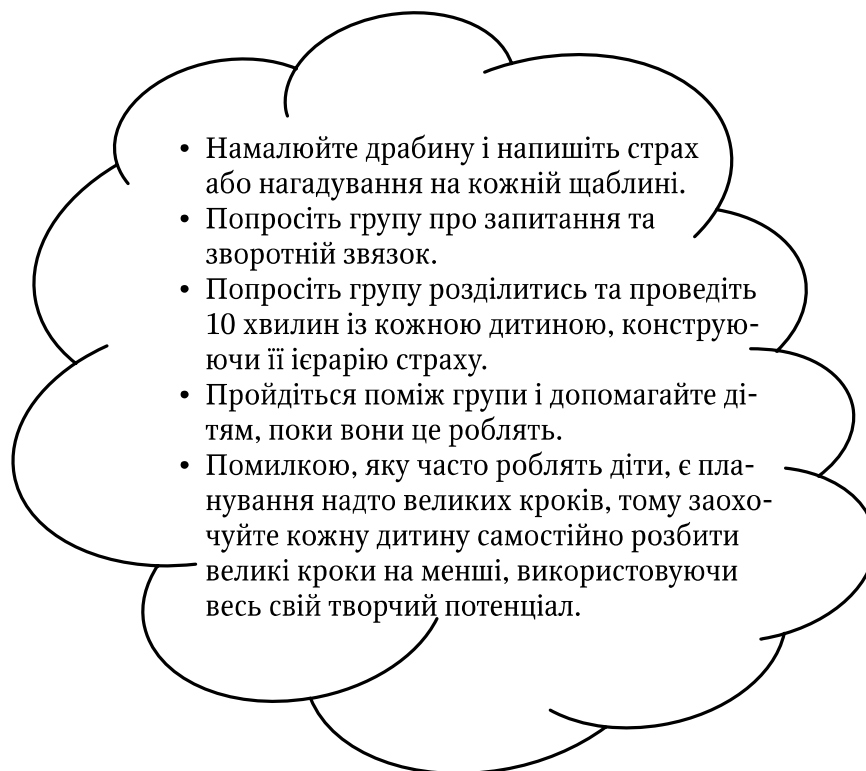
Тепер ви готові створити власну драбину, яка допоможе вам побороти страхи нагадувань про травматичну подію. За хвилину кожен з вас створить таку особистісну драбинку. Хто би хотів стати волонтером, щоб допомогти нам продемонструвати, що саме треба робити?

Оберемо нагадування чи страх із вашого списку. Це має бути щось таке, від чого ви довго намагались триматись якомога далі, але зараз думаєте, що готові зустріти. Оберімо щось не надто складне для початку.

Яке нагадування ви не обрали б, покажіть волонтеру, як створювати драбину. Намалюємо на дошці/фліп-чарті драбину. Потім ми маємо поділити страх на невеликі кроки. Якщо, наприклад, ви уникаєте місця, в якому ви перебували, коли вибухнула граната, нижньою

сходинкою драбини може бути огляд цього місця з відстані; наступною сходинкою можуть бути прогулянки повз цю будівлю; наступним кроком — наближення до конкретної точки тощо. Помилкою, яку часто роблять діти, є планування надто великих кроків, тому подбайте, щоб заплановані надто великі кроки були розбиті на менші. Якщо у вас був досвід перебування у палаючому будинку і ви боїтесь — дивитися на невелике полум'я із великої відстані, потім — ближче, згодом — стояти недалеко і т.д. Пам'ятайте, що найлегші кроки мають бути знизу драбини, і ми намагаємось просуватись дуже маленькими кроками-щаблями вгору. Попросіть групу підказати, які методи із тих, що ви разом вивчили, зможуть допомогти на кожній зі щаблів драбини.

