

## ІІ СЕСІЯ ДЛЯ БАТЬКІВ



# Що можуть зробити батьки, щоб допомогти собі?

Існують прийоми, яких ми прагнемо навчити ваших дітей. Переконані, що ці методики будуть також корисні і вам. Отже, як і дітям, вам необхідний хтось, з ким можна поговорити і кому можна довіритися. Також важливо мати можливість зайнятися справами, які приносять задоволення.



*Чи слід дбати про свої потреби, якщо ви повинні допомогти своїм дітям? Які засоби ви використовуєте і що робите, щоб упоратися зі своїми власними сумними спогадами і труднощами? Запишемо на дошці. Хто хоче почати?*

- ✓ знайти спосіб розслабитися
- ✓ соціальна підтримка, зустрічі з друзями
- ✓ робити щось приємне
- ✓ гумор, жарти, розваги
- ✓ участь у відновленні зруйнованого
- ✓ практична допомога іншим
- ✓ активна позиція при плануванні справ разом із сім'єю та друзями
- ✓ роздуми про майбутнє
- ✓ взяти «канікули» і не думати про війну, «відключитися»
- ✓ прийняти невизначеність
- ✓ молитви і ритуали

Соціальна підтримка та зустрічі з друзями дуже важливі, тому ви можете подумати про створення групи підтримки. Якщо вважаєте, що зможете приділити собі годину раз на тиждень, то можете домовитися зі своїми друзями і запланувати день і час для зустрічей.

### Дитячі групи

З вашими дітьми буде проведено 5 сесій, на кожній сесії вони будуть вивчати різні навички для вирішення своїх проблем. Зараз ми представимо вам навички, яких ваші діти навчатимуться в цих групах. Навички, подані для дітей, легко адаптувати для дорослих, отже, ви можете отримати від них користь, а також підтримати і підбадьорити своїх дітей.

## Інтрузивні спогади, які продовжують повертатися

На двох перших сесіях ми будемо працювати з дітьми над тим, що нагадує їм про пережиту війну. Отже, давайте і ми з вами почнемо з цієї теми.



*Що нагадує вам про пережиту війну? Складемо список. Хто хоче почати?*

Наприклад, шум пострілів, солдати, вертоліт.

Як ви можете зауважити, попри ваші спроби позбутися поганих спогадів, вони, врешті-решт, повертаються: чи то тоді, коли щось нагадує про війну, чи то під час сну, чи просто як грім серед ясного неба.



*Які способи ви знайшли, щоб упоратися з подібними спогадами?*

Приклади:

Техніка «безпечне місце», замкнених спогадів, техніки подвійного фокусу уваги, робота зі снами...



*Ми знаємо, що кожен з вас користується різними методами, щоб впоратися з інтрузивними спогадами, які продовжують повертатися. Чи можна ці методи пристосувати для дітей?*

Ви не зможете забути те, що з вами трапилося, але зможете керувати своїми спогадами і краще їх контролювати. Ви можете оволодіти навиком згадувати те, що сталося, тоді, коли ви вирішите це зробити, а не тоді, коли так вирішить ваша пам'ять, і в цьому випадку згадувати буде не так страшно.

### Вправа: створення безпечного місця

Ми просимо дітей уявити місце або ситуацію, яка допоможе їм відчувати себе спокійно, безпечно і добре. Давайте попрацюємо над цією вправою.

Уявіть місце або ситуацію, де б ви відчували себе спокійно, безпечно і добре. Це може бути щось реальне, те, що ви пам'ятаєте, можливо, пов'язане зі святом чи відпусткою, або щось, що ви придумаєте і створите самі.

