

очевидної загрози. Має настати короткий період відносного затишшя перед тим, як діти зможуть досягнути і згадати те, про що йтиметься в групах. Обговоріть зі слухачами тренінгу практичні аспекти того, коли розпочинати групи. Наголосіть, що це буде повністю залежати від конкретної ситуації в певному осередку. Батьківські групи, як правило, проводять спочатку; а потім дитячі групи з інтервалом у тиждень. Ці проміжки між заняттями потрібні, щоб надати дітям достатньо часу на опрацювання та консолідацію навичок від тижня до тижня.

Де треба проводити групи?

Жодного спеціального устаткування для груп не потрібно, хоча буде корисно, якщо керівники будуть забезпечені дошками або їх еквівалентами, ручками, фліпчартами і зошитами для дітей. Також учасникам добре запропонувати солодощі та закуски. Що справді потрібне, то це досить комфортна кімната або безпечне місце, де групу не будуть турбувати. Школи або молодіжні центри часто є найкращими місцями для занять з дітьми.

Що відбувається потім?

Це потребує детального обговорення з групою, і до цього варто повернутися наприкінці тренінгу. В ідеалі стажисти розпочнуть навчання своїх колег. Так твориться мережа. Вона має виробити способи зустрічей і підтримки один одного у вимогливій роботі, яку керівники мають намір виконувати. Можуть бути й інші програми, які діють для дітей у районі, і групу керівників можна залучити до їх діяльності. А якщо ні, то варто налагодити з ними зв'язок, бо буде потреба подальшої діяльності в цих групах. Передбачається, що це відбуватиметься основним чином удома з батьками, але де це можливо, треба налагодити добрі зв'язки зі школами для того, щоб забезпечити наступність піклування. Для деяких дітей, буде потреба в більшій кількості спеціалізованих послуг, і керівники мають намітити шляхи для передачі дітей, при необхідності, спеціалізованим службам, якщо це можливо.

Стиль групи і терапевтична позиція

Стиль ведення груп має важливе значення, і вам може бути важко навчати людей, які не мають безпосереднього відповідного досвіду. Знайте, що слухачі використовуватимуть стиль поточного викладання як модель для власних груп. Наголосіть учасникам, що запропонована модель не передбачає проведення терапевтичних груп: тобто розповідання учасниками дуже травматичних історій, що супроводжується значним стресом, є некорисним. Іншими словами, ці групи не повинні ставати занадто важкими для учасників або слугувати джерелом вторинної травматизації для інших дітей. Навпаки, вони мають бути активними, оптимістичними і позитивними. Вони мають створити потужну альтернативу почуттям відсутності контролю та безпорадності і сприяти власній ефективності та самоврядуванню. Серйозність дитячих проблем не можна заперечити або принизити. Однією з ключових позицій керівника групи є налаштування на активне подолання, в якому метою для дітей є перемога над симптомами ПТСР та повернення контролю над своїм життям. Докладно обговоріть з учасниками це питання.

Скажіть, що наприкінці навчання буде узгоджений конкретний план і розклад дитячих груп, а також обговорено групи професійної підтримки.

Дитяча група

Метою тренінгу є розширення можливості для учасників використовувати й адаптувати різні компоненти або модулі керівництва. Не передбачено, що керівництво буде викорис-

товуватися як дуже суворий протокол. Основних принципів, звичайно, треба дотриматися, але відмінності в дитячому досвіді чи у проблемах, або в кваліфікації та досвіді слухачів тренінгу вимагають дуже гнучкого підходу. Де це можливо, вибір технік має ґрунтуватися на потребах групи. Стажери наприкінці навчання мають бути впевнені, що зможуть використовувати й адаптувати ці навички оптимально.

Практичність

Разом зі стилем або терапевтичною позицією керівника дитячих груп ви маєте обговорити з учасниками практичні аспекти роботи групи для дітей. Залежно від рівня їхнього досвіду роботи з дітьми або роботи з групами, вам, можливо, варто розглянути такі питання: як розсадити дітей, як провести перерви, основні сеттінгові правила, присутність домінуючого учасника, стресові реакції тощо. Обговоріть ці питання на початку роботи групи для керівників.

