

ПОРУЧ

НОРМАЛЬНІ РЕАКЦІЇ НА НЕНОРМАЛЬНІ ПОДІЇ



Побачивши щось жахливе, нам здається, нібито ми переживаємо це знову й знову, коли щось нагадує нам про побачене, хоча ми розуміємо, що насправді зараз нічого не відбувається.

Ці відчуття дуже моторошні, тому люди (і дорослі, і діти) намагаються уникати місць, що викликають погані спогади та почуття, і не хочуть думати та говорити про те, що трапилося, навіть зі своїми близькими.

Хоч як би людина не намагалася позбутися спогадів, вони можуть повертатися — можливо, у її снах або ж коли вона чує якісь гучні звуки чи через інші речі, що нагадують про страшну подію.

Якщо ви теж так відчуваєтеся, це не означає, що з вами щось не так. Насправді, це означає, що ви такі, як і більшість інших людей і **реагуєте нормально на ненормальні події**, які з вами трапилися.

Однак, є і гарна новина – **це може змінитися і є конкретні прийоми, які можуть допомогти нам нормалізуватися та попередити розвиток «ускладнень»**

ПОРУЧ

РЕЖИМ ДНЯ

Наше життя тепер розмежоване на період «До» та «Зараз».

І те, як бути «Зараз» - важко описати. Відсутність стабільності, планів, хоча б маленького відчуття керування своїм життям опускає руки.

Ми лягаємо спати із думкою «Пройшов ще один день» і частіше за все немає планів на завтра. Ми помічаємо зміни у поведінці дітей і ловимо себе на думці, що з кожним днем стає ще важче.

Необхідно максимально, наскільки це можливо повернути у своє життя той розпорядок дня, який був у вашій родині.

На жаль, не в усіх є можливість повернутись до того режиму, який існував раніше, тож можна створити новий, виходячи із тих можливостей, які у вас є.

У режимі дня можуть бути:

- підйом;
- гігієнічні процедури;
- прийоми їжі;
- елементи навчання;
- ігри з дорослими, вільна гра;
- час для бесід та казок (або цікавих історій);
- сон.

ПОРУЧ

РИТУАЛИ



Зараз як ніколи родина потребує більшого відчуття єдності один з одним і тут великий простір для фантазії – нові ритуали, які допоможуть батькам та дітям відчутти **єдність та силу сім'ї**.

Можливі варіанти сімейних ритуалів:

- Кожного ранку обійми з дітьми;
- Щовечора спілкуватись із рідними по скайпу;
- Разом снідати / обідати / вечеряти / пити чай;
- Читання вголос на ніч;

Планувати/мріяти:

- *що зробимо першим ділом, коли закінчиться війна...*
- *що я приготую, коли повернемося до дому*
- *з ким зустрінуся*
- *кого покличу у гості*
- Спільне малювання;
- Спільне приготування їжі.

ПОРУЧ

«БЕЗПЕЧНЕ МІСЦЕ»



Тема 1

«Безпечне місце»

Уявіть собі місце чи ситуацію, в якій Ви почувалися спокійно, безпечно та щасливо. Це може бути справжнє місце, яке Ви пам'ятаєте, наприклад з Вашого відпочинку, або місце про яке ви чули з чийсь розповіді, або це може бути вигадане місце, якого насправді не існує.

Це може бути берег моря, сонячна поляна, хатинка у горах...

Зробіть декілька глибоких спокійних вдихів та видихів. Заплющте очі та дихайте нормально. Згадайте своє безпечне місце та уявіть, що ви стоїте чи сидите в тому місці. Ви бачите себе там?

Озирніться навколо у своїй уяві.

Що ви бачите?

Що є біля вас?

Придивіться до цього предмета та з'ясуйте, з чого він зроблений. Придивіться до кольорів.

Уявіть, наче ви підходите й торкаєтесь цього предмета. Який він на дотиск?

Тепер погляньте далі.

Що Вас оточує? Чи далеко до цих об'єктів. Придивіться до їхніх кольорів, форми та тіней.

Це Ваше особливе місце, тож Ви можете уявити собі, що забажаєте. Коли Ви перебуваєте там, то почуваетесь спокійно та безтурботно.

Уявіть, що Ви босоніж стоїте на землі. Яка земля? Повільно походите, зауважуючи все, що Вас оточує.

Придивляйтеся, як виглядають предмети і які вони на дотик.

Що Ви чуєте?

Можливо, Ви чуєте тихі звуки вітру, птахів чи моря.

Ви відчуваєте тепло сонячних променів на своєму обличчі?

