

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 питайте про зауважені зміни.

Цю просту вправу можна практикувати наодинці в будь-який час. Скажіть про це групі та запропонуйте дітям самостійно 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».

4. Робота зі снами

Так само, як інтрузивні спогади наяву, погані сни або нічні жахіття засмучують і виснажують дітей. Якщо нічні жахіття повторюються, діти можуть боятися лягати спати або ж боятися засинати знову, якщо вони посеред ночі прокинулися від поганого сну. Нестача сну в дитини може призвести до роздратованості й утруднити здатність зосереджуватися протягом дня, що негативно вплине на навчання й стосунки з однолітками. Старші діти можуть соромитися своїх нічних жахів, вважаючи, що такі сни бачить лише малеча, і нікому про них не говорити: це, очевидно, призведе до того, що кошмари будуть далі повторюватися.

Існує чимало прийомів для подолання порушень сну й нічних жахів зокрема. Деякі з них описані в наступних заняттях з дітьми або в паралельному занятті для батьків, чи уже описані в одному з попередніх розділів.

1. Батьки встановлюють регулярну процедуру (ритуал) вечірнього вкладавання дитини (див. заняття для батьків).
2. Діти перед сном практикують релаксацію (див. заняття про перезбудження для дітей).
3. Діти застосовують техніку безпечного місця, поєднуючи її з релаксацією перед засинанням (див. Заняття I, розділ 4).
4. Протягом дня (не перед сном) діти згадують свій сон та вправляються у зміні образів зі сну або у виконанні техніки подвійного фокусу уваги під час згадування сну (див. Заняття II, розділ 3).
5. Репетиція полегшення: діти малюють, записують, детально обговорюють свою нову й «позитивну» версію сну разом із дорослим, якому вони довіряють (див. нижче). Дитина може змінювати поганий сон так, як забажає (див. Krakow & Zadra, 2006)
6. Перебудова сну: діти відпрацьовують свій новий сон, додаючи до нього іншу, позитивну кінцівку, можливо, долучаючи уявних помічників або супергероїв (див. нижче). Вони можуть записати зміст зміненого сну.

Перед тим, як лягати спати, дитина говорить собі, що, якщо вночі щось присниться, це має бути саме ця нова версія сну. Окрім того, вона каже: «Якщо мені присниться поганий сон, я зможу почути свої слова, що це лише поганий сон» (див. Спурмейкер, ван ден Боут та Мейер, 2003).

Дітям потрібно знати, що: як і інтрузивні спогади, погані сни — це нормальна реакція на пережиту травматичну подію; сни можуть бути страшними й видаватися справжніми, але це всього лише сни, які не можуть справдитися або завдати реальної шкоди; є способи, за допомогою яких діти можуть позбавитися поганих снів. Тут дітям розкажуть про те, як вони можуть використати деякі вивчені техніки, щоби подолати погані сни, які вони бачать зараз або можуть бачити у майбутньому, але часу на вправи не буде. Наші заняття будуть зосереджені на репетиціях і перебудові сну за допомогою розмов, малювання й писання.



Багатьом дітям, що стали свідками чогось жахливого, сняться погані сни або кошмари. Можливо, вони сняться вам зараз, або ж прийдуть у майбутньому, отож тепер ми запропонуємо вам кілька способів, за допомогою яких ви можете контролювати власні нічні жахіття.

Кошмари дуже страшні, тому що, коли ви спите, вони видаються реальними. Але вони не справжні. Це всього лише сни, і вони не можуть стати реальністю або завдати вам шкоди. Найкращий спосіб боротися з ними — згадувати їх удень, коли ви не спите й розумієте, що вони нічого не можуть вам зробити. Ми говорили з іншими дітьми, і знаємо, що, якщо добре проаналізувати свій сон удень, він усе рідше стане приходити вночі. Один із найкращих прийомів — намалювати сон, і саме цим ми зараз займемося.

