

## 2А. Слухові техніки

Слухове переживання трапляється відносно рідко. Але слухові тригери або нагадування про травматичну подію дуже поширені: наприклад, діти можуть бачити ретроспективні кадри обстрілу, почувши, як захоплюють двері. Отож на цьому етапі дуже важливо дізнатися про такі тригери та нагадування. Нагадуванням присвячено останній розділ, в якому описані методики уникання та градації спогадів. На цьому ж етапі у дітей варто запитати, чи можуть вони назвати звуки, які супроводжують їхні візуальні спогади.



*Іноді разом з поганими спогадами у вигляді картинок діти можуть мати погані «звукові» спогади. Деякі діти чують в своїй голові плач або крик, коли насправді ніхто не плаче та не кричить. Деякі діти стверджують, що це відбувається здебільшого у вечірній час, коли вони намагаються заснути. Це не справжні крики та плач, хоча іноді це може саме так здаватися. Це — спогади, які можуть повернутися, навіть коли ви цього не хочете, — так само, як образи, з якими ми працювали до цього. Тепер ми з вами опануємо декілька способів увімкнення/вимкнення цих звукових спогадів (так само, як ми робили з образами).*

Як і для візуальних образів, існують різні характеристики слухових спогадів, які можна змінити:

|             |            |              |
|-------------|------------|--------------|
| висота      | тривалість | темп         |
| гучність    | інтонація  | відстань     |
| раптовість  | акцент     | розташування |
| тональність | чіткість   | мелодія      |
| ритм        |            |              |



*Зараз я хочу, щоб ви свідомо уявили звукові спогади, які вас турбують. Якщо у вас таких немає, ви можете виконати цю вправу з іншими звуками, які ви пам'ятаєте: ця вправа дуже корисна, оскільки подібні проблеми можуть з'явитися в майбутньому.*

*Передовсім просто послухайте звук в своїй голові. Оцініть його гучність. Який він: чіткий або приглушений? Інтенсивний і різкий або глухий? Чи хтось розмовляє? Це чоловік або жінка? Чи в них є акцент? Тепер я прошу, щоб ви знову пригадали той самий звук, але цього разу уявіть собі, що він виходить з магнітофона (радіо, телевізора тощо). Чи чуєте звук? Тепер уявіть, що ви повертаєте регулятор гучності. Що відбувається? Повертайте ручку гучності ліворуч, щоб ваш звук став тихішим. А тепер спробуйте повертати регулятор праворуч. Чи стає звук голоснішим? Знову поверніть ручку ліворуч. Звук стане тихішим. Повертайте ручку, поки звук буде майже не чутний. Взагалі вимкніть його. Чудово! А нумо спробуємо ще раз.*

Тепер можна виконати подібну вправу, але працювати з іншими аспектами слухової пам'яті. Наприклад, дитина має уявити плеєр та спробувати в думках прискорити або сповільнити відтворення. Трек можна перемотати, а можна відтворити з різними записами (аналогічно підставляючи позитивних образів, як було описано вище). Якщо дитина пам'ятає чийось розмову, її можна попросити перемотати трек та знову відтворити його, але з іншими словами, зі сміхом або ж коли ті самі слова проказує інша людина (чи навіть смішний персонаж мультфільму). Зрештою, трек слід зупинити (а радіо чи телевізор вимкнути). Дитина навіть може уявити, що вона витирає трек.