

8. Планування експозиції в реальному житті

Під час побудови драбини страху діти мають чітко знати, як практикувати градуйовану експозицію. Пам'ятайте, що в паралельній групі батьки навчаються супроводжувати дітей на шляху до відновлення. Діти мають самі сказати батькам, що вони можуть практикувати експозицію, якщо почувають себе спроможними, а батьки знають, як допомогти їм її розпочати.



Тепер, коли у вас є драбина вашого страху, ви готові зустрітися з ним. Пам'ятайте, що спочатку може бути трохи страшно робити це, але ви підніматиметеся по драбині маленькими крочками, тому дуже сильно не налякаєтесь. Від вас залежить те, як швидко ви підете вгору — ви самостійно контролюєте свій темп, і тільки тоді робите крок, коли будете готові. У вас є майже всі необхідні інструменти з попередніх занять, які допоможуть вам упоратися. А ваші батьки або інші дорослі можуть допомогти на початку, якщо ви цього хочете. Пам'ятайте, що ви зустрічаєтесь зі страхом, і не дайте йому перемогти вас. Пам'ятайте про те, чому ви вже навчилися, і використовуйте це.

Нагадайте дітям про термометр страху та використання коупінгових стратегій саморегуляції і релаксаційних вправ. Дозвольте дітям знову пригадати деякі коупінгові техніки саморегуляції, такі як:

- Я можу зробити це;
- Це не може мене поранити чи завдати болю;
- Я знаю, як із цим упоратися;
- Я маю намір подолати свій страх;
- Мій страх уже мене покидає.

Якщо діти ще не занотували їх, вони мають зробити це зараз і взяти перелік з собою, щоб нагадувати собі ці твердження при проведенні експозицій. Тепер група готова до початку експозиції. Основні кроки, які ми хочемо, щоб діти зробили:

1. Побудували ієрархію страху;
2. Вибрали щабель і підготувалися до зустрічі з нагадуванням — розслабленням;
3. Залишалися в ситуації — позитивна саморегуляція;
4. Контролювали страх до прийняттого рівня — термометр страху;
5. Хвалили себе і нагороджували;
6. Повторювали зі складнішим шаблоном.

Знову ж таки, проходячи ці кроки, може виявитися корисним записати їх на дошці, щоб усі їх бачили, та/або заохотити дітей записати простий перелік інструкцій і забрати його з собою.

Тепер ви готові. Ось як можна розпочати зустріч зі своїм страхом.

- Виберіть щось досить легке та розпочніть із нижньої частини вашої драбини;
- Підготуйтеся до цього: скажіть собі, що ви зробите це, навіть якщо це страшно;
- Практикуйте спочатку релаксаційне дихання;
- Увійдіть у ситуацію, що лякає, будучи розслабленими;
- Якщо ви злякалися, згадайте про релаксацію і практику дихання;
- Скажіть собі, що ви це зможете зробити («Це не може по-справжньому завдати болю, я знаю, що можу впоратися» тощо)
- Визначте цифру вашого страху на шкалі термометра страху;
- Залишайтеся в ситуації;
- Спостерігайте, як ваш страх спадає сам по собі, чим довше ви перебуваєте в ситуації;
- Залишайтеся в ситуації, поки ваш страх не опуститься до цифри 2 або 3 на термометрі;
- Привітайте себе — ви зробили це! Ви перебуваєте на шляху до подолання вашого посттравматичного стресу!