Під час обговорення скажіть наступне: як правило, краще, щоб діти сиділи неформально в колі, на підлозі, на подушках або на стільцях. Група не має нагадувати класні навчальні заняття. Перерви варто робити тоді, коли діти їх потребуватимуть. На початку роботи групи треба встановити правила. Їх варто встановити та узгодити безпосередньо з дітьми-учасниками. Цілком природно, що деякі діти будуть активнішими на заняттях, ніж інші. Тихунів слід заохочувати до роботи, але пам'ятати при цьому, що діти можуть ефективно працювати тільки в своєму власному темпі. Хваліть зусилля, а не досягнення. Якщо хтось домінує в групі, подякуйте їм за внесок, але нагадайте, що кожен повинен мати можливість висловитися. Обговоріть з вашою групою стажерів, що саме краще допомагає впоратися з сильними емоціями в групі. Якщо дитина засмучується, керівники мають вирішити — продовжувати їй роботу чи ні. В деяких випадках можна спробувати допомогти дитині — наприклад, очікуючи, поки він чи вона відновиться, кажучи, що дитина дуже схвильована і що вона може впоратися з власними емоціями, і що це нормально — плакати. В інших випадках може виникнути потреба, щоб інший ведучий на короткий час покинув групу з цією дитиною. Керівники повинні знайти баланс між прийняттям сильних емоцій і відсутністю дозволу домінування в групі, яка стає занадто «важкою». Це вимагає деякої терапевтичної майстерності, і це треба повною мірою обговорити зі слухачами тренінгу.

Структура і принципи груп

Кожна з дитячих груп структурована однаковим чином, починається з вправ на групову згуртованість, проходить в опрацюванні навичок і завершується домашніми завданнями. Обговоріть, чому «згуртованість» корисна і, можливо, опрацюйте цю техніку з групою стажерів. Обговоріть важливість домашніх завдань, підкресливши ще раз, що це превентивні навички викладання груп. Застосування аналогій є одним із важливих інструментів для подолання нормальних або стресових реакцій: при цьому завжди варто шукати оптимальні місцеві метафори.

Принципи ведення тренінгу детально викладені на початку керівництва. Вони засновані на моделях стресових реакцій, викладених вище. Перший розділ спрямований на допомогу дітям у відновленні контролю над інтрузивними нагадуваннями як перший крок подолання ПТСР. Другий розділ містить ідеї та техніки для навчання дітей релаксаційним навичкам, корисним у боротьбі зі збудливістю, а також у приготуванні до проведення експозицій. Останній розділ навчає детальним методам градуальної експозиції та експозиції *in vivo*, спрямованих на зниження уникання.

Нормалізація і маркування реакцій

Діти, які відчувають симптоми тривоги і посттравматичного стресу, зазвичай, почувають себе поза контролем. Діти бояться своїх власних реакцій, вважають, що вони нічого

не можуть зробити з ними, і бояться, що можуть збожеволіти. Тому корисно, щоб діти знали, що ці реакції трапляються часто (нормалізуючі) і мають ім'я, яке добре відоме (маркування). Нормалізація і маркування є першим кроком для початку, щоб розібратися в хаотичних симптомах і зробити їх керованими. З іншого боку, нормалізація не означає применшення реакцій дітей; і маркування не означає їх патологізацію. Щоб уникнути цього, слухачі мають знайти еквівалент локальної фрази і вживати її з дітьми, а не маркувати це за допомогою термінів, які звучать клінічно, як-ось: посттравматичний стрес або травмуючі події. У дитячих групах одним із перших завдань є придумати групове ім'я або псевдонім для посттравматичного стресу. Ефект від еквівалентного маркування робить реакції більш керованими без уживання зайвих складних або клінічних термінів. Нехай група стажерів придумає деякі варіанти того, як діти можуть назвати ПТСР або травматичні події. В групових протоколах уживають терміни ПТСР та травматичні події, але керівники груп мають замінити ці терміни на метафори, які оберуть діти самі.

Група 1: Інтрुзивні спогади

Метою технік Групи 1 є відновлення контролю дітей над інтрुзивними нагадуваннями. Це передбачає такі заходи: психоедукацію про постстресові реакції; техніки безпечного місця; імагінативні, звукові і нюхові техніки змін; техніки подвійного фокусу уваги; реструктуризацію снів і відволікання. На цьому занятті ви маєте навчити цих навичок учасників, щоб у них був безпосередній досвід їх виконання; і тренувати їх у тому, як навчити цих навичок дітей.

У роботі над усіма техніками спочатку просіть групу згадати й обговорити власний досвід стосовно проблеми. Як ці нові навички інтегруються в те, що вже було зроблено задля допомоги дітям у їх громаді? Далі наголосіть на структурі цього керівництва й обговоріть стиль викладання в групі з дітьми. Нагадайте групі правила проведення мозкового штурму. Прочитайте випадок-приклад у цьому розділі й обговоріть, яким чином його можна адаптувати для використання з цією групою.

