

1А. Малювання

Роздайте кожному члену групи папір і олівці. Метою малювання є те, що діти починають згадувати свої травматичні спогади контрольованим чином, і намальоване виступає основою для обговорення того, що сталося. Зміст або колір малюнку не має жодного прихованого або символічного значення, і ніколи не можна його тлумачити таким чином. Попросіть дітей намалювати деякий ракурс їх травматичної пам'яті. Нагадайте їм, що вони вже робили малюнки своїх поганих снів: зараз — мета намалювати які-небудь нав'язливі картини або спогади, які вони мають протягом дня. Це може бути щось, про що досить важко думати, але те, що вони будуть готові обговорювати з групою згодом. Мета — запропонувати дітям практику згадування своїх спогадів, замість того, щоб провести інтенсивну експозицію. Розділіть групу і дайте дітям досить часу, щоб процес малювання їх поглинув. Метою є не створення мистецького взірця, а можливість для дітей виразити себе.



Перший спосіб отримання спогадів назовні — це намалювати їх, так як ми робили, коли малювали погані сні. Після того, як ви намалювали їх, той, хто хотів, міг розповісти про свої малюнки іншій частині групи. Виберіть те, що засмучує вашу пам'ять, те, що приходить до вас несподівано або те, що ви не хочете, щоб воно приходило. Це не має бути дуже гірка річ, але щось із вашої травматичної пам'яті, що ви хочете подолати. Не хвилюйтеся, якщо малюнок буде виходити не дуже вдало — ідея тільки в тому, щоб вивести спогади назовні.

Обійдіть групу, коли діти будуть малювати, заохочуйте їх і коментуйте малюнки.

Поверніть дітей у коло. Кожний член групи має показати свій малюнок та розповісти про те, що він намалював. Як і раніше, діти не повинні коментувати чужі малюнки. Намагайтеся переконати дітей почати розповідати про події послідовно. Через зауваження та запитання давайте дітям досвід запам'ятовування того, що вони бачили, чули, відчували, і думали (дивись пункт 1.С нижче, «Проговорювання»). Хваліть дітей під час їх розповідей про спогади, і кажіть, що ви розумієте, як важко це може бути. Попросіть дітей оцінити за рейтингами страху їх розповіді, використовуючи їх власні термометри страху (тобто, те, як вони зараз відчують, порівняно з тим, як відчували те ж саме раніше). Виділіть достатньо часу для релаксації наприкінці так, щоб рівень страху почав знижуватись. Наголосіть, що розповідати про прикрий випадок може бути дуже тривожно, але завдяки поведінковій експозиції, яка була проведена, страх і засмучення зменшуються, а малювання і розповіді про свої спогади — це дієвий шлях профілактики їх можливого повернення. Переконайтеся, що діти отримують багато похвал наприкінці, і їм спокійно і комфортно. Інформація, яку діти мають отримати від цієї частини зустрічі, полягає в тому, що можливо згадати травматичні спогади в деяких деталях, не занурюючись у надмірні емоції.



Розгляньмо деякі з малюнків. [Підходьте індивідуально до учасників групи, залучайте більше добровольців] Що ти намалював? Чи можеш розповісти нам про це? Як ти почувався, малюючи це? Що відчуваєш, коли говориш про це зараз? Що говорить тобі твій термометр страху? Що потрібно зробити, якщо ти починаєш засмучуватися, коли малюєш малюнок або розповідаєш щось із пам'ятних подій? Як ти думаєш, чи цей спогад ще повертатиметься? Чи не міг би ти намалювати щось важче наступного разу?

Стимулюйте взаємну підтримку серед групи. Хваліть дітей за те, що вони роблять щось справді важке. Наголосіть, що вони згадують уміло — вони є тими, хто є відповідальний і контролює зараз свої дії. Якщо є час, запропонуйте дітям намалювати конструктивний малюнок, наприклад, про те, як вони хочуть, щоб їх будинок відновили після руйнування.