

10. Планування

На завершення заняття важливо дозволити дітям певний час робити те, що їм подобається. Якщо рівень активності дитини знизився, іноді треба відновити його за допомогою планування та записування. Дуже корисно відновити розважальні заходи. Тривожні думки і почуття часто переважають, коли діти нудьгують або просто нічого не роблять. Відновлення улюблених занять показує дітям, що аспекти нормального життя можливі навіть в умовах війни та дарує надію на майбутнє. Самооцінку і почуття досягнення результату в дитини можна посилити через ігри та спорт. Ігри з однолітками сприяють загальному розвитку дитини. Відомо, що фізична активність знижує напруженість та допомагає подолати депресивні почуття. Діти, активні протягом дня, краще сплять уночі.

Знову ж таки, цю вправу можна провести весело та жваво, чудово закінчивши сьогоднішнє заняття.

Попросіть дітей розповісти, як вони люблять розважатися. Запишіть їхні відповіді на фліпчарті або попросіть це зробити когось із групи. Якщо діти почнуть згадувати певні дії, які вони більше не виконують, спробуйте розбити ці дії на дві категорії: ті, які неможливо робити через війну (наприклад, через відсутність обладнання або безпечних місць), та ті, які діти не виконують через страх. Щодо останніх, наголосіть на тому, що однією з основних цілей цієї вправи є повернення до улюблених занять. Допоможіть дітям скласти якомога більший список занять, не відкидаючи жодне з тих, що їх називає група. У разі необхідності нагадайте шкільні чи групові заняття, заняття в юнацьких гуртках тощо. Якщо у вашому регіоні працюють заклади позашкільних занять або аналогічні організації, вам треба заздалегідь дізнатися про їхню діяльність та нагадати дітям про ті заняття, які вони пропонують (наприклад, музичні або спортивні групи). Також слід заохочувати найзвичайніші заняття, такі як «гра з сестрою» або «прогулянка з друзями», але просіть дітей називати заняття максимально конкретно.



Іноді, коли ми відчуваємо тривогу чи страх або сумуємо, буває дуже важко повернутися до улюблених занять, але ми все одно маємо виконувати якомога більше приємних для нас дій. Одним із способів відновлення наших улюблених занять є планування та дотримання плану. Якщо ми будемо вести щоденник усіх своїх дій, ми завжди зможемо проаналізувати, наскільки успішно ми долаємо свій посттравматичний стрес.

Представте концепцію планування занять. У цьому разі це складання простого покрокового досяжного плану дій. Якщо це можливо, підготуйте календар або щоденник для кожної дитини. Діти мають назвати зі свого списку одне найцікавіше заняття, яким би вони хотіли займатися щодня, та внести його у власний щоденник. Заняття для кожної дитини будуть різними — залежно від їхнього теперішнього настрою та рівня активності. Може виявитися корисним розділити групу та підійти до кожної дитини, щоб допомогти їй скласти план. Склавши план, діти мають повернутися в групу та поділитися своїм планом з іншими. Ви можете об'єднати дітей у пари та запропонувати скласти плани разом. Усі записані у планах цілі мають бути реалістичними і досяжними. Для дітей, які не схильні до спонтанних дій, рекомендується складати короткий план. Також варто наголосити, що діти мають записувати в щоденник усе, що вони зробили протягом дня. Домашнім завданням є дотримання плану та записування виконаних дій; результати цієї роботи розглянете наступного тижня.

11. Домашнє завдання

Практикуйте діафрагмальне дихання та розслаблення м'язів. Не забудьте перевіряти рівень тривоги за термометром страху. Фіксуйте всі дії в щоденнику.

12. Завершення заняття

Після оголошення домашнього завдання скажіть дітям, що на сьогодні заняття завершено. Подякуйте всім за роботу, допомогу та підтримку один одного. Дякуючи дитині, будьте максимально конкретні. Обійдіть групу та попросіть кожну дитину сказати, що їй сьогодні сподобалося найбільше. Скажіть, що групу чекає чергова зустріч, на якій усі отримають нові поради щодо того, як подолати посттравматичний стрес. Нагадайте про домашнє завдання як про якусь розвагу в перерві між заняттями.