Зробіть декілька глибоких, рівних вдихів-видихів. Закрийте очі і продовжуйте дихати рівно. Викличте образ того місця, де ви відчуваєте себе безпечно, спокійно і добре. Уявіть, що стоїте або сидите там. Чи можете ви побачити себе там? У своїй уяві озирніться навколо. Що ви бачите? Що бачите поруч із собою? Розгляньте деталі й подивіться, з чого це зроблено. Відзначте кольори. Уявіть, що ви тягнетесь і торкаєтесь до цього. Яке воно на дотик? Тепер погляньте на те, що перебуває далі від вас. Що ви бачите навколо себе? Подивіться, що знаходиться на віддалі. Постарайтеся розглянути різні форми, кольори, тіні. Це ваше особливе місце, і ви можете уявити там все, що завгодно. Коли ви там, вам спокійно і безпечно. Уявіть, що ви ставите босі ноги на землю. Яка земля на дотик? Повільно пройдіться, намагаючись оглядати все навколо. Постарайтеся побачити, яке воно на вигляд і на дотик. Що ви чуєте? Можливо, ніжний подих вітру, спів птахів або шум морських хвиль. Можете відчути тепло сонця на своєму обличчі? Можете відчути запах? Можливо, це запах моря або квітів, або вашої улюбленої їжі? У своєму особливому місці ви можете уявити все, що забажаєте; і уявити, як ви торкаєтесь, нюхаєте це чи чуєте приємні звуки. Вам спокійно і добре.

А тепер уявіть, що у вашому особливому місці перебуває хтось особливий. Цей хтось є поруч із вами, щоб бути вам хорошим другом і помічником. Він — сильний і добрий. Він там, щоб допомогти й подбати про вас. Уявіть, що ви прогулюєтесь і, не кваплячись, до-

сліджуєте своє місце разом з ним. Вам добре від того, що він поруч. Та людина — ваш помічник, здатний вирішувати проблеми.

Ще раз озирніться. Розгляньте усе. Запам'ятайте, це ваше особливе місце. Воно завжди буде у вас. Ви завжди зможете уявити себе там, якщо захочете почуватися спокійно, безпечно і добре. Коли б ви не забажали, ваш помічник буде там. А тепер приготуйтеся відкрити очі і залишити своє особливе місце. Коли ви розплющите очі, то відчуете себе спокійніше і краще.

Сьогодні вам може не вдатися потрапити до свого особливого місця. Але що більше ви будете практикувати, то ліпше у вас буде виходити. Можете робити цю вправу разом з дітьми після першої сесії.

## Метод екрану

А зараз ми проробимо декілька вправ, які продемонструють, як можна змінити відеоряд травматичної події, яка вривається у вашу свідомість, коли ви того не бажаєте. Для цього вам потрібно свідомо викликати картину, щоб ви могли побачити її. Пам'ятайте, що тільки ви контролюєте свої спогади.

Тримайте очі відкритими. Уявіть, що на стіні навпроти вас ви бачите телевізійний екран. Доможіться якісної картинки телевізійного екрану. Тепер побачте на цьому екрані зображення інтрузивного спогаду, який повертається знову і знову. Ви можете це зробити? Добре. Ви бачите кольорове або чорно-біле зображення? Можете змінити кольори на чорно-білі? Спробуйте зробити це і подивіться, що буде. Добре. У вас вийшло рухоме, як у фільмі, зображення? Уявіть, що за допомогою дистанційного пульта ви робите стоп-кадр. Зупиніть дію. Запустіть знову. Перемотайте і перегляньте на зворотному перемотуванні. Вам вдалося? Чудово. Тепер увімкніть уповільнене відтворення. А тепер подивіться, чи вдасться вам прискорити зображення. Знову постарайтеся змінити кольори. Спостерігайте, як картинка стає нечіткою і розмитою, немов при поганому прийомі. Подивіться, чи вийде у вас змінити контрастність зображення, щоб картинка зблякла. Пограйтеся із зображенням. Тепер уявіть, що ви можете натиснути кнопку вимикання. Що сталося? Ми його вимкнули.



