

ЗАНЯТТЯ II

1. Техніки роботи в уяві

Описані далі методи мають навчити дітей краще контролювати інтрузивні образи, які їх засмучують. Ми вже зазначали, що особливо дискомфортними для дитини найчастіше буває відчуття відсутності контролю, яке може виникати через інтрузивні образи. Описані методи призначені для подолання цього відчуття відсутності контролю. Вони допоможуть дітям відновити самоконтроль та впоратися з відчуттям безпорадності. Тому дуже важливим є стиль викладення матеріалу. Він має бути активним та обнадійливим, і не може применшувати чи заперечувати серйозність проблем дітей. І хоча на цьому занятті ви працюватимете безпосередньо з травматичними образами дітей, пам'ятайте, що це не індивідуальний сеанс лікування, тож заняття не має бути дуже тяжким для дітей. Треба забезпечити відчуття активної роботи над проблемою. Не всі методи однаково ефективні для всіх дітей. Кожну дитину у групі варто заохочувати випробувати кожен метод повною мірою та виявити, що для неї найкраще. Якщо певний метод для дитини не ефективний, це не її провина, і на цьому треба наголосити із самого початку.

Загальною метою цих методів є навчити дитину свідомо викликати в уяві інтрузивний образ, змінювати його за бажанням та вимикати. Можна змінювати такі характеристики зорових образів:

яскравість	контрастність	різкість
рух	відстань	деталізація
кольори	швидкість	місце
форма	тривалість	розмір
чіткість	положення	глибина

1А. Метод екрану

Запропонуйте дітям уявити свої образи так, наче вони відображені на екрані телевізора чи в кіно, щоб можна було змінити зображення. Можна сказати ось так:



Далі ми з вами виконаємо кілька вправ, щоб ви навчилися змінювати образ травматичної події, який мимовільно постає у вашій свідомості. Для цього вам потрібно навмисно уявити цей образ і роздивитися його. Пам'ятайте, що лише ви керуєте своїми спогадами, і, якщо захочете, після цих вправ ви зможете повернутися в уяві до свого безпечного місця, щоб заспокоїтися.

Нехай ваші очі будуть розплющені. Уявіть собі на стіні екран телевізора. Уявіть його дуже детально. А тепер спробуйте побачити на екрані зображення своєї травматичної події. Вийшло? Добре. Погляньте, ваше зображення кольорове чи чорно-біле? Чи ви можете змінити кольорове зображення на чорно-біле? Спробуйте і подивіться, що буде. Добре. Ваша картинка рухається, як у фільмі? Уявіть, що у вас є пульт, за допомогою якого можна зупинити кадр. Зробіть це. Знову запустіть. Спробуйте перемотати назад і подивіться, як події відбуваються у зворотному порядку. Вийшло? Добре. А тепер нехай зображення відтворюється вперед, але повільно; подивіться, чи можете ви прискорити рух зображення. Спробуйте знову змінити кольори. Уявіть, що зображення стає нечітким і розпливчастим, наче телевізор погано показує. Спробуйте змінити контрастність так, щоб зображення поступово зникло. Спробуйте ще щось зробити із зображенням. А тепер уявіть, що ви натискаєте кнопку «Вимкнути». Що сталося?

Продовжуйте вправу протягом кількох хвилин, щоб діти змогли потренуватися змінювати різні аспекти зображення. Можна попросити дітей уявити, наче вони записують свою травматичну подію на відеомагнітофон, потім виймають касету і кладуть її до шафи чи шухлядки, де вони її зберігатимуть. Наприкінці варто попросити коротко розповісти, що відбулося. Будьте готові до того, що діти розповідатимуть про різні речі. Заохочуйте це, адже це може бути їхнім першим досвідом набуття контролю над своїми інтрузивними образами. Обов'язково спостерігайте за дітьми, щоб виявити тих, хто не відчув жодних змін. Скажіть, що це не їхня провина, але вони молодці, що старалися, і для них обов'язково підійдуть якісь інші методи.

1Б. Техніка рук та дистанції

На цей раз замість проектування зображення на екран телевізора, необхідно відтворювати його на вашій долоні. Для цього можна змінити розташування дітей так, щоб вони бачили вашу руку, або, якщо ви бачите, що група досить успішно виконує завдання, можна розділити дітей на пари, щоб кожен проектував зображення на долоню свого партнера.



Чи можете ви уявити зображення того, що з вами сталося, перед собою? Як далеко від вас зображення? Чи можете ви віддалити зображення від себе, а поки воно рухається, робити його щоразу меншим та меншим? Чи можете ви віддалити його так далеко і зробити таким малим, щоб воно повністю зникло? Чи ви можете уявити, наче воно зникає?

А тепер пригадайте свою подію та уявіть, наче бачите її на своїй долоні. Ви-йшло? Дивіться, як зображення меншає й меншає, коли я відвожу свою руку назад. Чи воно меншає? Чи ви його ще бачите? [стисніть долоню в кулак і заховайте за спину]. Воно зникло! Нумо спробуємо ще раз.

1В. Інші методи роботи з образами

Існує багато різновидів методів роботи з образами, і діти часто охоче погоджуються на них, спонтанно відчувачи більший, а іноді навіть повний контроль над своїми інтрузивними образами.

Оправлення в рамку

Дітей просять намалювати свій образ та опрацювати його в рамку (таку саму, як фоторамка). Зображення в рамці можна переміщувати, також подалі від себе, перегортати. Зображення навіть можна викинути або розрізати на дрібні шматочки і розкидати їх довкола.

Позитивні контрзображення

На екрані або в рамці дитину просять намалювати позитивне зображення. Воно може бути накладене на інтрузивний образ, при цьому дитина уявлятиме, як позитивне зображення стає яскравішим та сильнішим, таким чином заслоняючи собою інтрузивний образ. Крім того, дитина може спочатку намалювати позитивне зображення на екрані і лише потім — інтрузивний образ невеликого розміру в куті екрану. Інтрузивний образ можна переміщувати з кутка в кут, а потім взагалі видалити, щоб залишилося лише позитивне зображення.

Існує ще один спосіб застосування позитивних зображень, який називається протиставлення. Дитину просять згадати різний позитивний досвід зі свого життя. Це може бути смачна їжа, радісний момент, весела гра, тобто будь-що, що асоціюється з радістю та веселощами. Щоразу, коли в дитини виникає хороше та приємне почуття або почуття щастя, пов'язане з позитивним враженням, вона має натискати на одну й ту ж точку на своєму тілі, наприклад, на пучку свого середнього пальця. Таким чином, ця точка поступово асоціюється з приємним відчуттям. Тож коли дитина налякана або реагує на якусь подію, що нагадує їй про катастрофу, натискання на цю точку одразу викликає добре відчуття, яке може протидіяти неприємній реакції (джерело: Паунович, 2003; адаптовано).

Приховування образу

Інтрузивний образ опрацюють у рамку або друкують на папері та ховають під килимом чи важким каменем, або в шафу. Дітей просять уявити, що інтрузивний образ записано на відеокasetу, яку потім зачинили в сейфі.

Уявні помічники

Як і в кінці вправи зі створення безпечного місця діти можуть застосувати уявного помічника до своїх інтрузивних спогадів. Помічник може змінити зміст інтрузивного образу або його дію чи результат.

Вимкнення

Як в екранних методах, коли телевізор можна вимкнути або в ручному методі, коли зображення можна приховати в кулаці, або в методі рамок, коли зображення в рамці можна викинути, корисно заохочувати дитину наприкінці роботи видаляти («вимикати») свої спогади. Це може надати реальне відчуття контролю.