

7. Побудова індивідуальної ієрархії страху

У наступних вправах діти розділяться, щоб побудувати драбинку, яка допоможе їм зустрітися зі страхом і уникати нагадування. Корисно спочатку продемонструвати це в групі. Керівники групи допомагають одній дитині з такими діями:

1. Вибрати одне нагадування зі списку, який ви склали раніше;
2. Побудувати драбину, яка пов'язана з цим нагадуванням;
3. Застосовувати деякі відомі техніки, щоб допомогти підніматися по драбині вгору.

Тепер ви всі готові стати на свій власний щабель, який допоможе вам побороти страх нагадувань. Зараз кожен із вас має зробити свій щабель. Для того, щоб допомогти вам показати, що робити, потрібен доброволець. Хто хоче спробувати?

Джонні, нумо виберемо одне нагадування зі списку. Це має бути щось, чого ти уникав, а зараз готовий зустрітися з цим. Давай виберемо те, з чого не так складно розпочати.

Незалежно від того, яке нагадування вибере дитина, покажіть їй, як побудувати драбину. Використовуйте дошку з намальованими щаблями драбини. Між щаблями мають бути маленькі кроки. Наприклад, якщо Віктор уникає перебування на площі, де його застали бойові дії, нижній щабель драбини може виглядати як площа на відстані; наступним кроком може бути підійти ближче до площі; для ще одного кроку можемо рухатися в зовнішній частині площі тощо. Помилка, якої діти часто допускаються, полягає в тому, що вони роблять занадто великі кроки. Тому заохочуйте групу уявно розділити кожен крок на ще менші. Попросіть дітей поміркувати над тим, які техніки з уже їм відомих можуть допомогти на кожному етапі.

Коли діти це зрозуміють, розділіть їх і дайте досить часу кожній дитині, щоб вона побудувала свою ієрархію страху. Підкажіть дітям, щоб вони вибрали одне нагадування зі списку, який уклали раніше, — нагадування не має бути занадто важким. Це повинно бути щось безпечне, але таке, від чого дитина тримається подалі, бо воно її лякає. Дотепер дитина намагалася бути подалі від цього, але зараз вона почувається готовою зустрітися з цим страхом.

Ходіть поміж дітей, щоб допомогти їм, коли вони це робитимуть. Переконайтеся, що вони роблять малі кроки і що не забувають використовувати відомі їм техніки.