*Комуś із вас не вдасться з першого разу змінити зображення після того, як викличете картинку. Це не ваша помилка. Це була хороша спроба. Але, можливо, інші техніки виявляться для вас дієвішими.*

*Ви можете викликати перед собою картинку того, що відбулося? Наскільки далеко від вас зображення? Ви зможете відсунути зображення далі від себе і щоб під час руху образ ставав дедалі меншим, поки не зникне зовсім? Зможете уявити, що воно зникає тут у стіні? Добре.*

Тепер викличте картинку і уявіть, що ви бачите її на моїй долоні. Зможете це зробити? Спостерігайте, як вона зменшується в міру того, як я відсуваю руку. Вона зменшилася? Ви ще бачите її? [Стисніть кулак і сховайте руку за спину.] Зараз вона зникла. Спробуємо ще раз.



*Так само, як із візуальними образами, разом з дітьми ми будемо працювати зі звуками і запахами. Ви можете вивчити і використовувати ці техніки разом з дітьми, коли будете допомагати їм з домашнім завданням.*

## Техніки подвійного фокусу уваги

Ми хочемо провести з вами заняття, яке проводили з вашими дітьми. А зараз сядьмо на підлогу в широке коло.

- Спочатку лише спостерігайте, як я вдаряю по колінах в певному ритмі.
- Тепер зробіть це самі. Повторюйте за мною і стукайте по колінах.
- Чудово, дуже добре. Спробуємо ще.
- Так, дуже добре
- Тепер я хочу, щоб ви уявили образ, якого ви хотіли б позбутися, прибрати геть, який вас засмучує. Не закриваючи очей, просто викличте картинку. Є? Прекрасно, а тепер, утримуючи картинку в голові й не заплющуючи очей, починаємо постукувати по колінах. Поїхали.
- А тепер зупиніться і приберіть картину.
  - Постукуйте по колінах, як і раніше, і просто спостерігайте за картиною у своїй голові, подивіться, що з нею відбувається.
  - Добре. Тепер зупиніться. Усуньте картинку. Гарзд? Чи помітив хтось, що з його картинкою щось сталося?
  - Добре. У когось з'явилися зміни, а у когось ні. Це нормально. Просто спостерігайте за картинкою у своїй голові, продовжуючи постукувати, і подивіться, чи буде щось з нею відбуватися. Гарзд? Давайте спробуємо ще.
  - Тепер зупиніться. Усуньте картинку. Чудово.
  - Постукуйте по колінах, як і раніше, і просто спостерігайте за картиною у своїй голові, подивіться, що з нею відбувається.
  - Добре. Тепер зупиніться. Усуньте картинку. Прекрасно.
- Зробимо ще раз те саме. На цей раз намагайтеся змусити образ поступово зникнути. Уявіть, що ви вимикаєте яскравість, і образ стає дедалі блідішим, поки ви вдаряєте по колінах. Добре? Готові?
- Тепер зупиніться. Усуньте картинку. Добре. Просто залишайтеся з тими змінами і подивіться, що буде далі.
- І нарешті, я хочу, щоб ви уявили собі приемну сцену, поки ви вдаряєте по колінах. Ця сцена посяде місце поганої картини. Не закриваючи очей, викличте приемну картинку. Вдалося? Починаємо постукувати.
- А зараз зупиніться. Дуже добре. Чиїсь образи змінилися? Не важливо, якщо змін не відбулося. Ви здійснили дуже хорошу спробу. Можливо, інші методи виявляться для вас дієвішими.

## Робота зі сновидіннями та гігієна сну

У багатьох дітей бувають погані сни і нічні жахи після того, як вони бачили щось жахливе. Ми покажемо дітям кілька технік боротьби з нічними жахами.

Що ви можете зробити з нічними жахами? Хто хоче почати? Складемо список.

- Переконайтеся, що діти лягають в ліжко щодня в один і той самий час.
- Намагайтеся забезпечити їм період спокою або час для медитації перед сном.
- Нехай утримаються від надмірної кількості кави та чаю перед засинанням.
- Молитви перед засинанням допомагають багатьом дітям. Спробуйте помолитися.
- Можна почитати, коли вони вже в ліжку.
- Деякі діти люблять слухати музику, і це допомагає їм заснути.
- Ви можете встановити постійний вечірній розпорядок перед укладанням в ліжко.
- Ви можете заохочувати використання технік релаксації перед засинанням у своїх дітей.

