

## Р о з д і л 1



# ІНТРУЗІЇ

## ЗАНЯТТЯ I

### *Принципи*

Одним із особливо дискомфортних наслідків пережитої війни для дітей (та дорослих) є інтрузивні спогади, думки та відчуття. Ці спогади можуть виникати в будь-який час дня цілком несподівано або внаслідок дії певних факторів чи нагадувань з оточення людини. Вони можуть також з'являтися вночі у вигляді жахів чи поганих снів. Позаяк ці спогади є надзвичайно реалістичними та страшними, вони можуть ставати нестерпними, і багато дітей бояться, що вони божеволіють чи втрачають глузд. Методи, описані в першому розділі, використовуються задля того, аби показати дітям, що така реакція є нормальною, і що вони не божеволіють, а також, щоб навчити дітей, як відновити контроль над своїми спогадами. Діти не зможуть забути ті жахливі речі, які вони бачили чи відчували на собі, але вони можуть навчитися згадувати без емоційного перевантаження та керувати своїми спогадами, а не залежати від них.

### *Цілі розділу*

- ✓ знайомство дітей;
- ✓ опис цілей та структури групи;
- ✓ навчання та нормалізація звичних реакцій;
- ✓ освоєння способів керування інтрузивними думками та образами;
- ✓ практикування цих технік як домашнє завдання.

### *Матеріали*

Якщо це можливо, варто підготувати до занять у групі наведені нижче матеріали. Усі зазначені в посібнику види робіт можна виконати, не маючи цих матеріалів, але вони можуть допомогти вам у роботі.

- ✓ фліпчарт і маркер;
- ✓ м'який м'яч або велика кругла подушка;
- ✓ папір для малювання та кольорові олівці;
- ✓ ароматичні трави чи олії.