

## Група: уникання

Симптоми уникання розглядають під час третьої групи. Оскільки техніки спрямовані на допомогу дітям, щоб протистояти травматичним спогадам і нагадуванням, то їм, як правило, потрібна допомога батьків щоб застосувати те, чому вони навчилися. Батьки мають знати, що техніки уникання розглядають під час заключної сесії з дітьми, щоб був час попрактикувати навички, отримані на попередніх сесіях, перш ніж протистояти травмуючим спогадам.

Перед тим, як навчати батьків градуїюваній експозиції, важливо, щоб учасники групи погодилися обговорити те, що з ними трапилося. Визнайте, що уникання може бути адаптивним у короткотерміновій перспективі, але на майбутнє не принесе користі. Поверніться до впровадження схеми зв'язку між униканням і інтрузією у разі потреби. Попросіть учасників групи навести приклади, як хтось упорався з будь-якими простими фобіями минулого для того, щоб проілюструвати ідею експозиції як засіб подолання страху. Наголосіть, що уникання є природним, але воно служить тільки для підтримки страху й інтрузивних спогадів.

## Поведінкове уникання

Розділ для батьків має містити той самий матеріал, що є в дитячій секції: конструювання ієрархій страху, самоконтроль реакцій страху, копінгових розмов із самим собою, конкретних кроків у проведенні експозиції і різниці між неадаптивним та функціональним униканням.

Розкажіть про ідею покрокових ієрархій, використовуючи один із власних прикладів батьків у подоланні фобії, або ваш приклад. Ключовим моментом для розуміння батьків є те, що коли страх добре градуїюваний, то кожен крок експозиції для дітей буде досяжним у поєднанні з релаксацією та іншими методами, про які вони дізналися раніше. Відповідна градація травматичних нагадувань необхідна, щоб діти поступово зменшували їх уникання; і батьки мають допомогти дітям побудувати ієрархії страху.

Як і в дитячих групах, попросіть батьків перерахувати, а потім градуювати травматичні нагадування. Пам'ятайте, що градація буде суб'єктивною для кожної дитини. Роль батьків полягає в наданні допомоги дітям подробиці кожну експозицію на керовані кроки. Покажіть на прикладі ієрархію страху, записавши її на дошці. Запитайте, якими способами це можна модифікувати або поліпшити залежно від дитини.

Підніміть питання про функціональне та травматичне уникання, якщо батьки самі не зробили це. Намір по-справжньому наразитися на небезпечні ситуації не є дитячим, тому батьки мають допомогти дітям планувати домашні завдання експозиції, якщо є потреба запобігти небезпеці.

Моніторинг страху і позитивна розмова з самим собою може бути введена таким же чином, як це було в дитячих групах. Мета контролю страху — переконатися в тому, що страх зменшується на кожному кроці і що дитина перебуває в ситуації досить довго, щоб це відбулося. Батьки можуть практикувати з дітьми якірні точки та термометр страху з емоційними словами, і практикувати використання термометру чи різні уявні сценарії. Крім того, батьки можуть допомогти дітям порепетирувати позитивну розмову з самим собою для підготовки до проведення експозиції. Якщо це можливо, зв'яжіть розмову з самим собою у дітей з тим же у дорослих, запитуючи батьків про те, що відбувається з їх розумом, коли вони опиняються в страшній ситуації, і як вони можуть упоратися з цим.

Кроки до проведення градуїюваної експозиції показані нижче. Запишіть їх, щоб уся група побачила. Якщо можливо, батьки записують їх для себе, щоб забрати додому як нагадування. Обговоріть з усією групою, як батьки можуть допомогти дітям здійснити експозицію на кожному з етапів. Експозиційна робота не завжди проходить гладко, отож корисно обговорити стратегії, які можна використовувати, якщо є заминки в проведенні домашнього завдання.

1. Побудуйте ієрархію страху.
2. Виберіть мету і підготуйтеся до конфронтації з нагадуваннями — релаксація.
3. Залишайтеся у ситуації — позитивні само-твердження.
4. Контролюйте страх до прийнятного рівня — термометр страху.
5. Самонагородження.
6. Повторіть із складнішою «мішенню».

## Когнітивне уникання

Когнітивне уникання містить спроби відштовхування травматичних спогадів, коли вони приходять до голови, і батьки, ймовірно, мають особистий досвід цього. Отож знову вкажіть на зв'язок між дорослим і дитячим досвідом і поясніть, що діти намагаються зробити те ж саме. Когнітивне уникання також включає той факт, що діти не бажають думати або говорити про події. Про значення розмов та надання спільної емоційної підтримки вже йшлося у попередніх розділах. У цій групі дітям детально покажуть конкретні способи боротьби з інтрузивними травматичними спогадами, які передбачають розмови, малюнки і листи.

Загальні принципи, викладені вище (батьки їх вже обговорювали), застосовуються так само, як і інші. Батьки мають знати, що їхні діти також практикуватимуть конкретніші методи, спрямовані допомогти обробляти їм травматичні спогади. Перегляньте ці техніки малювання і написання листів, як і в дитячих групах. Поясніть мету написання листів або розкажіть чергову історію травматичної події, яка виступить засобом обробки інтрузивних спогадів, покликаючись на роз'яснення посттравматичного стресу. Батьки можуть допомогти слухаючи дитину, яка розповідає історію про те, що сталося, втішаючи її, коли це необхідно, і заохочуючи або прохаючи її розповісти про деталі, якщо батькам здається, що дитина застрягла в своїх спогадах. Для цього корисно використовувати наступну структуру:

- Що відбувалося безпосередньо перед травматичною подією?
- Як вони вперше дізналися, що щось не так?
- Що відбулося далі?
- Що дитина зробила?
- Що дитина бачила, чула, відчувала або нюхала?
- Коли розпочався біль?
- Як вони дізналися, що все закінчилося?
- Що вони зробили після цього?
- Що інші зробили після цього?
- Який найгірший момент?

Для батьків важливо бачити, що дитина розповідає повну історію словами або картинками. Також важливо, щоб батьки і дитина так провели деякий час після цього, щоб вони дозволили собі відійти від емоційного стресу, можливо, використовуючи релаксаційні або відволікаючі техніки; або просто побавилися разом. Дитина має знати, що згодом вона знову зможе поговорити про це зі своїми батьками.

Наприкінці цього розділу, який стосується дитячих груп з батьками, розгляньте задачі, які батькам доведеться виконати з дітьми вдома. Запитайте, чи передбачають батьки якісь перешкоди щодо цього. Запитайте, чи батьки мають можливість зібратися разом, щоб підтримувати один одного у допомозі своїм дітям.