Підсумовуючи:



Зробіть перерву

Планування експозиції в реальному житті

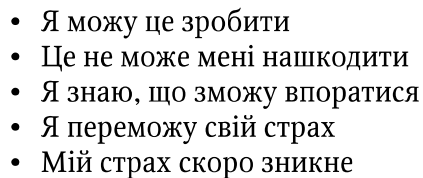
Тепер, коли у вас є ваші «драбини страху», ви готові зустрітись із ним. Пам'ятайте, що спочатку може бути дуже лячно це робити, але будете просуватися дуже маленькими кроками вгору по драбині, тому вам не буде надто страшно. Тільки від вас залежить, наскільки швидко просуватиметесь драбиною — ви самостійно контролюєте свій темп і підіймаєтесь тільки тоді, коли готові. Ви вже володієте майже усіма методиками із попередніх занять, які допоможуть вам упоратися, і, якщо ви захочете, ваші батьки чи інші дорослі можуть спочатку бути поряд з вами і допомагати. Пам'ятайте завдання — зустрітись зі своїм страхом і перемогти його. Пам'ятайте, чого ви вже навчились і використовуйте ці знання і навички.

(Намалюйте на дошці картинку термометра і проставте на ньому цифри від 1 до 10).

Коли ви стикаєтесь із вашими нагадуваннями, то можете використовувати **термометр**, який має вам допомогти. Знизу цифра 1 означає, що ви зовсім не боїтесь, це ваш стан найбільшого спокою. Цифри згори означають, що вам дуже страшно і ви перелякані найбільше за все своє життя.

Інша техніка, яка допоможе вам зустрітися зі страхом, — це заздалегідь підготовані позитивні **я-твердження**, які можна перечитувати, коли вам стає страшно. Ваші листочки мають бути готові під рукою. Що може бути корисними, коли звертаєшся до себе в моменти страху?

(Попросіть групу згадати/вигадати деякі я-твердження, які можуть допомогти впоратися зі страхом, по аналогії із минулим заняттям).

- 
- Я можу це зробити
 - Це не може мені нашкодити
 - Я знаю, що зможу впоратися
 - Я переможу свій страх
 - Мій страх скоро зникне

Коли ви будете тренуватись удома, пам'ятайте, що потрібно починати з чогось із самого низу вашої драбинки, із чогось, з чим ви вже зараз можете сміливо зустрітися.

Заплющіть очі. Спочатку спробуйте розслабитись. Чи відчуваєте ви зараз розслаблено?

Під час тренування пригадайте усі техніки, які ми з вами разом вивчили. Коли вам страшно, використовуйте техніки дихання, які ви вивчили для розслаблення, одночасно промовляючи позитивні я-твердження, або як ми ще їх називаємо, — «сильні думки».

Ви можете зробити вдих, видих, розслабитись та сказати: «Я можу це зробити. Я-сильний...».

Вдих, видих, розслаблення. Якщо ви використовуєте техніку «термометр страху», то можете відчути, як ваш страх зменшується на кожному кроці.

Ви готові до зустрічі зі своїми страхами. Ось стисле повторення тих дій, які можете робити, доки ми не зустрінемося наступного разу.

1. Для початку оберіть щось досить просте для перших щаблів вашої драбини. Підготуйтеся: скажіть собі, що зробите це, навіть якщо вам страшно.
2. Спочатку використайте техніки дихання та вправи на релаксацію.
3. Коли ви розслабитесь, почніть працювати із ситуацією, яка викликає у вас страх.
4. Якщо вам стане дуже страшно, пам'ятайте про релаксацію та практикуйте методику дихання.
5. Скажіть собі, що ви зможете це зробити («Це не може завдати мені шкоди», «Я знаю, що впораюсь» тощо).
6. Оцініть свій страх за шкалою термометра, поставте йому оцінку.
7. Залишіться в ситуації.
8. Спостерігайте за тим, як у міру перебування в ситуації ваш страх потроху зменшується.
9. Залишайтеся в ситуації, доки ваш страх не дістанеться позначки у 2 або 3 бали за шкалою термометра.
10. Привітайте себе — ви це зробили! Ви на правильному шляху подолання вашого посттравматичного стресу та повернення собі радості робити нормальні, бажані для себе речі.

Домашнє завдання: Тренуйтеся використовувати метод покрокової експозиції.