

3. Представлення уникання і експозиції

У певному сенсі, активності в цьому розділі деяким чином є важкими для дітей, тому що діти будуть залучені до навмисного протистояння травматичним спогадам. Саме тому активності у цьому розділі побудовані на методах контролю та релаксації, яким було навчено в перших двох розділах. Метою є не проведення інтенсивної терапевтичної сесії, а навчити та підготувати дітей до експозиції в уяві та згодом *in vivo* з дорослим, до якого вони мають довіру. (Див. матеріали для батьківської групи). Слід проявляти обережність, щоб не посилити лише часткову експозицію. Пам'ятайте, що загалом діти не хочуть говорити про те, що сталося, тому що:

- це занадто болісно;
- їм не вистачає слів чи понять, щоб висловити те, що вони відчують;
- почуття і емоції суперечливі;
- вони відчують провину і збентеження;
- вони бояться, що їх не почують;
- вони бояться втратити контроль;
- їм потрібен час, щоб зміцнити довіру;
- вони не відчують потреби говорити або відчують, що вже сказали достатньо;
- у них є інші особи, що говорять про це з ними.

Спочатку корисно поговорити про спогади і поведінку уникання так як це є більш конкретним та зрозумілим дітям. Це особливо важливо в ситуації, що триває, щоб діти мали змогу розрізняти адаптивні і мальадаптивні (неадекватні) уникання.

Після викладання навичок, пов'язаних з поведінковим униканням і впровадження ідей ієрархій і оцінок в *in-vivo* експозиціях, друга частина розділу буде присвячена когнітивному униканню і навчанню завданням, які пов'язані з письмом та малюванням, і які навчать протидіяти униканню.



Протягом останніх трьох занять ми говорили про погані спогади і те, що ви можете зробити, щоб контролювати їх; потім ми говорили про те, як реагує ваше тіло, коли ви злякалися, і про те, що ви можете зробити, щоб контролювати відчуття свого тіла. Ви навчилися різних технік і навичок, які допоможуть вам краще контролювати ваші думки і відчуття. Тепер ви справді добре підготовлені для того, щоб подолати свій посттравматичний стрес. Отож сьогодні ми хочемо показати вам один із кращих способів перемогти його — це зустрітися з ним.