

7. Використання термометру страху

Для дітей дуже корисно відстежувати власні реакції, пов'язані зі страхом, та найефективнішими для цього є візуальні засоби. Застосуйте «термометр страху», з яким ваша група вже знайома. Якщо діти ще не звикли до термометрів (або, якщо, наприклад, будь-які медичні процедури видаються їм страшними), можна скористатися іншим візуальним аналогом.

Покажіть групі зображення термометра (глекчик для води, просту лінію) з цифрами від 1 до 10.



Коли ви боретеся зі страхом, можливо, вам хочеться сказати, наскільки вам страшно. Цей термометр допоможе вам у цьому. Цифра «1» внизу означає, що вам взагалі не страшно, тобто ви цілком розслаблені.

Попросіть групу описати свої відчуття, що відповідають нижній позначці термометра (тобто «я дуже розслаблений», «я абсолютно спокійний» тощо), та впишіть їх на рисунок.

Верхня позначка означає найбільший страх, який ви будь-коли відчували.

Знову попросіть дітей назвати емоції, які відповідають верхній позначці (наприклад, «відчуваю жах», «настільки страшно, що не можу рухатися» тощо). Повторіть процедуру для різних позначок на шкалі, щоб діти навчилися оцінювати свій страх. Попросіть їх описати, які відчуття в них можуть бути за різного рівня страху.

Кожна дитина може зробити для себе власний термометр страху, який можна завжди тримати при собі.

8. Практика короткої релаксації та тренування навичок

Тепер діти мають базові навички релаксації: розслаблення м'язів, контрольоване дихання, візуалізація, позитивні «я-твердження» та самоспостереження. Дуже корисно також навчити дітей методиці короткочасної релаксації, яку можна оперативно використовувати в ситуації, що викликає занепокоєння. Зазвичай короткій релаксації навчають, коли дитина вже добре вміє розслаблятися.

Коротка форма релаксації полягає в наступному [джерело: *Марч та колеги*, 1998 р.]:



Дитина робить три-чотири цикли діафрагмального дихання, потім напружує та розслабляє обидва кулаки та/або стопи, рахуючи при цьому до 5–10, після цього ще 3–4 цикли діафрагмального дихання. Якщо є потреба, вправи повторюють. При видиху діти можуть казати собі: «розслабся». Дуже добре, якщо дитина може уявити, що вона тримає всю свою тривогу в кулаках та відпускає її, коли їх розслабляє. А залишків напруження позбувається, струснувши руками.

Дітям дуже корисно попрактикувати ці навички під час заняття з використанням не-травматичних помірних стимулів, що провокують занепокоєння, таких як фобія до тварин або комах. Метою є надання дітям можливості попрактикувати самоконтроль і самомоніторинг своєї тривоги, щоб вони змогли використати ці нові навички на наступному занятті, присвяченому боротьбі з болючими нагадуваннями.