Які запахи ви відчуваєте?

Можливо, це запах морського повітря, квітів чи Вашої улюбленої страви?

У своєму спеціальному місці Ви можете уявити будь-які речі, доторкнутися чи понюхати їх, або ж почути приємні звуки. Ви почуваетесь тут спокійно та щасливо.

А зараз уявіть, що поруч із Вами у вашому місці є хтось особливий для вас. Він тут, щоб бути поруч з Вами та підтримати Вас.

Хто це?

Уявіть, що Ви поруч з цією людиною у своєму безпечному місці. Ця людина буде у цьому безпечному місці і вона буде там, коли Ви захочете з нею поспілкуватись.

А тепер ще раз озирніться навколо у своїй уяві. Роздивіться усе дуже добре.

Запам'ятайте, що це є вашим особливим місцем. І воно існуватиме завжди.

Ви в будь-який момент можете уявити себе там, коли Вам захочеться заспокоїтися та відчувати себе безпечно й щасливо

А тепер приготуйтеся розплющити очі та залишити своє спеціальне місце. Ви зможете туди повернутися, коли захочете. Розплющивши очі, Ви почуватиметесь спокійніше та щасливіше.

ПОРУЧ

«СЕЙФ»



«Метод екрану»

Однією з особливостей інтрузивних спогадів є те, що вони можуть виникати у нас у будь-який момент, і цей факт робить їх більш неприємними та некерованими.

Цей метод вчить керувати такими спогадами, як можна змінювати образ травматичної події, забираючи ефект неочікуваності.

Для цього потрібно навмисно уявити цей образ і роздивитися його.

!!!Пам'ятайте, лише ви керуєте своїми спогадами, і, якщо захочете, ви можете зупинитись у будь-який момент.

Нехай ваші очі будуть розплющені. Уявіть собі на стіні екран телевізора. Уявіть його дуже детально. А тепер спробуйте побачити на екрані зображення своєї травматичної події.

Вийшло?

Погляньте, ваше зображення кольорове чи чорно-біле?

Чи ви можете змінити кольорове зображення на чорно-біле?

Спробуйте і подивіться, що буде.

Ваша картинка рухається, як у фільмі?

Уявіть, що у вас є **пульт**, за допомогою якого можна зупинити кадр. Зробіть це. Знову запустіть. Спробуйте перемотати назад і подивіться, як події відбуваються у зворотному порядку.

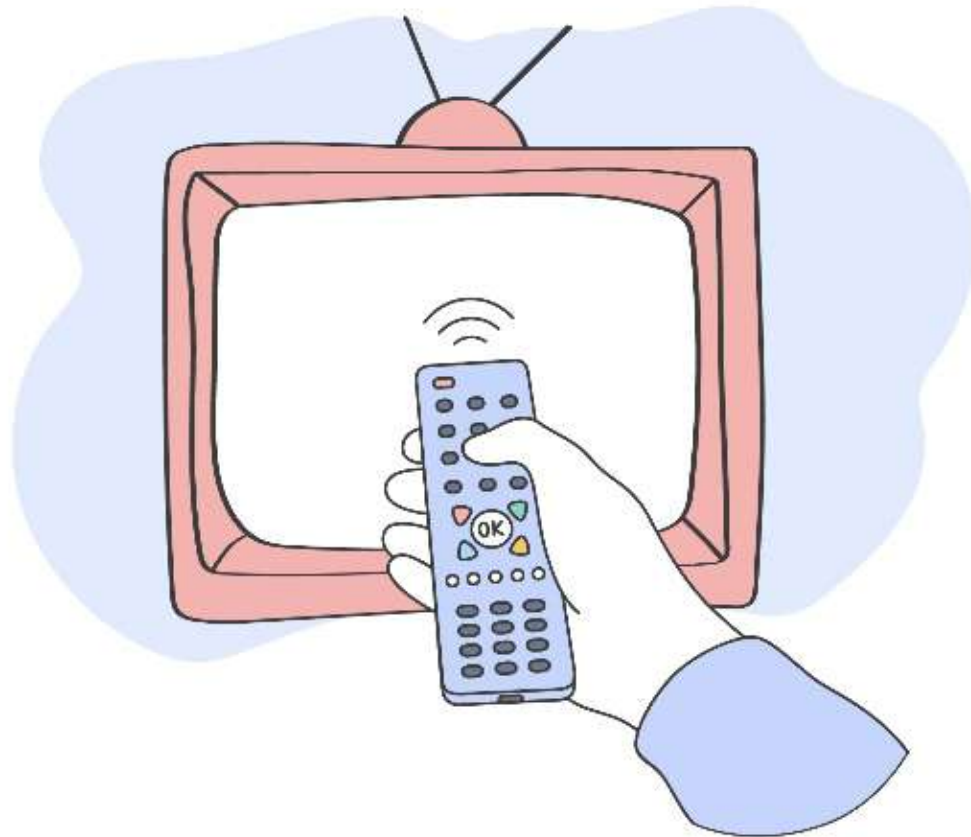
А тепер нехай зображення відтворюється вперед, але повільно; подивіться, чи можете ви прискорити рух зображення. Спробуйте знову змінити кольори.

