

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.