- Можете стимулювати їх до виконання вправи відвідування свого безпечного місця перед сном.
- Ви можете стимулювати відродження у пам'яті змісту сновидінь протягом дня і використання технік, які ми застосовували для того, щоб стримувати небажані спогади (такі, як техніка екрану, спогади паралельно з поплескуванням по колінах).
- Діти розмовляють про свої сни: ви можете створити для дітей можливість намалювати, записати або поговорити про свої сни. Заохочуйте їх у цьому, але не примушуйте.
- Ви можете попросити їх подумати про позитивне закінчення сну.

Найболіснішими реакціями, які відчувають люди після зіткнення з війною, є інтрузивні спогади, думки і почуття. Ці спогади можуть з'являтися непроханими і небажаними в будь-який час дня, як грім серед ясного неба або у відповідь на подразники чи нагадування, присутні навколо. Вони можуть приходити ночами у вигляді нічних жахів і поганих сновидінь. Такі спогади можуть лякати і надмірно вражати. Деякі люди, а особливо діти, часто бояться збожеволіти, втратити контроль. Ці реакції нормальні. Люди не в змозі забути про війну, яку вони пережили або свідками якої стали. Однак вони можуть навчитися згадувати про те, що сталося, не переповнюючись емоціями, і керувати своїми спогадами замість того, щоб перебувати під їхньою владою.

Отже, ми вивчили кілька технік, що допомагають контролювати інтрузивні спогади і сновидіння, які повторюються, бо зіткнення з цими спогадами неминуче, і необхідно навчитися опанувати їх. За допомогою приємних занять ми плануємо сформувати способи обмірковувати ці спогади.

*Давайте зробимо перерву на 15 хвилин.*

## ЗБУДЛИВІСТЬ

Люди можуть демонструвати підвищену фізіологічну збудливість після впливу травматичних подій.

Діти можуть бути більш нервовими, неспокійними і тривожними, дуже легко збуджуються. Вони можуть стати дратівливішими і в них можуть виникнути труднощі з концентрацією уваги. У них можуть виникнути порушення засинання та сну. Усе це може мати згубний вплив на дитину в рамках його (або її) внутрішньородинних відносин, відносин з однолітками і успішності в школі. Така підвищена фізіологічна збудливість значною мірою обумовлена переживанням інтрузивних спогадів що повторюються.



*Чи є у вас подібні фізіологічні симптоми? Запишемо їх на дошці. Хто хоче по-чати?*

Тривога, нервозність, порушення концентрації уваги, роздратування...

### Контроль дихання

- Дихання є важливою складовою релаксації. Іноді, коли ми налякані, ми робимо короткі неглибокі вдихи і починаємо відчувати нестачу кисню. Зараз ми навчимося такому диханню, яке допоможе запобігти коротким, маленьким та швидким вдихам і посприє розслабленню.
- Тепер зробіть глибокий вдих. Одну руку покладіть на живіт. Так, вдихніть і видихніть. Покладіть іншу руку на груди. Зверніть увагу, як працюють м'язи під час вдиху і видиху. А зараз повільно вдихніть через ніс, порухайте «один», потім повільно видихніть, сказавши собі «розслаблення». Давайте спробуємо.

## М'язова релаксація

Що більше розслаблене наше тіло, то більше у нас може бути хороших переживань і думок. Отже, зараз виконаємо техніку релаксації.

- Сядьмо на стільцях у ширше, ніж зазвичай, коло.
- Через хвилину ми з вами випробуємо техніку релаксації. Ось що треба робити: це всього лише тренування, тому спостерігайте за мною і повторюйте те, що я роблю. Ми по черзі будемо концентрувати свою увагу на різних м'язах тіла, спочатку змушуючи їх напружитися і затвердіти, а потім відпускаючи і розслабляючи, гаразд? Зараз я послідовно проведу вас по всіх групах м'язів.

