4. Вправа: Створення безпечного місця

Перш ніж почати працювати безпосередньо з інтрузивними спогадами, для дітей буде корисно потренуватися у створенні уявного безпечного місця. Це надасть їм можливість спробувати маніпулювати своєю уявою та використовувати зорові образи з користю та за власним бажанням. Окрім того, цей образ служить надійною опорою в уяві, до якої діти зможуть повертатися, коли їм треба буде звільнитися від сильних емоцій, що виникатимуть під час використання інших методів у подальшому. Це безпечний та веселий спосіб розпочати роботу із зоровими образами.

Якщо цю частину заняття ви проводите безпосередньо після описаного вище навчального розділу, запропонуйте дітям підвестися та походити або пострибати, чи потрусити руками й ногами, щоб трохи розім'ятися перед наступним етапом. Далі скажіть дітям знову сісти на підлогу, утворивши коло, та переконайтеся, що всі почуваються зручно.

Під час цієї першої вправи ми не будемо думати про погані спогади. Натомість ми спробуємо за допомогою нашої уяви створювати приємні (гарні/щасливі) образи та почуття.

Я попрошу вас уявити собі місце чи ситуацію, в якій би ви почувалися спокійно, безпечно та щасливо. Це може бути справжнє місце, яке ви пам'ятаєте, наприклад, з вашого відпочинку, або місце, про яке ви чули, наприклад, з чиєсь розповіді, або ж це може бути якесь вигадане місце, якого насправді не існує.

Запропонуйте кілька доречних варіантів. Це може бути берег моря, село або будь-яка інша тиха місцина. Даючи дітям наведені нижче вказівки, стежте за групою, щоб зауважити, якщо в когось виникнуть труднощі: спроба розслаблення іноді може викликати появу небажаних образів. Давайте вказівки не поспішаючи, щоб у дітей був час зосередитися на своїй уяві. Змінюйте ці вказівки так, як вважаєте за потрібне, але обов'язково надайте групі достатньо часу для створення детального образу місця чи ситуації та не забувайте заохочувати їх використовувати усі види чуттєвих образів.

Зробіть декілька глибоких спокійних вдихів та видихів. Заплющте очі та дихайте нормально. Згадайте своє безпечне місце та уявіть, що ви стоїте чи сидите в тому місці. Ви бачите себе там? Озирніться навколо у своїй уяві. Що ви бачите? Що є біля вас? Придивіться до цього предмета та з'ясуйте, з чого він зроблений. Придивіться до кольорів. Уявіть, наче ви підходите й торкаєтеся цього предмета. Який він на доторк? Тепер погляньте далі. Що вас оточує? Чи далеко до цих об'єктів. Придивіться до їхніх кольорів, форми та тіней. Це ваше особливе місце, тож ви можете уявити собі, що забажаєте. Коли ви перебуваєте там, то почуваєтеся спокійно та безтурботно. Уявіть, що ви босоніж стоїте на землі. Яка земля? Повільно походіть, зауважуючи все, що вас оточує. Придивляйтеся, як виглядають предмети і які вони на дотик. Що ви чуєте? Можливо, ви чуєте тихі звуки вітру, птахів чи моря. Ви відчуваєте тепло сонячних променів на своєму обличчі? Які запахи ви відчуваєте? Можливо, це запах морського повітря, квітів чи вашої улюбленої страви? У своєму спеціальному місці ви можете уявити будь-які речі, доторкнутися чи понюхати їх, або ж почути приємні звуки. Ви почуваєтеся тут спокійно та щасливо.

А зараз уявіть, що поруч із вами у вашому місці є хтось особливий для вас. [У дітей молодшого віку це може бути вигаданий персонаж чи мультяшний супергерой] Він тут для того, щоб бути вашим приятелем та допомогти вам. Це хтось сильний та добрий. Цей приятель з'явився тут спеціально, щоб до-

> *глядати за вами та допомогти. Уявіть, наче ви гуляєте з ним у своєму особливому місці та розглядаєте усе. Вам дуже добре з ним. Ця особа є вашим помічником, і вона дуже добре вміє залагоджувати проблеми.*
>
> *А тепер ще раз озирніться навколо у своїй уяві. Роздивіться усе дуже добре. Запам'ятайте, що це є вашим особливим місцем. І воно існуватиме завжди. Ви в будь-який момент можете уявити себе там, коли вам захочеться заспокоїтися та відчути себе безпечно й щасливо. Ваш помічник також завжди буде там, коли вам захочеться з ним поспілкуватися. А тепер приготуйтеся розплющити очі та залишити своє спеціальне місце. Ви зможете туди повернутися, коли захочете. Розплющивши очі, ви почуватиметеся спокійніше та щасливіше.*

На завершення цієї вправи запитайте дітей, що вони собі уявили. Запитайте, як вони від того почуваються. Вкажіть на зв'язок між уявою та почуттями. Зазначте, що діти можуть контролювати те, що вони бачать у своїй уяві, а отже і те, що вони відчувають. Наголосіть на тому, що це весело і що діти можуть уявляти собі це місце щоразу, коли почуватимуться нещасними чи наляканими, і що це їм допоможе. Скажіть, що їм буде легше уявляти собі своє особливе місце, якщо вони будуть частіше це робити.