

Група: збудливість

Розкажіть батькам, що друга сесія з їх дітьми проводиться для того, щоб упоратися з фізіологічною збудливістю. Гіперзбудження важливе, бо це значною мірою пов'язане з інтрузивними симптомами і може підтримувати їх, а також тому, що надмірна збудливість має безпосередній негативний вплив на життя дітей, наприклад, може спричиняти проблеми з концентрацією в школі і труднощі зі сном уночі.

Пов'яжіть дорослий і дитячий стрес. Попросіть групу поділитися своїм досвідом гіперзбудження. Чи є батьки, які самі тривожні і нервові? Чи є у них проблеми з концентрацією на чомусь одному протягом тривалого часу? Запитайте, як батьки дають раз у з цим самотужки. Що вони роблять, щоб розслабитися? Зміцнюйте і розвивайте це як відповідне рішення проблеми. Можливо, напишіть список стратегій релаксації для батьків на дошці і заохотьте їх допомогти один одному порадою про те, що виявилось дієвим для них. Спираючись на те, що батьки виявили корисним самі для себе, ознайомте їх із техніками релаксації, яких ви вчили дітей. Проведіть зі всією групою практику розслаблення м'язів, як і в дитячому розділі. Далі практикуйте релаксаційний контроль дихання. Розкажіть, як діти можуть поєднати техніки, які вони щойно практикували, з імагінативними техніками.

Батьки мають бути готові допомогти дітям у практиці релаксації і заохочувати їх до цього регулярно, принаймні один раз в день, зазвичай увечері. Буде корисно, якщо батьки зможуть контролювати релаксаційні практики дітей. Регулярний час для релаксації можна долучити до звичайних сімейних процедур, і деякі батьки можуть практикувати регулярно зі своїми дітьми.

Два інші компоненти цієї сесії з дітьми — це складання розкладу активності і процедур перед сном. Цілком можливо, що батьки згадають щось схоже на розклад активності, який може бути як засобом самопомогти, так і способом допомогти дітям. Батьки знатимуть, що діти почуваються не такими засмученими, коли вони успішно зайняті. Проте заохотити дітей до того, щоб вони знову брали участь у своїй довоєнній нормальній діяльності якомога більше доволі складно. Представте планування активності на прикладі щоденника. Скажіть батькам, що хороший спосіб допомогти дітям повернутися до співпраці — допомогти їм спланувати, що вони робитимуть у недалекому майбутньому, і на словах підтримувати і запевняти їх, коли вони це роблять. Для деяких груп батьків це може просто означати наголошення на важливості відтворення звичайного режиму дня, наскільки це можливо, і дозвіл дітям робити те, що їх задовольняє. Для інших це означатиме, що мусять надати неабиякої допомоги своїй дитині у плануванні діяльності, підтримати її та моніторити здійснення запланованого. На цьому етапі батьки можуть укласти спільний для групи план і здійснення заходів та ігор для дітей в їх районі.

Урешті, батьки мають знати, що техніки гігієни сну, зокрема регулярний режим перед сном, корисні в боротьбі з наслідками гіперзбудження. Зверніться до технік гігієни сну — наприкінці цієї сесії для дитячої групи і поговоріть про них із батьками.