Уявіть, що зображення стає нечітким і розпливчастим, наче телевізор погано показує. Спробуйте змінити контрастність так, щоб зображення поступово зникло. Спробуйте ще щось зробити із зображенням. А тепер уявіть, що ви натискаєте кнопку «Вимкнути».

Ви керуєте своїми спогадами, ви можете їх вимкнути, навіть тоді, коли вони самотійно виникли у нас.

ПОРУЧ

«МЕТОД ЕКРАНУ»



«Сейф»

Бувають такі спогади, про які наразі неможливо не те, що говорити, але й думати важко. Ці спогади важливо пропрацювати, але **на все – свій час**. Для опанування таких спогадів існує техніка, яка називається «Сейф».

Сядьте зручніше, закрийте очі.

Уявіть собі кімнату, кладову чи великий сейф – будь-що, що Ви можете закрити на замок.

Дайте собі час, щоб більш детально уявити це:

- Якого воно розміру?
- Якого кольору? Зробіть, щоб воно було світлим.
- Чи є в середині полички, де можна складати ваші спогади? Як вони розміщені?
- Яким чином воно закривається?
- Який ключ?
- Цей ключ у Вас, де ви його зберігаєте?

Тепер уявіть, що Ви берете ключ і відкриваєте замок. Відкрили. Зазирніть у середину.

Тепер закрийте. Перевірте, чи замок закрився. Переконайтесь у цьому.

Відкрийте, все на своїх місцях. Можете закривати.

Тепер візьміть ваш спогад, який забирає у Вас дуже багато сил. Складіть його у конверт.

А тепер відкрийте замок та покладіть його всередину. Обережно.

Спогад на місці. Можна закрити його. Вставте ключ у замок та закрийте його.

Є.

Стисніть руку, наче Ви стискаєте ключ у ній, це буде ваш умовний сигнал для себе про те, що Ви закрили цей спогад. Він є, він є частиною Вашого досвіду, але наразі, йому краще бути там. Тепер Ви можете відпустити переживання з приводу нього. Наразі він у безпечному місці і ключ від нього тільки у Вас.

Тут може зберігатись не один спогад, Ви можете переставляти конверти, переглядати їх, коли прийде час, Ви зможете діставати ці спогади по мірі Вашої готовності працювати з ними, але зараз краще їм бути там стільки часу, скільки Ви вирішите.

ПОРУЧ

ОКРІМ ЗОРОВИХ СПОГАДІВ МОЖУТЬ БУТИ:

ЗВУКОВІ

(це може бути грюкіт, крик/плач, постріли) і вони здаються настільки реальними, що важко одразу зрозуміти, що це спогади. При наявності таких спогадів можна працювати як за методом «Екрану», тільки в цьому випадку ми уявляємо аудіо-запис, який ми можемо сповільнювати/прискорювати, робити звук тихішим та виключати його.

НЮХОВІ

Іноді люди регулярно відчувають запахи, які супроводжували травматичну подію. Це дуже страшно, позаяк це повертає одразу всі неприємні відчуття. Якщо подібне станеться з вами, дуже корисно мати під рукою щось з приємним ароматом, який дозволить позбутися поганого запаху

ПОРУЧ

«БАНКА ВДЯЧНОСТІ»



«Банка вдячності»

- 1. Для кожного члена родини необхідно створити свою «Банку вдячності».*
- 2. Поставте їх на видному місці, а поруч з ними підготуйте папірці та ручки для записів.*
- 3. Вона має бути прозора, щоб у продовж дня всі могли бачити, що їх банка наповнюється.*
- 4. У продовж дня кожен має знайти та написати слова вдячності для кожного.*
- 5. У кінці дня, після вечері, члени родини збираються разом і ознайомлюються із тим, що у банці.*

ПОРУЧ

«УСВІДОМЛЕНА ДІЯЛЬНІСТЬ»



