

6. Коупінг «я-твердження»

Для деяких дітей корисною технікою релаксації може бути позитивна розмова з самим собою. Діти мають спочатку зрозуміти зв'язок між думками і почуттями, потім визначити думки, що призводять до тривоги та, нарешті, навчитися замінювати їх на адаптивні, позитивні думки. Ця вправа, зазвичай, краще підходить для старших груп. Для дітей молодшого віку достатньо просто скласти список позитивних фраз, які помічник (реальний або уявний) може їм сказати, коли вони почнуть непокоїтися. Хоча для деяких дітей це може бути концептуально важко на початку, цю вправу можна перетворити на дуже короткий та веселий захід.



Думки, а також фрази, які ми говоримо собі, коли налякані, — це те, що може погіршити наше самопочуття.

На цьому етапі можна продемонструвати зв'язок між думками та емоціями на конкретному прикладі, якщо ви вважаєте, що група це зрозуміє. Наприклад, під час нічного сну ви чуєте шум у будинку. Можливо, ви думаєте, що це грабіжник (солдат, міліціонер). Як ви себе почуватимете при цьому? І що відчуватиме ваше тіло? Наступної ночі ви знов чуєте такий самий шум. Цього разу ви думаєте, що це вітер (ваш брат, кіт, тощо). Як ви себе почуватимете? Отже, як наші думки впливають на наші відчуття?

Або ж можна запитати в дітей, про що вони думають, коли налякані. Допомагайте дітям відповісти на це запитання. Для початку запропонуйте конкретні ситуації. Складіть список думок, що викликають занепокоєння, наприклад:

- Я не можу це зробити;
- Я втрачаю контроль;
- Я ненавиджу це;
- У мене все погано;
- Це гірше, ніж будь-коли раніше;
- У мене паніка;
- Це знову трапляється зі мною;
- Я не впораюся;
- Мій страх не мине ніколи.

Щоразу підкреслюйте зв'язок між думками та відчуттями. Як ви себе почуваете через ці думки? Чи це корисні думки? Чи вони реалістичні?

Тепер запитайте у дітей, які позитивні фрази вони могли б собі сказати замість цих негативних. Деякі групи зможуть зрозуміти цю концепцію досить швидко. Якщо ні, допоможіть їм такими запитаннями: Що би в подібній ситуації сказав собі ваш [батько, старший брат]? Що б сказав ваш кращий приятель, щоб допомогти вам? (Для дітей молодшого віку) Що б сказав ваш [уявний помічник з попереднього заняття], щоб допомогти вам? Складіть альтернативний список позитивних «я-тверджень», наприклад:

- Я зроблю це;
- Я впораюсь;
- Це не нашкодить мені. Я знаю, що я хоробрий;
- Це не засмутить мене;
- Це лише спогади, які не заподіють жодної шкоди;
- Це скоро закінчиться;
- Просто не звертатиму уваги.

Якщо є час, корисно змодельовати позитивну розмову з самим собою. Запитайте в групі, чи є хтось, що хоче попрактикувати. Запропонуйте ситуацію, що провокує занепокоєння (наприклад, боротьба з болючими нагадуваннями). Доброволець має уявити, що він злякався, та озвучити погані думки, які приходять йому до голови. Група має допомогти йому, виголошуючи кращі, підбадьорюючі твердження.

Попросіть групу записати власні найкращі позитивні твердження. Діти зможуть завжди тримати при собі листок із цими твердженнями, щоб можна було прочитати їх, або ж просто уявляти їх у ситуації, що викликає занепокоєння. Запропонуйте дітям попрактикувати вдома перед наступним заняттям.