

2В. Кінестетичні техніки

У деяких дітей, які пережили травматичну подію, можуть виникати інтрузивні кінестетичні спогади. Наприклад, діти можуть регулярно мати відчуття падіння, закопування в землю або задушення. Подібні відчуття рідко з'являються окремо від інших, а частіше за все — разом з інтрузивними спогадами інших типів. Тому їх усунення може сприяти певному зниженню активності кінестетичних спогадів. Тобто інтрузивні кінестетичні спогади можна лікувати за допомогою програми градації спогадів, описаної в заключному розділі. Крім того, з ними можна боротися, застосовуючи методики дотику та масажу, про що йдеться на паралельному занятті для батьків.

2.3 Доторки та фізичний комфорт

У різних культурах є значні відмінності у фізичних контактах між дорослими і дітьми, які його очікують, або який є припустимий. Окрім цього, люди розрізняються за ступенем того, наскільки їм подобається надавати чи отримувати фізичний комфорт. Дотики і масаж можуть мати позитивні наслідки для дітей, зменшуючи напруженість, тривожність і депресію. Ми знаємо, що після стихійних лих у мирний час батьки, як правило, нечасто створювали своїм дітям фізичний комфорт, проявляючи до них ласку. А коли батьки почали частіше приголублювати дітей, то це позитивно впливало на їх самопочуття. Залежно від традицій у вашій громаді, обговоріть питання про дотики і масаж із групою, і заохотьте батьків створювати таким чином фізичний комфорт їхнім дітям.