Переконайтеся, що вам зручно. Просто дихайте дуже рівно.

Спочатку, ваші кисті й руки. Стисніть кулаки. Стисніть кулаки по-справжньому сильно. Так сильно, як тільки зможете. Відчуйте, наскільки вони напружені. Відчуйте напругу в кистях і передпліччях. Тримайте її. [*Напругу в будь-якій групі м'язів слід зберігати, повільно рахуючи до п'яти*]. Тепер розслабтеся. Відпустіть. Добре. Тримайте руки таким чином. [*Руки в сторону, долоні вгору, руки зігнуті в ліктях, ніби ви піднімаєте важку вагу*]. Сильно напружте їх. Відчуйте напругу в м'язах. Відчуйте, які вони тверді. А тепер розслабтеся, відпустіть. Тримайте руки прямо, ось так. [*Стисніть руки перед собою*]. Сильно напружте м'язи. Відчуйте, на що схожа напруга. Тримайте її. Відчуйте напругу. І розслабтеся. Добре.

Тепер шия і плечі. Підніміть плечі до вух, ось так. Відчуйте напругу в шії і плечах. Утримуйте її, відчуйте, наскільки вони напружені. І розслабтеся. Дозвольте голові вільно впастися вперед так, щоб підборіддя спиралося на груди, ось так [*це неможливо зробити, якщо батьки лежать*]. Поверніть голову по колу ось так. Повільно перекотіть голову назад-вперед. А тепер в інший бік. Тепер нехай підборіддя знову заспокоїться на грудях. Добре. Підніміть голову.

Тепер живіт. Нехай живіт стане по-справжньому твердим і напруженим. Затримайте напруженість. Відчуйте напругу. І розслабтеся.

Потім ноги [*це важко зробити, якщо батьки не сидять на стільцях або не лежать*]. Витягніть ноги перед собою ось так [*ноги прямо, стиснуті в колінах*], і настільки сильно напружте їх, наскільки зможете. Утримуйте в них напругу. Відчуйте, що це дійсно важко. Утримуйте її. І розслабтеся. Відпустіть. Добре.

І нарешті, ступні. Ноги перед собою, витягніть носки від себе. Сильно витягніть. Відчуйте напругу в ступнях і литкових м'язах. Утримуйте її. Ви повинні відчувати напругу. І розслабтеся. Відпустіть.



Що ви відчуваєте?

Працювати з інтрузивними спогадами і відвідувати безпечне місце буде значно легше після застосування технік дихальної і м'язової релаксації до самих себе.

З дітьми ми плануємо працювати над іншими техніками релаксації. Ви теж можете вивчити їх і використовувати разом з дітьми, коли будете допомагати їм з домашнім завданням. Допоможіть своїм дітям застосовувати релаксацію, стимулюйте їх тренувати цю навичку регулярно, принаймні, раз на день, увечері.

## Планування активностей

Дуже важливо, наскільки це можливо, відновити нормальну щоденну рутину, щоб у дитини сформувалося почуття довіри, безпеки і стабільності. Завдяки нормальному щоденному розпорядку дитячий світ стає зрозумілішим і передбачуванішим.



Дітям необхідно брати участь в ігровій та розважальній активності навіть під час війни. Гра є частиною нормального розвитку. Вона також відволікає дитячу увагу і допомагає розслабитися. Трохи старшим дітям необхідно бавитися з однолітками. Іноді вони можуть брати участь у громадській роботі.



*Як ви думаєте, в яких заняттях дітям було б корисно взяти участь?*

Читання, записування щоденника, малювання, гра і слухання музики, заняття спортом, участь у молодіжних клубах, залучення до суспільних та відновлювальних проєктів.



*Як ви можете стимулювати дитину, щоб вона брала участь у подібних заняттях? Ви можете разом організувати групи соціальної адаптації? Що ви можете зробити, щоб забезпечити дітей іграшками чи іншими матеріалами?*

Дуже важливо підтримати дітей, щоб вони могли крок за кроком планувати заняття, що приносять їм задоволення.

