

2. Представлення теми

Перед початком сьогоднішнього заняття, присвяченого методам релаксації, діти мають зрозуміти зв'язок між відчуттям страху й тілесними відчуттями, а також уміти описувати власні тілесні відчуття.



Отож минулого тижня ми говорили про погані спогади й про те, що ви можете робити, щоби краще їх контролювати. Ви добре опрацювали це вдома.

Цього разу ми зосередимося на тому, що відбувається в нашому тілі, коли ми потрапляємо в ситуації, що викликають переляк, або коли погані спогади повертаються. Пам'ятаєте, як минулого разу ми говорили про те, що, наприклад, почувши гучні звуки, можемо лякатися й дратуватися? Чи траплялось це з кимось?

Група має навести приклади: «Нещодавно в школі я ледь зі стільця не впав, коли хтось грюкнув дверима!» Переведіть розмову в режим мозкового штурму, присвяченого симптомам підвищеної збудливості.



Подумайте про власне тіло: що відбувається, коли ви сильно лякаєтеся? Як реагує ваш організм?

Запишіть коментарі на фліпчарті, щоб їх міг бачити кожен. Не у всіх фізіологічні відчуття збігатимуться, але використайте це обговорення для того, щоб наголосити, що діти реагують подібно, і що це — нормально. Довідайтеся про конкретні симптоми, поставивши такі запитання:



Отже, що відбувається з вашим серцебиттям, коли ви налякані? Що відбувається з диханням?

До переліку симптомів, що його формує група, можуть входити:

- прискорений пульс;
- посилене серцебиття;
- прискорене дихання;
- поверхневе дихання;
- біль у грудях;
- запаморочення, нудота;
- збите дихання;
- відчуття слабкості, тремтіння; чути, як стукає серце;
- тремтіння в колінах;
- тремтіння рук;
- поколювання в ступнях;
- пітливість;
- відчуття неконтрольованості власного тіла

Аналізуючи симптоми з групою, зверніть увагу на можливі катастрофічні тлумачення. Їх може не бути, особливо в молодших групах. Але варто поцікавитися у дітей, чи почувався хто-небудь настільки переляканим, що побоювався повністю втратити контроль або знепритомніти, чи ж померти. Якщо в когось такі думки були, просто скажіть, що від переляку цього трапитися не може.

Визнайте, що це все дуже неприємно, але нормально і не завдасть шкоди. Проведіть безпосередній зв'язок між відчуттям переляку і реакціями організму.



Що більше ми налякані, то активніше реагує організм, і що активніше він реагує, то більший переляк ми відчуваємо. Отже, щоб менше лякатися, треба навчитися розслабляти своє тіло. ВАЖКО ВІДЧУВАТИ ПЕРЕЛЯК, КОЛИ ТІЛО РОЗСЛАБЛЕНЕ. Що більше тіло розслаблене, то позитивніші наші відчуття й думки. Отже, сьогодні ми вивчатимемо способи релаксації.

У роботі зі старшими групами корисно буде пояснити, що корені фізичних відчуттів — у еволюційних адаптивних реакціях. Зазнавши небезпеки, наш організм має реагувати таким чином, щоб допомогти нам вижити. Можна навести приклад якоїсь тварини, щоб продемонструвати реакцію боротьби або втечі. Симптоми надзбудливості — крайній приклад цього явища. Старшим дітям корисно буде все це знати, щоб розуміти, що їхня реакція нормальна.

Часто краще розпочати тренування релаксації, запитавши дітей про те, як вони самі розслабляються, а потім використати їхні відповіді як відправний пункт. Таким чином, дитячі стратегії подолання підсилюються, а не руйнуються.