

Група: інтрузії

Якщо є потреба, підсумуйте інтрузивні симптоми: переконайтеся, що батьки визнають, що інтрузії можуть траплятися у дітей, і вони знають що це. Якщо є потреба, розпочніть із запитання: які стратегії дорослі застосовують для себе, щоб протидіяти інтрузивним образам, і чи можна будь-яку з них адаптувати для дітей. Представте імагінативні техніки так, як ви їх вчили з дітьми. Якщо є час, нехай батьки попрактикують техніки безпечного місця або техніки зміни зображень (як у розділі для дітей). Батькам корисно мати досвід застосування цих методів, якщо вони хочуть бути у змозі допомогти дітям їх виконувати. Ці техніки батьки можуть виконувати таким самим чином, як виконували їх діти у дитячих групах. Розкажіть про техніки подвійного фокусу уваги. Знову ж таки, запропонуйте групі попрактикувати їх у парах, вдаряючи по колінах, як у дитячих групах. Тут варто бути обережними: для дорослих це можуть виявитися потужні методи. Підготуйте батьків, розповідаючи їм про види змін, які можуть статися. Введіть поняття реструктуризаційної роботи сну як у дитячій секції, і поєднайте її з роботою з образами, про яку йшлося раніше.

На останок уведіть техніки відволікання. Цілком імовірно, що батьки прийшли до цього раніше як до засобу самодопомоги. Пройдіться серед присутніх і попросіть їх розповісти про те, що вони роблять, щоб відволікти себе. Запишіть на фліпчарті перелік цих заходів. Скажіть, що це також може бути корисне для дітей, і складіть для них подібний список. Наголосіть, що, хоча дітям і дорослим доведеться бути готовими поринути в травматичні спогади на деякий час, важливо, по-перше, відновити почуття контролю над ними. Це означає розробити способи перемикання від думання про них на заняття чимось приємним.