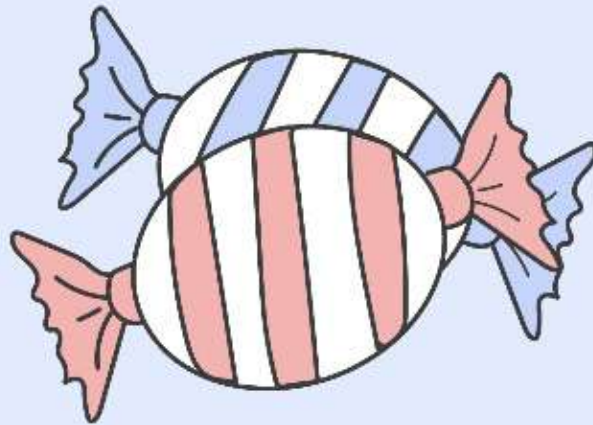
«Усвідомлена діяльність»

Ось кілька варіантів того, що можна робити усвідомлено:

- *Приймати душ;*
- *Чистити зуби;*
- *Застеляти ліжко;*
- *Одягатись;*
- *Приймати їжу;*
- *Розчісувати волосся...*

ПОРУЧ

ЯК ЇСТИ УСВІДОМЛЕНО



***НА ПРИКЛАДІ ЦУКЕРКИ**

Як їсти усвідомлено (на прикладі цукерки)

- 1. Покладіть її перед собою і розгляньте якої вона форми, вона велика чи маленька, у неї є обгортка? Якщо є, то яка вона.*
- 2. Візьміть у руку, легенько натисніть її, яка вона: тверда чи м'яка?*
- 3. Чи відчуваєте ви її запах?*
- 4. Тепер можете покласти на язик, але не поспішайте її їсти. Спробуйте її покрутити язиком у роті. Відчуйте, як її смак наповнює вас.*
- 5. Тепер повільно можете почати її жувати, але не поспішайте ковтати.*
- 6. Тепер можете ковтнути. Зосередьте увагу на тому, що смак ще досі присутній і як він потрошки зникає.*

ПОРУЧ

«ПРОГРЕСИВНА М'ЯЗОВА РЕЛАКСАЦІЯ»



«Прогресивна м'язова релаксація»

Закрийте очі, декілька секунд посидіть спокійно і зосередьтесь на диханні (Пауза 10 секунд). Зверніть увагу на те, як відчуває себе ваше тіло. Ви можете управляти собою, почавши дихати повільніше, спокійніше та глибше. (Пауза 5 секунд).

1. Стисніть кулаки на обох руках і відчуйте напругу, що скоує ваші передпліччя, кисті, пальці. Утримуйте напругу. (Пауза 5 секунд).

Тепер змініть напругу і дайте своїм рукам розслабитись. Зосередьтесь на відчуттях у тілі, важкості і розслабленості в своїх кистях і відмітьте різницю з напруженням. (Пауза 10 секунд).

2. Зігніть руки і притисніть лікті до тіла. Стискаючи лікті, також натягніть м'язи рук. Утримуйте напругу. (Пауза 5 секунд).

Розслабте руки і дайте їм в'яло опуститись вздовж тіла. (Пауза 10 секунд).

3. Перейдіть до нижньої частини ніг і загнийте ступні на себе, намагаючись дотягнутися пальцями ніг до носа. Утримуйте напругу. (Пауза 5 секунд).

Розслабте нижню частину ніг і зосередьтесь на відчутті комфорту по мірі поступового розслаблення ніг. (Пауза 10 секунд).

4. Напружуйте верхню частину ніг, стискаючи разом коліна, відриваючи ноги від стільця. Сфокусуйтеся на напруженні в стегнах та відчуттях натягнутості в них (Пауза 5 секунд).

Ослабте напругу та дайте ногам повільно опуститися на стілець. Сфокусуйтеся на повному звільненні від напруги, ніг, рук, плечей. (Пауза 10 секунд).

5. Підтягніть живіть до хребта. Відмітьте напругу, що виникла в животі. (Пауза 5 секунд).

Дайте животу вільно розслабитися. (Пауза 10 секунд).

6. Зробіть дуже глибокий вдих та затримайте подих. (Пауза 15 секунд, поки не з'явиться деякий дискомфорт). Відмітьте напругу в розширеній грудній клітині.

Тепер повільно випустіть повітря та відчуйте, як напруга поступово зникає. (Пауза 10 секунд).

7. Уявіть собі, що ваші плечі прив'язані до мотузки і їх тягнуть нагору, до ваших вух. Відчуйте напругу, що виникає в плечах, верхній частині шиї та спини. Утримуйте цю напругу. (Пауза 5 секунд).

