

6. Поняття градуйованої експозиції

Далі керівники груп представляють поняття градуйованої експозиції за допомогою прикладу. Більшість дітей, напевно, вже знають, що одним із способів подолання страху й уникання є зустріч з об'єктом страху або ситуацією. Скажіть їм про це на початку. Поверніть їх знову до групи.



Це добре. Тепер кожен із вас має список речей, від яких він тримається подалі, тому що вони викликають спогади, які його засмучують і лякають. Ми хочемо показати вам деякі способи, як побороти свій страх цих нагадувань. Давайте спочатку поговоримо про речі, яких люди іноді бояться і які не пов'язані з війною. Коли ми боїмося чого-небудь, то відчуваємо переляк у середині себе: наші тіла здаються нервовими і неспокійними, тому ми зазвичай намагаємося віддалитися від того, чого боїмося. Ми називаємо це униканням. Так, люди, які бояться павуків або собак, або висоти, наприклад, намагаються триматися подалі від цих речей. Чи хтось серед вас відчував таке, як ці люди? Або, може, хтось знає когось іншого [не з групи] з ким таке траплялося?

Намагайтеся довідатися про особисті приклади звичайних страхів або фобій дітей з групи. Ці приклади проілюструють уникання і представлять ідею експозиції. Якщо група не навела жодних прикладів, то запропонуйте їй свої.

Проясніть, що:

1. Експозиція впливає на реакцію страху;
2. Уникання означає, що страх не тимчасовий;
3. Уникання також означає, що ви будете продовжувати боятися в майбутньому. Наприклад,



Я знав дівчинку, яка боялася висоти. Опиняючись на височині, такій, як дах будинку чи скеля, або дерево, або навіть сходи, вона почувалася справді наляканою. Щоб перестати відчувати страх, дівчина вирішила уникати місць, де треба підніматися на висоту. Це дозволило їй почуватися краще, але це означало, що вона не могла робити те, що хотіла, наприклад, лазити по деревах зі своїми друзями. Зрештою, дівчина вирішила перемогти свій страх висоти. Як ви думаєте, як вона зробила це?

Тепер спробуйте підвести групу до ідеї експозиції.

Дівчинка свідомо змусила себе піднятися на таку на височинь, що їй стало ще страшніше. Важливо те, що вона робила це поступово. Насамперед, дівчинка піднялася по драбині лише на кілька щаблів. Навіть при тому, що вона спочатку боялася, дівчинка залишилася там, і, врешті, її страх минув і їй стало просто нудно. Тоді вона піднялася ще вище, і це вже була половина шляху по драбині. Спочатку дівчинка знову відчула страх, але їй вдалося подолати його, і відбулося те ж саме — її страх поступово зник. Зрештою, вона змогла піднятися на вершину драбини, не відчуваючи страху. Дівчинка була задоволена, що змогла перемогти страх, і це означало, що вона могла бавитися зі своїми друзями так, як мріяла.

Спонукайте дітей у групі поділитися подібним досвідом, який вони могли пережити, або про який чули. Зробіть заняття інтерактивним. Наводьте приклад із драбиною, щоб представити поняття градуйованої експозиції до травматичних нагадувань війни.



Ми маємо намір зробити щось подібне з нагадуваннями про війну. Нам треба зустрітися з ними, але ми зробимо це крок за кроком, як зі щаблями драбини. Для того, щоб допомогти вам підніматися по драбині, використовуйте всі техніки і навички, які вам уже відомі. Які допоміжні техніки ви хочете застосувати в боротьбі з вашим страхом, піднімаючись по драбині?

Дозвольте, щоб члени групи нагадали один одному набуті техніки: релаксацію, дихання, безпечне місце, термометр страху та коупінг «я-твердження».