

## З А Н Я Т Т Я 5



# УНИКАННЯ

### 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 з ним чи з нею трапилось, або що він чи вона зробили після нашого попереднього заняття.

### Перевірка домашнього завдання

На попередньому занятті ми з вами вивчили метод покрокової експозиції. Чи практикували ви вправи? Що при цьому відбувалось? Хто б хотів поділитися?

### Шкідливе та корисне уникання: отримайте допомогу від дорослих

Тепер ви готові до зустрічі, неквапливо крок за кроком, із місцями та іншими нагадуваннями того, що сталось. Ця вправа допоможе вам подолати «посттравматичний стресовий розлад» та повернути собі здатність займатись тими речами, які вам на цей момент недоступні. Є багато речей, які справді небезпечні в нашому житті: пошкоджені будинки, бойові дії із використанням зброї, небезпечні райони. Те, що ми тут зараз обговорюємо, — це не уникання таких небезпечних місць, а уникання ситуацій, пов'язаних з ними, просто через те, що ми налякані, хоча знаємо, що нам там ніщо вже не загрожує. Поставте собі певні запитання для того, щоб визначити ці два види уникань:

- Чи може це справді завдати мені шкоди?
- Чи приходять сюди дорослі?
- Чи прийдуть сюди мої батьки, старші брати та сестри?

## Експозиція до травматичних спогадів: малювання, записи та розмови

Останній набір вправ, які ми з вами будемо проходити далі, передбачає свідомі роздуми про ваші травматичні спогади. **Мета незмінна: перемогти свій «посттравматичний стресовий розлад»** та проводити більше часу за думками та спогадами про хороше у вашому житті. Як зустріч із нагадуваннями навколо вас, зустріч із вашими спогадами також може лякати, але ви всі вже могли переконатись, які ви насправді сміливі. Окрім того, вже також маєте у своєму арсеналі усі необхідні інструменти, прийоми та особливі речі, які допоможуть вам не тільки контролювати, але й перемогти травматичні спогади.

Отже, здається, що всі ми інколи намагаємось уникати думок та спогадів, тому це звична для нас річ. Це може навіть допомагати, проте недовго. Згадайте, як під час першого групового заняття ми навіть практикували способи, які могли б нам допомогти уникнути спогадів про деякі події. Наприклад, слухати музику чи робити щось, що приносить нам задоволення. Ви можете продовжувати це робити в будь-який час, коли тільки забажаєте, якщо це вам допомагає.

Але дуже важко назавжди позбутися спогадів — врешті-решт, вони однаково повертаються, тому найкраще зустрітись із ними, коли будете до цього готові. **Найкращим чином це зробити свідомо, коли ви будете до цього готові та коли самі цього забажаєте, а не тоді, коли спогади самі почнуть виникати.** Травматичні спогади найбільше не люблять тривалий час залишатися відкритими. Нам добре відомо, що коли спеціально відкрито пригадувати та повертати травматичні спогади, вони починають втрачати свою владу над нами і перетворюються на прості звичайні спогади. **Тепер ми покажемо вам декілька способів, які допоможуть вам спеціально повертати спогади для того, щоб вони ставали менш страшними.** Пам'ятайте, що саме ви тепер керуєте своїми спогадами.

### Малювання

Перший спосіб відкрито пригадувати травматичні спогади — це намалювати їх. Ми можемо зробити це так само, як і тоді, коли малювали наші страшні сни під час перших зустрічей у групі. Після того, як ми їх намалюємо, кожен, хто бажає, зможе розповісти про свої малюнки іншим учасникам групи. **Оберіть щось, про що важко згадувати, що засмучує вас, коли ви про це думаете і щось, що виникає несподівано, повертається у спогадах тоді, коли ви цього не бажаєте.** Це не мають бути найгірші ваші згадки, проте це може бути щось пов'язане із вашими травматичними спогадами, що ви бажаєте подолати. Не хвилюйтесь, якщо ви не дуже добре малюєте; **головна мета цих вправ — просто навчитися відкрито повертати ваші травматичні спогади.**

Тепер погляньмо на деякі ваші малюнки. *[Пройдіться по колу індивідуально до кожного, але спочатку підійдіть до найактивніших членів групи, які озвучать своє бажання].*

- Що ти намалював(ла)? Можеш про це розповісти?
- Як ти почувався(лась), поки малював(ла) цей малюнок?
- Як ти відчуваєшся, коли розповідаєш зараз про нього?
- На що вказує ваш термометр страху?
- Що можна зробити, якщо ви починаєте засмучуватись, поки малюєте або розповідаєте про свої спогади?
- Як ви думаете, чи будуть повертатись до вас саме ці спогади? Це відбуватиметься рідше чи частіше?
- Чи зможете ви намалювати щось важче наступного разу?

Ви сьогодні попрацювали над справді складними речами. Ви намалювали та поділились із нами своїми малюнками про травматичні спогади, яких би вам хотілось позбутись. Ви отримали можливість самостійно керувати та контролювати ваші спогади.

Ви вправно пригадали те, що вас турбує, та поділились своїми спогадами із групою, хоча це було і нелегко. Я вас із цим вітаю.