Опрацюйте з групою техніки, що наведені в керівництві. Зробіть це так, як запропоновано в керівництві. Для технік зміни зображень перевірте наочно їх валідність. Чи є подібні практики, які використовуються місцево? Вони призначені для роботи з дорослими чи з дітьми? Запропонуйте групі різні тренувальні рольові ігри — придатні для застосування в групах дітей різного віку.

Техніку подвійного фокусу уваги опрацюйте за допомогою торкання до колін. В оригінальних протоколах щодо роботи з ПТСР також практикували рухи очима. Заохочуйте групу випробовувати всі техніки на власному досвіді, щоб упевнитися, як саме вони діють. Також запитайте про те, що саме учасники вважають сумнівним у запропонованих їм методах.

Стосовно методів реструктуризації сну особливо важливо врахувати будь-які відмінності між вашою культурою і тією, в якій ви проводите тренінг. Чи існують специфічні вірування про сни в цій громаді? Чи сни мають спеціальний зміст? Чи знаходять ваші стажисти символи в своїх снах? Якими б не були місцеві вірування про сновидіння, ми знаємо, що вони є проявом інтрुзивних посттравматичних спогадів і що вони піддаються змінам. Скажіть це прямо, і скажіть, що репетиція полегшення та реструктуризація снів є методами, які, як відомо, працюють як з дорослими, так і з дітьми.

Для розгляду завдань відволікання, попросіть слухачів спочатку перерахувати їх собі (це буде корисно пізніше, під час вивчення профілактики виснаження), так щоб наголосити на значенні відволікання; потім подумати про відволікаючі заходи для дітей.

Під час обговорення закриття групи, підкресліть важливість будь-якого внеску кожної дитини і важливість похвали керівниками груп чогось особливого в кожній дитині. Дитя-

ча група має закінчитися на позитивній ноті з закликом до роботи над домашніми завданнями і мотивацією повернення до роботи на наступному тижні.

Група 2: Збудливість

Основною метою цієї групи є навчання дітей методам релаксації. По-перше, запитайте слухачів, які методи вони застосовують, щоб розслабитися, і які шляхи, зазвичай, застосовують діти, щоб розслабитися. Керівники груп мають допомогти дітям визначити фізичні відчуття, пов'язані зі страхом, і допомогти їм зрозуміти зв'язок між цими фізичними відчуттями, думками і почуттями. Істотним моментом для дитячого розуміння є те, що важко відчувати страх, коли м'язи тіла розслаблені. Скажіть учасникам про фізичні реакції страху таким же способом, як у керівництві: тобто, попросіть групу скласти список фізичних відчуттів. Намагайтеся запровадити інтерактивний, а не дидактичний стиль навчання, пам'ятаючи, що слухачі будуть моделювати свою практику на прикладі вашої.

Навчіть учасників глибокій релаксації м'язів і контролю дихання, як у керівництві. Якщо у вас є схема основних груп м'язів, це може допомогти. Нагадайте групі, що діти теж можуть стати сором'язливими або ніяковити в групі; обговоріть способи роботи з цим.

Нехай один учасник (за бажанням) покаже приклад глибокого розслаблення м'язів. Опрацювання цієї техніки можна поєднати з іншими методами: технікою безпечного місця тощо. Якщо це можливо, записуйте один або більше сеансів релаксації на відео — так, щоб група могла отримати записи для подальшого огляду та вивчення.

Наголосіть, що важливий аспект у досягненні успіху полягає в тому, щоб мати реалістичні і досяжні цілі; методично впроваджувати їх у життя з тижня у тиждень. Покажіть це на прикладі щоденника (див. таблицю5) та поясніть, як саме з ним працювати.

Група 3: Уникання

За необхідності коротко нагадайте про те, яку роль уникання відіграє в підтримці симптомів тривоги і посттравматичного стресу. Це заняття треба проводити дуже обережно: деяка ступінь експозиції є необхідною, але не слід дуже сенсibilізувати дітей.

Ви можете обговорити зі своїми стажерами значення звичного оточення (наприклад, удома або в школі), де дитина відчуває себе в безпеці, щоб висловити свої почуття і переживання. Орієнтуйтеся на підрозділи керівництва, присвячені роботі з батьками.