Учасників групи слід розсадити так, щоб кожна дитина працювала окремо. Роздайте дітям папір і кольорові олівці. Попросіть дітей намалювати їхні сни, найгіршу їх частину, з усіма найстрашнішими деталями.

Потім знову зберіть групу в коло й попросіть кожну дитину показати свій малюнок та розповісти щось про сон. Якість малюнку неважлива, не дозволяйте дітям коментувати малюнки одне одного щодо якості. Кожен має щось розповісти про свій сон або малюнок; що більше подробиць діти зможуть назвати, то краще. Призначте репетицію полегшення на домашнє завдання.



Ви всі дуже добре впоралися, розповідаючи одне одному про свої найстрашніші сні. Ось одне з завдань, які ви маєте виконати до нашої наступної зустрічі: розкажіть про свій сон [матері або батьку чи іншому дорослому, до якого є довіра]. Розкажіть про свій сон усе, усе, що зможете. Пам'ятайте, що чим більше ви про нього говорите вдень, то менше він повертатиметься вночі. Розповівши дорослому про свій сон, якщо вам усе ще страшно або сумно, уявіть своє безпечне/особливе місце й спробуйте розслабитися.

Потім дітям нагадують, що можна скористатися техніками подолання інтрузивних образів і змінити свої сні, а також, що вони мають вправлятися у репетиціях альтернативної або приємної кінцівки сну.



Ви знаєте, що, якщо побажаєте, можете змінювати свої сні? Можна скористатися одною з технік, які ми вивчили раніше: ви можете уявити свій сон на екрані телевізора й змінити його, або ж виконати вправу з подвійним фокусом уваги, думаючи про свій сон. Ви зможете виконати це вдома. Інший спосіб — думати про те, якого б закінчення для сну ви хотіли б. Подумайте зараз про свій сон, і придумайте йому іншу кінцівку. [Наведіть приклади] Подумайте про те, що б ви зробили уві сні, якби були дуже могутні й могли б зробити все, що завгодно. Уві сні в вас можуть бути магічні здібності. У вас може бути особливий помічник або герой, що прийде й допоможе вам. Тепер, будь ласка, придумайте гарну кінцівку до свого сну, де ви захищаєтесь, і намалюйте її.

Група знову має розійтися для роботи поодиночі. Дайте дітям багато часу, щоб намалювати й відрепетирувати позитивні кінцівки. Знову зберіть усіх у коло. Попросіть кількох дітей описати, що вони робили. Заохочуйте дітей допомагати одне одному порадами. Вони можуть вільно фантазувати про позитивні кінцівки. Їх варто попросити намалювати позитивну кінцівку і якомога краще продумати її як історію або фільм. Діти мають зберігати малюнок позитивної кінцівки сну біля ліжка, щоб згадувати про неї, роздивлятися малюнок, прокинувшись після поганого сну вночі.

5. Відволікання уваги

Прийоми відволікання уваги можуть бути дуже корисними для протидії інтрузивним спогадам у нетривалій перспективі. Однак не треба заохочувати до неадаптивної поведінки, або когнітивного уникання. Це добре закінчення для цього заняття, тому що діти отримують дозвіл відключитися від травматичних спогадів. Відволікання уваги також може бути використане як спосіб зібрання групи до досить жвавого обговорення, під час якого діти можуть демонструвати свої стратегії подолання й давати одне одному поради.

Просто спитайте в дітей, що вони роблять, коли хочуть забути про війну або про власні погані спогади. Використайте режим мозкового штурму: не відкидайте жодну версію. Записуйте усе в список на фліп-чарті, або дайте дітям самим усе записати. Може, доведеться доповнити пропозиції дітей власними. Ось приклади:

- детально думати про щось інше, від початку до кінця;
- займатися улюбленою справою;
- слухати музику або грати на інструменті;
- читати книжку;
- дивитися телевізор;
- займатися улюбленим хобі;
- бігати, грати у футбол, займатися іншими видами спорту;
- грати в ігри.