Випустіть напругу. Дайте плечам розслабитись. Дайте їм опуститись якомога нижче. (Пауза 10 секунд).

8. Нахиліть підборіддя і спробуйте ним дотягнутися до грудей. Відмітьте розтяжку та напругу в задній частині шиї. (Пауза 5 секунд).

Відпустіть напругу, що виникла в шиї. Зосередьтесь на розслабленні м'язів шиї. (Пауза 10 секунд).

9. Стисніть зуби та зосередьтесь на напрузі у щелепі. Відчуйте відчуття сильної стиснутості. (Пауза 5 секунд).

Розслабтесь. Дайте роту відкритися і розслабте м'язи обличчя, в тому числі навколо рота. (Пауза 10 секунд).

10. Напружте лоб, змушуючи себе хмуритися. Спробуйте зсунути брови. Сконцентруйтеся на напрузі лоба. (Пауза 5 секунд).

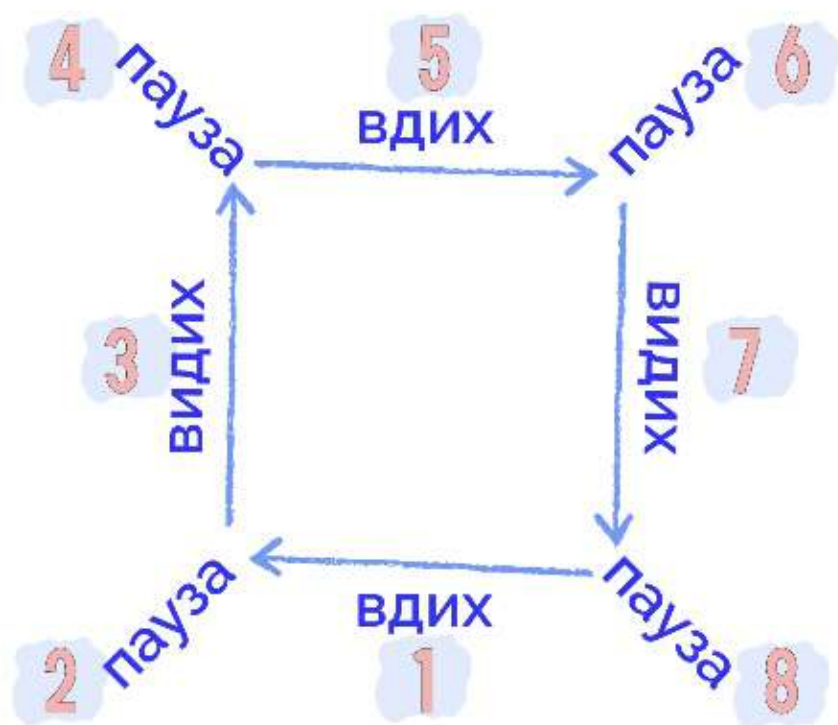
Тепер розслабтесь. Розгладьте всі зморшки і розслабте лоб. (Пауза 10 секунд).

11. На цьому етапі дайте всьому тілу розслабитися і відчути його важкість. Дихайте глибоко і ритмічно, природно розслабте руки, ноги, живіт, плечі і м'язи обличчя. Ви турбуєтесь про себе і розслабляєте свої м'язи. З кожним подихом про себе скажіть «Розслабся», і уявіть, що ви видихаєте всю напругу зі свого тіла.

П'ять разів зробіть глибокий вдих та видих, сказавши собі слово «Розслабся», і дайте зникнути напрузі, відпустивши її. Просто викиньте все із голови і розслабтесь.

ПОРУЧ

«ДИХАННЯ ПО КВАДРАТУ»



ПОРУЧ

«ЕКСПОЗИЦІЯ»

Уникання означає, що страх не тимчасовий, уникання також означає, що ви будете продовжувати боятися в майбутньому.

Наприклад, дівчинка, яка боялася висоти.

Вона свідомо змусила себе піднятися на таку височінь, що вона почала відчувати страх. Важливо те, що вона робила це **поступово**.

Насамперед, дівчинка піднялася по драбині лише на кілька щаблів. Навіть при тому, що вона спочатку боялася, дівчинка залишилася там, і, врешті, її страх минув і їй стало просто нудно. Тоді вона піднялася ще вище.

Вона знову відчула страх, але їй вдалося подолати його, і відбулося те ж саме — її страх поступово зник. Зрештою, вона змогла піднятися на вершину драбини, не відчуваючи страху.

