

4. Груповий мозковий штурм травматичних нагадувань

Перший крок наближення до травматичних нагадувань полягає в тому, щоб знати, що таке нагадування. Записуйте на фліпчарті те, що говоритимуть діти у групі. Запитайте їх, які у них травматичні нагадування. Пам'ятайте, що це обговорювалося на першому занятті, отож, якщо це можливо, майте цей список під рукою.



Пригадайте, як на нашій першій зустрічі ми склали список нагадувань. Давайте подивимося знову на список на цій дошці. Нагадування — це речі, які можуть викликати спогади, що засмучують. Ми, як правило, тримаємося подалі від нагадувань, щоб не засмучуватися або не боятися. Хто хоче розповісти про нагадування, від якого він намагається триматися подалі? Хто хоче додати щось ще до цього списку?

Наприклад, нагадування ситуацій, породжених війною, можуть бути такі:

- місця:
 - місце, де сталася подія;
 - місця, які фізично нагадують її;
 - зруйновані будівлі;
 - уламкові сліди на будівлях;
 - сліди обстрілу на вулиці;
 - кладовища, місця поховання
- люди:
 - солдати;
 - поліція чи міліція;
 - люди в формі або зі зброєю;
 - поранені люди, які вижили;
- ситуації:
 - сімейні свята;
 - час прийому їжі;
 - час доби або день тижня;
 - церква чи релігійна служба
- звуки:
 - стрілянина, мінометний вогонь;
 - крики, постріли;
 - гучні звуки;
 - сирени, попередження повітряної тривоги;
 - автомобілі
- запахи:
 - горіння;
 - мертвих тіл

Сформууйте якнайповніший список нагадувань (записуйте у будь-якому порядку; пізніше ви матимете змогу впорядкувати список). Не відкидайте жодні твердження. Пам'ятайте, що публічне обговорення нагадувань є своєрідною експозицією, і воно має відбуватися коректно. Намагайтеся довідатися приклади найпроблемніших нагадувань (наприклад,

місць, де сталася подія). Скажіть тепер, що уникання обмежує певні види діяльності і що нашою метою є «зворотній виграш», при якому наша активність зростає завдяки страху.

Деякі діти можуть навести приклади небезпечних місць, яких вони уникають, приміром, пошкоджені будівлі. Обов'язково вкажіть на різницю між корисним униканням небезпечних місць (де дітям небезпечно) і даремним униканням місць, які більше не є небезпечні (що не несуть загрози дітям, але яких вони ще бояться).

Є багато різних страхів, які дитина може відчувати після стихійного лиха. Окрім нагадувань, які ми щойно описали, в деяких дітей розвивається страх, що їх близькі помруть (особливо якщо діти зазнали втрат під час війни). Тому вони можуть розвивати сепараційну тривогу і не хочуть перебувати далеко від своїх близьких або можуть хвилюватися за їхню безпеку, будучи в школі. Принципи, які діти мають вивчити на цьому занятті, можна використовувати для зменшення страху нагадувань і для протистояння іншим страхам, наприклад, сепараційній тривозі. Як керівник групи ви можете мотивувати дитину працювати над зменшенням побоювань, які деякою мірою обмежують її життя. Це може означати страх розлуки для однієї дитини і водночас це може бути нагадування, яке спонукає її відмовлятися від ігрової активності з іншими.