## Уникання

Коли ми чогось боїмося, то нам страшно всередині, а наші тіла відчувають нервозність і тремтіння, тому ми, звичайно, намагаємося втекти від того, що нас лякає. Ми називаємо це униканням. Люди, що бояться, наприклад, павуків, собак, висоти, намагаються триматися від усього цього подалі. На короткий час уникання може принести полегшення, але в довготривалій перспективі воно не дає можливості знайти контроль над інтрузивними спогадами, вони і надалі будуть зберігатися в пам'яті. Як вже згадувалося вище, між інтрузивними спогадами і униканням існує замкнуте коло.

## Замкнуте коло



Як ми змогли переконатися, інтрузивні спогади настільки сильні, що вони продовжують повертатися без запрошення. Природною реакцією в цьому випадку є спроба відштовхнути ці думки або уникати нагадувань про те, що трапилося. Це може принести короточасне полегшення, але посилить проблему в довгостроковій перспективі. Зрештою сформується замкнуте коло з великою кількістю інтрузивних спогадів, які призводять до уникання, яке, своєю чергою, призведе до ще більшої кількості інтрузивних спогадів, в результаті чого людина стає більш тривожною і буде більш наляканою.



Що відбувається, коли ви перелякані? Напишемо на дошці.

Зараз ми будемо працювати над одним з цих страхів (наприклад, страх залишатися вдома на самоті).

Розіб'ємо цей страх на кроки, щоб створити шаблі. Найпростіший розташується знизу, і ми будемо підніматися по шаблях маленькими кроками. Якби у вас був термометр страху, то як би ви оцінили кожен крок? Визначте це.

Тепер ви готові. Тут подано спосіб, як почати зустрічатися зі своїм страхом.

- Для початку виберіть щось нескладне на початку драбини.
- Підготуйтеся, скажіть собі, що зробите це в будь-якому випадку, навіть якщо буде страшно.
- Спочатку виконайте дихальну релаксацію
- Розслабившись, увійдіть у ситуацію, що викликає страх.
- Якщо ви лякаєтесь, то згадайте релаксаційні методики і виконуйте дихальні вправи.
- Скажіть собі, що ви зможете це зробити (по-справжньому це не заподіє мені болю, я знаю, що зможу впоратися)
- Дайте страху номер за термометром страху.
- Залишайтеся в ситуації.
- Поспостерігайте, як страх зменшується сам по собі, у міру того, як довго ви залишаєтесь в ситуації. Залишайтеся в ситуації, поки рівень страху не впаде до позначки 2 або 3 на термометрі страху.
- Привітайте себе, ви впоралися.

Мета цієї вправи полягає не в тому, щоб діти піддали себе впливу реальної небезпеки. Отже, щоб не допустити цього, ви повинні допомогти дітям скласти план завдань для експозиції. Контроль за рівнем страху необхідний для того, щоб побачити, як страх зменшується на кожному кроці, але щоб це зробити, дитина повинна перебувати в ситуації досить довго. Допоможіть дітям скласти позитивні Я-твердження при підготовці до роботи з експозицією. Зараз я напишу на дошці етапи систематичної експозиції. Будь ласка, запишіть їх, щоб згодом використовувати.

1. Побудуйте ієрархію страхів.
2. Виберіть мету і приготуйтеся до зіткнення з нагадуванням — релаксація.
3. Залишайтеся в ситуації — позитивні Я-твердження.
4. Контролюйте рівень страху, поки він не досягне прийняттого рівня — термометр страху.
5. Самовихваляння і винагорода.
6. Повторіть зі складнішою метою.

На цих двох сесіях ми разом добре попрацювали. Дякую вам за участь. Якби вас попросили порівняти ці заняття з квіткою, то яку б ви обрали? І чому? Які ваші думки про майбутнє? Велике вам спасибі. А тепер ходімо вип'ємо чашку чаю.