

9. Корисне і некорисне уникання

Не все поведінкове уникання є мальадаптивним (неадекватним) у ситуаціях війни або конфлікту. Під час навчання навичкам експозиції надзвичайно важливо, щоб діти могли розрізняти функціональне та дисфункціональне уникання. Є багато місць, які справді небезпечні, і немає потреби свідомо наражати дітей на реальну небезпеку. Прикладами адаптивного уникання (незалежно від того, пов'язано це з травматичною подією чи ні) можуть бути: мінні поля, лінії фронту, снайперські області, небезпечні пошкоджені будівлі, солдати, міліція чи військові і т.п.

По-перше, діти мусять мати просте правило, яке допоможе їм вирішити, чи функціональне це уникання, чи ні. Наприклад, відповіді на такі запитання:

- Чи може це насправді зробити мені боляче?
- Чи дорослі приїжджають сюди?
- Чи мої батьки або старші брати і сестри приходять сюди?

По-друге, діти в групі мають пригадати на цій стадії будь-яку програму з безпеки, яку проходили в школі, наприклад, програми щодо інформування про мінну небезпеку.

По-третє, переконайтеся, що діти не ризикуватимуть з небезпекою на практиці, або принаймні їх градуйовану експозицію мають спланувати з батьками чи з опікунами. Це буде залежати від рівня актуальної небезпеки у вашій громаді, і це треба повністю продумати заздалегідь. Інструкцію з експозицій для дітей треба надати в групі для батьків, саме тоді її можна узгодити з батьками.

Це закінчення четвертого заняття (див. Зошит для домашнього завдання: практика градуйованої експозиції).

Заняття V

1. Експозиція до травматичних спогадів: малювання, листи і проговорювання

У попередньому розділі ми зазначили, що в короткотерміновій перспективі поведінкове уникання часто корисне; але у тривалій перспективі розважлива і покрокова експозиція до травматичних спогадів і тригерів зазвичай необхідна. На першій зустрічі діти навчилися відволікатися від своїх травматичних спогадів чи тривожних думок. Цей вид відволікання є формою когнітивного уникання, і може бути корисним у короткотерміновій перспективі, як засіб відновлення почуття контролю. Проте у тривалій перспективі з допомогою поведінкової роботи, зокрема експозиції, зазвичай, необхідно обережно залучати дітей до зустрічі з їх травматичними спогадами. По суті, під час розмов і думок про війну та дитячих спогадів про неї на всіх зустрічах велика частка когнітивної експозиції вже виконана. Наступний розділ містить рекомендації і заходи, спрямовані на те, щоб діти свідомо згадали свій травматичний досвід і, замість змін або відволікання себе від нього, дозволили собі повторно його випробувати структурованим і підконтрольним чином. Ці види діяльності є потужними засобами подолання посттравматичного стресу, оскільки вони сприяють емоційній обробці та інтеграції травматичних спогадів.

Залежно від віку дітей, рівня зрілості й освітнього досвіду найефективнішим засобом обробки спогадів часто є листи. Для старших, а також дітей молодшого віку, малюнки є дуже корисними. Там, де доступні технологічні засоби, може бути корисною начитка свого досвіду на диктофон, а потім її відтворення в подальшому. На останок, і для дітей, і для дорослих говорити про пережите з дорослим, до якого маєш довіру, корисно, якщо ця особа є хорошим слухачем. Оберіть один або декілька з наступних видів діяльності за потребою.



Останній набір технік, які ми хочемо попрактикувати — це залучення до свідомого обдумування ваших травматичних спогадів. Мета залишається та ж: подолати ваш посттравматичний стрес так, щоб ви змогли витратити більше часу, думаючи і згадуючи про хороше. Так само, як ви натрапляєте на нагадування навколо вас, зустрічі зі спогадами можуть бути загрозливими, але ви вже показали, які ви хоробрі, а також володієте спеціальними навичками і техніками, які допоможуть вам контролювати і долати стрес.

Якщо є потреба, нагадайте групі про концепцію когнітивного уникання, яка була представлена раніше. Ви можете сказати щось на кшталт:



Коли ми говорили про погані спогади, то казали, що ми часто намагаємося виштовхнути їх з нашого розуму, тому що вони занадто засмучують нас,