В інших випадках корисніше почати з градуйованої експозиції. Як у дитячих групах, корисно розпочати на прикладі простого страху або фобії, щоб проілюструвати, як уникання підтримує реакції страху, і, як градуйована експозиція стимулює страх і скорочує ухилення і побоювання. Щоразу наводьте відповідний приклад.

Вільно дотримуйтеся формату, який описано в посібнику до дитячих груп, але запрошуйте коментувати і критикувати свою групу, навчаючи її наступним темам:

- Градування травматичних нагадувань і побудова ієрархій страху;
- Моніторинг страху (використовуйте доречну місцеву аналогію);
- Позитивна розмова з самим собою/використання уявних помічників.

Наголосіть на важливості залишатися в ситуації, поки страх не зменшиться. Розкажіть групі про наступні кроки для виконання градуйованої експозиції і попросіть їх практикувати коротку імагінативну експозиційну вправу.

1. Побудуйте ієрархію страху.
2. Виберіть «мішень» і підготуйтеся до конфронтації з нагадуванням — розслаблення.
3. Залишайтеся в ситуації — використовуйте позитивні самоствердження.
4. Контролюйте страх до прийнятного рівня — використовуйте термометр страху.
5. Самопохвала і нагорода.
6. Повторіть зі складнішою «мішенню».

Для когнітивного уникання застосовуйте дитяче керівництво і підкресліть важливість написання листів про подію або її малювання як послідовну розповідь. Як завжди, слідуйте з групою, як це інтегрується у будь-які місцеві техніки допомоги.

Домашнє завдання

Усі групи мають виконати запропоновані домашні завдання. Слухачі мусять розуміти, що це необхідно для якнайповнішого та ефективного опрацювання навичок. Попросіть групу задуматися про доречні додаткові вправи для домашніх завдань.

Батьківська група

Батьківська група є важливим компонентом впливу на дітей, тому що:

1. Батьки можуть допомогти дітям опрацювати домашні завдання;
2. Батьки можуть застосовувати стратегії самопомоги, щоб дбати про свої власні потреби, завдяки чому вони перебуватимуть у кращому становищі і будуть здатні допомогти дітям.

Дізнайтеся, як члени вашої групи ставляться до батьків. Різні професійні групи можуть мати різне ставлення до ролі батьків загалом. Ви маєте спробувати протистояти будь-яким намаганням з боку вашої групи звинувачувати батьків. Дізнайтеся, яку роль батьки як група грали дотепер у допомозі школі, дітям або у програмі відновлення загалом. Якщо ви працюєте з учителями, знайдіть приклади встановлених зв'язків школа — дім.

Групи батьків мають низку цілей: психоедукація батьків, щоб допомогти їм дбати про дітей, щоб допомогти їм дбати про себе і щоб «мобілізувати» своїх батьків діяти як громада від імені дітей. Запитайте групу, як вони будуть робити це. Після завершення розділу про дитячі групи стажисти будуть готові адаптуватися до батьківських груп, можливо, більше, ніж до дитячих. Іноді, на цьому треба наголосити слухачам, батьки є їхніми союзниками в допомозі дітям, і їм не потрібно читати лекції або говорити з ними.

Наголосіть, що батьки отримують користь від інформації, яка допоможе їм зрозуміти реакції своїх дітей. Ймовірно, найкраще навчати батьків у тому ж інтерактивному ключі, як і стажерів; керівні принципи для цієї роботи містяться в записках для батьківських груп.

Також скажіть, що, ймовірно, батьків варто буде переконати в необхідності емоційно сприятливого середовища вдома, де діти почуватимуться захищеними, зможуть висловлювати емоції та матимуть можливості зробити це. Ідеї для цього містяться в записках для батьківських груп, і ви можете попрактикувати деякі з цих вправ у вашій групі стажерів. Якщо є потреба, дозвольте переосмислити це на практичному досвіді в групі.

Наприклад, обговоріть з групою, чому діти можуть не хотіти говорити про власний травматичний досвід. Причини можуть бути такі:

- Це занадто болісно;
- Їм не вистачає слів чи понять, щоб висловити те, що вони відчувають всередині;
- Почуття і емоції суперечливі;
- Вони відчувають провину і збентеження;
- Бояться, що їх не почують;
- Вони бояться втратити контроль;
- Їм потрібний час для зміцнення довіри;
- Вони не відчувають потреби говорити або відчувають, що вони говорили вже достатньо;
- Вони розмовляють з іншими.

Перерахуйте переваги обговорення травматичного досвіду (дивись інформацію для батьківської групи):

- Отримання переживань у відкритий доступ;