

3. Техніки подвійного фокусу уваги

Описані нижче завдання розроблені відповідно до методик десенсибілізації та корекції переробки інформації за допомогою рухів очних яблук (EMDR). У центрі уваги знову опиняються інтрузивні травматичні образи, але ці методи відрізняються від методів візуалізації, які ми практикували до цього. Отож перш ніж перейти до цього розділу, варто зробити коротку перерву. Дітям можна запропонувати вийти з кімнати або з кола на п'ять хвилин, або, як ми робили до цього, попросити їх підвестися і походити, побігати чи пострибати, щоб вони відпочили перед початком нових вправ. Опісля знову розмістіться в широкому колі, зручно сівши на підлогу.

Базові методи індивідуальної терапії з подвійними фокусом уваги за EMDR передбачають, що діти свідомо згадують травматичні образи, слідкуючи очами за рукою терапевта, що ритмічно рухається з боку на бік. Однак результати досліджень свідчать, що в цих завданнях можна використовувати й альтернативні рухи, окрім одночасного руху очей; за нашими даними, оптимальним варіантом для роботи з групою є торкання долонями колін (теппінг).

Цю техніку дуже легко опанувати, і вона може сприяти швидким спонтанним змінам. Базовий метод передбачає, що кожна дитина торкається своїх колін у ритмі, що встановив лідер групи, одночасно уявляючи травматичний образ. Єдине, що ще вимагається від дитини, це зауважувати будь-які спонтанні зміни в уявленому образі. Спочатку виконують три цикли теппінгу тривалістю близько 30 секунд кожен. Четвертий цикл виконують уявляючи, що образ починає зникати. П'ятий та останній цикл виконують уявляючи приємний образ. Опісля групу просять розповісти про свої враження. Потім усю процедуру можна повторити ще двічі.

Група сидить у широкому колі, як і раніше. Спочатку попрактикуйте лише вдаряння по колінах.



Для початку просто подивитись, як я вдаряю по колінах у певному ритмі.

Поперемінно торкайтесь правого коліна правою рукою та лівого коліна — лівою рукою. Натискайте на коліно досить сильно, щоб ви відчували свою руку, але не створюйте шуму. Торкайтесь рівномірно в одному темпі. Теппінг має бути жвавим та регулярним, але не надто швидким, адже за вами мусить встигати вся група. Спочатку, щоб задати темп, порахуйте подумки: «раз і два, і три, і чотири...» (одне число приблизно протягом однієї секунди та кожний доторк — кожні півсекунди). Торкайтесь колін приблизно кожні півсекунди, щоб встановити жвавий і стабільний темп, аби всі діти могли повторювати за вами. Швидкість не є критичною, важливим є постійний темп, якого дотримуються всі діти; отож встановіть темп, оптимальний для вас. Можна спробувати розпочати повільно, а коли всі діти підхоплять ритм, трохи прискоритись.



А тепер ви! Торкайтеся колін разом зі мною.

Другий лідер групи може слідкувати за групою та допомогти тим, кому не вдається тримати ритм. Виконуйте теппінг стільки часу, скільки знадобиться для того, щоб усі спіймали ритм. Може доведеться зупинити вправу і знову попрактикувати теппінг без роботи з образами. Виконайте черговий півхвилинний цикл та, як і раніше, закінчіть вказівкою «усунути» образ. М'яко попросіть дітей розповісти, які вони зауважили зміни.

Почніть з наступного:



Тепер я хочу, щоб ви уявили поганий образ, який би ви хотіли викинути з пам'яті або знищити. Не заплющуйте очі та спробуйте уявити цей образ. Чи вдалося? Добре. Тепер, коли ви уявили образ, давайте почнемо торкатися колін, не заплющуючи очі.

Знову почніть поперемінно торкатися колін у рівномірному темпі.



Торкайтесь колін, як ви робили раніше, та просто спостерігайте за своїм образом і відстежуйте, що з ним відбувається. Гаразд?

Продовжуйте ще близько 30 секунд.



Тепер зупиніться. Спробуйте усунути образ. ОК? Чи в когось трапилися певні зміни в образі?

Не просіть назвати деталі змін в образі, на твердження дітей просто відповідайте: «добре», «ОК», «чудово» тощо.



Добре. В когось із вас трапилися зміни, в когось — ні. Це нормально. Ніхто не зробив помилки. Не намагайтеся досягти змін свідомо — просто спостерігайте за образом у вашій уяві, поки ви торкаєтесь колін та дивіться, чи нічого в ньому не змінилося, гаразд? Давайте спробуємо ще раз.

Знову встановіть ритм та повторіть процедуру. Виконайте принаймні ще два цикли по 30 с, щоб дочекатися спонтанних змін у кожної дитини. Наприкінці кожного циклу давайте команду: «зупиніться та усуньте образ», як ви робили раніше, та відведіть достатньо часу між циклами, щоб діти могли відпочити без образу в голові. Якщо діти повідомляють про спонтанні зміни і їм подобається вправа, проведіть 2–3 додаткових цикли. Після кожного циклу не забувайте запитувати про зміни. Діти можуть розповідати про широкий спектр спонтанних змін, зокрема: може змінитися вигляд або суть їхнього образу; образ може стати розмитим або змінитися розмір; він може пересуватися та віддалятися; звуки, що супроводжують образ, можуть спонтанно змінюватися за суттю або гучністю. Діти також можуть стати не такими засмученими або спокійнішими. Ненав'язливо посилюйте ці зміни, але не просіть назвати деталі. Скажіть щось на зразок:



«Це добре. Нехай ці зміни залишаться, а ви спостерігайте, що трапиться далі», перш ніж починати черговий цикл теппінгу.

Після 3–6 циклів (залежно від того, чи продовжують діти зауважувати спонтанні зміни в образі) виконайте ще один цикл з вказівкою зробити так, щоб образ поступово згас наприкінці циклу.



Давайте зробимо те ж саме ще раз. Але цього разу уявіть, що ваш образ поступово згасає. Уявіть, що ви просто зменшуєте яскравість, і спостерігайте, як ваш образ поволі зникає, поки ви продовжуєте вдаряти по колінах, гаразд? Чи готові?

Виконайте ще один півхвилинний цикл та, як і раніше, закінчить його вказівкою вилучити образ. Ненав'язливо запитайте про виявлені зміни. На завершення цієї вправи з подвійним фокусом уваги варто попросити дітей створити позитивний образ. Для цього вони мають лише уявити щось приємне під час чергового циклу теппінгу.



І нарешті, я хочу, щоб ви, продовжуючи торкатися колін, уявили щось хороше. Якийсь приємний образ. Цей образ має замінити собою поганий. Отже, уявіть щось позитивне, не заплющуючи очі. Добре? Тепер давайте знову почнемо вдаряти по колінах.

Виконайте останній цикл. Наприкінці, як і раніше, попросіть вилучити образ, але не питаєте про зауважені зміни.

Цю просту вправу можна практикувати наодинці в будь-який час. Скажіть про це групі та запропонуйте дітям самотійно виконувати вправу як домашнє завдання. Нагадайте їм про потрібні кроки: пригадати негативний образ; регулярно торкатись колін півхвилини; зупинитися; вилучити образ та оцінити зміни; залишити зміни та повторити кілька циклів, поки зміни не перестануть з'являтися; нарешті, повторити цикл теппінгу з позитивним образом. Коли діти навчаться добре виконувати цю вправу, вони зможуть поєднувати її з деякими описаними вище методиками образів, такими як «згасання зображення».