

6. Надокучливі думки або хвилювання

Іноді дитині в голову лізуть не інтрузивні спогади, а інтрузивні думки. Для боротьби з ними можна застосовувати відволікання уваги, але ми також радимо приділяти цим думкам та хвилюванням окремо 10 хвилин щодня. Якщо в дитини з'являються такі думки, вона говорить собі: «Я буду хвилюватися через це не зараз, а пізніше, у спеціально відведений для цього час». Дітей вчать зауважити думку, відзначати для себе її зміст і дозволяти їй згаснути. Коли з'являються думки й хвилювання, діти можуть лише зауважувати їх, немов хмари, що пропливають небом, не звертаючи на них особливої уваги. У відведений час діти можуть проаналізувати свої тривоги, детально записавши думки і запитавши себе, наскільки ці хвилювання реальні (взято з Wells & Sembi, 2004).

7. Домашнє завдання

Пропонуйте домашні завдання як цікаві заняття, що ними можуть зайнятися діти в час до наступної зустрічі (домашні завдання наведені в робочому зошиті):

- Спробуйте застосувати один або декілька технік роботи з образами.
- Поговоріть з батьками про сни.
- Намалюйте позитивну кінцівку для сну.

8. Завершення заняття

Задавши домашнє завдання, повідомте дітям, що роботу групи на сьогодні закінчено. Ще раз похваліть всю групу за те, що вона зібралася, за гарну роботу й за допомогу, що її діти надавали одне одному. Похваліть кожну дитину за щось конкретне. Обійдіть усю групу й попросіть кожну дитину назвати, що їй найбільше сподобалося в цьому занятті. Скажіть, що ви всі разом зберетеся ще раз, і вони дізнаються про інші способи подолання посттравматичного стресу. Нагадайте про домашню роботу як про цікаві завдання, якими можна займатися до наступного заняття.