

25. Нюхові техніки

Якщо під час травматичної події дитина відчувала дуже інтенсивні та різкі нюхові подразники, вони також можуть мимовільно відтворюватися в пам'яті. Ці інтрузивні нюхові спогади можуть бути особливо дошкульні: до них важко звикнути, і вони завжди супроводжуються інтенсивними емоціями, пов'язаними з травматичною подією. На щастя, випадки, коли інтенсивні та різкі запахи запам'ятовуються під час травматичної події, досить рідкісні. Винятками є ситуації, коли діти опиняються дуже близько до трупів людей у братських могилах, що почали розкладатися, або ж певний час перебувають під трупами, чи стають свідками спалювання людей або їхніх тіл.

Простий і ефективний спосіб боротьби з інтрузивними нюховими спогадами — це приємні запахи ароматичних трав та олій. Якщо це можливо, принесіть такі трави та олії в групу та передайте їх по колу, щоб кожна дитина могла відчутти їхній запах. Попросіть дітей якнайкраще описати запах. Запитайте їх, на що цей запах схожий, про що він їм нагадує або з яким кольором асоціюється.



Тепер ми з вами поговоримо про запахи, які пов'язані з травматичною подією, які можуть турбувати вас. Іноді люди регулярно відчують запахи, які супроводжували травматичну подію. Це дуже страшно, позаяк це повертає одразу всі неприємні відчуття. Якщо подібне станеться з вами, дуже корисно мати під рукою щось з приємним ароматом, який дозволить позбутися поганого запаху.

Передайте по колу трави або ароматичні олії та попросіть групу описати їхній запах і спробувати запам'ятати їх. Заховайте трави або олії. Наступні вправи є не дуже простими та можуть вимагати певного практикування, але виконувати їх може бути досить весело.



Навіть якщо у вас немає з собою чогось, що можна понюхати, ви можете спробувати уявити приємний запах. Спробуйте зробити це зараз — це не так просто. Заплющіть очі. Спробуйте уявити запах олій, які ми щойно нюхали. Пригадайте, який він був, про що він вам нагадував, якого він кольору. Чи вдається? Добре. А тепер уявіть, що ви тримаєте закорковану пляшку з цією олією

Спробуйте пригадати дійсно жакливий запах — один із найстрашніших, які ви будь-коли відчували. Уявіть його у вигляді невеликої темної хмари просто перед вами. Чи пригадали запах? Якого кольору ця смердюча хмара? Чи відчуваєте запах? Гаразд. Тепер уявіть, що хмара повільно зменшується в розмірах на ваших очах. Це стає щоразу меншою, а її колір — щоразу тьмянішим. Уявіть собі повітряну кулю та спостерігайте, як запах всмоктується в неї, поки вона стає щораз меншою і меншою. Уявіть, що смердюча хмара повністю опинилася всередині кулі. Коли вся хмара зникає в повітряній кулі, запах теж зникає. Відпустіть кулю і спостерігайте, як вона відлітає подалі від вас, забираючи з собою жакливий запах. А тепер, щоб остаточно позбутися поганого запаху, уявіть собі, що ви відкоркували вашу пляшку. Тепер пригадайте приємний запах з усіма його кольорами та спогадами. Чи відчуваєте приємний аромат? Добре.

Щоб завершити цю вправу, можна знову передати трави або олії по колу чи просто залишити їх відкоркованими.