## Ведення записів

Як і малювання, написання історій про те, що саме трапилось, є дуже гарним способом відкрити свої спогади. Можемо спробувати це зробити. Ось яким чином це можна зробити. Під час написання історій важливим є їхній зміст та наші переживання. Орфографія і граматики не мають значення. Це не ваше домашнє завдання із граматики. Сенс у тому, щоб відкрито пригадати усі найдрібніші деталі тих подій, які із вами стались. Я хочу, щоб ви описали свої спогади, відповідаючи на такі запитання:

- Що саме сталося перед травматичною подією?
- Як я вперше зрозумів(ла), що щось не так?
- Що трапилось далі?
- Що я зробив(ла)?
- Як було заподіяно шкоди?
- Як я зрозумів(ла), що усе скінчилось?
- Що я зробив(ла) потім?
- Що потім робили інші люди?
- Який момент був найгіршим?

Тепер опишемо свої спогади. Після цього ви зможете перечитувати власну історію, коли почуватиметеся спокійно та зручно. Можливо, згодом захочете переписати свою історію, додаючи більше деталей, які пізніше пригадаєте. Можливо, захочете продовжувати вести свої записи у формі щоденника, або, навпаки, показати цю історію батькам, та/або комусь із дорослих, кому ви довіряєте.

## Розмови

Так само як із малюванням та веденням записів, прості розмови про події можуть допомогти вам відкрити погані спогади, щоб вони більше не докучали вам. Упродовж останніх декількох тижнів ми з вами розмовляли про складні речі та про наш досвід воєнних та інших важких подій. Як вам було говорити про ці події?

*(Заохочуйте групу обговорити переваги і недоліки розмов та запишіть їх на дошці).*

### **Недоліки :**

- Це може мене засмутити.
- Люди можуть сміятись.
- Я можу засмутити інших.
- Я не знаю що сказати.
- Я не знаю слів, які могли б описати мої переживання/почуття.
- Мати або тато можуть засмутитись, якщо дізнаються, що мені погано.
- Через це я можу почуватись розгублено.
- В мене немає з ким про це поговорити.
- Це змушує мене почуватись так, наче я можу втратити контроль, коли відкрито почну про це говорити.

### **Переваги :**

- Я відчуваюсь краще.
- Я краще розумію, що саме сталося.
- Я дізнався(лась) про такий самий досвід інших дітей
- Я відкрито пригадав(ла) події.
- Мені можуть допомогти, якщо я поділюсь цими спогадами з іншими.
- Мені можуть порадити що робити.

Отже, ми з вами багато розмовляли протягом декількох останніх тижнів, і, попри те, що інколи це було важко, цей досвід допоміг нам навчитись багатьох корисних речей. Також ми зрозуміли, що малювання, записування і розмови можуть допомогти нам відкрито повертати наші спогади. Так само як із малюванням та веденням записів, є декілька гарних технік, які ми можемо використовувати для того, щоб зробити наші розмови з іншими людьми дієвим способом боротьби з нашим травматичним стресом. Для цього ми маємо:

- Обрати для розмови когось, кому ми цілковито довіряємо. Якщо нам здається, що не зможемо знайти таких людей в нашому домашньому середовищі, варто поговорити з нашими вчителями у школі.
- Вирішити, коли саме розмовляти. Ми маємо спробувати обрати час, зручний для інших, коли вони поряд і не дуже зайняті.
- Подумати про те, що саме ми хочемо сказати. Інколи ми не знаємо цього доти, доки не почнемо говорити, і це теж нормально. Ми не маємо одразу про все розповідати — можемо говорити із такою швидкістю та стільки, скільки ми самі хочемо.

## **Дивлячись у майбутнє**

Ми наближаємось до завершення нашого останнього заняття. Протягом останніх тижнів ми з вами розмовляли про багато подій, які стались у минулому. Тепер витратимо трохи часу на те, щоб подумати про майбутнє.

- Чого ви бажаєте у майбутньому?
- Чого ви бажаєте для ваших родин у майбутньому?
- Як ви уявляєте собі, що станеться через 5 або 10 років?

**Домашнє завдання:** Домашнє завдання по закінченню нашого заняття необхідно виконати разом з вашими батьками. Насамперед маєте поговорити із вашими батьками про все, чого ви навчилися, відвідуючи цю групу. Упродовж наступного тижня кожна дитина має розпочати працювати із уявною чи поведінковою експозицією та виконати завдання із малювання та записів, які потім можна обговорити з батьками.

## **Завершення роботи групи**

На сьогодні роботу групи закінчено. Усі ви гарно попрацювали і я хотів(ла) б кожному подякувати за те, що ви відвідували наші зустрічі, наполегливо працювали та проявили себе напрочуд сміливими, думаючи та розмовляючи про дуже складні речі (можна окремо індивідуально підкреслити сильні позитивні риси кожної дитини). (Стисло підсумуйте все те, що ви робили на заняттях та напишіть перелік на дошці).

Хто може назвати речі, які найбільше сподобались під час наших занять? Які методи ви б порадили іншим дітям як найефективніші? Схожі заняття з таких самих тем паралельно також проводилися з вашими батьками

А зараз — в які ігри ви б хотіли побавитися та чим би вам хотілось зараз зайнятись?