

Допомога дітям з психологічними травмами

Довідник щодо інформації
та заходів для батьків й опікунів



Створено та опубліковано: Сежі pro Sýrii, z.s.
Витяг із публікацій «Trauma-Proofing Your Kids» та «Trauma
Through Child's Eyes» П. Левіна та М. Клайна®

Не для продажу

Licensed: 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

Віддайте належне авторам - робіть посилання! Не використовуйте в комерційних цілях. Зберігайте ліцензію CC BY-NC-SA

Ця ліцензія дозволяє іншим особам реміксувати, адаптувати та використовувати вашу роботу в некомерційних цілях, якщо вони посилаються на вас та ліцензують свої нові творіння на тих самих умовах.

Уривок наданий Катериною Хонзіковою (Katerina Honzikova), MA, SEP, з публікації «Trauma-Proofing Your Kids: A Parents Guide to Instilling Confidence, Joy, and Resilience» Пітера А. Левіна та Мері Клайн, опубліковано видавництвом North Atlantic Books. Авторські права Пітера А. Левіна та Мері Клайн©, 2008 рік. Використовується з дозволу видавця.

Витяг з книги Trauma Through a Child's Eyes: Awakening the Ordinary Miracle of Healing Пітер А. Левайн та Мері Клайн, опубліковано видавництвом North Atlantic Books. Авторські права Пітера А. Левіна та Мері Клайн©, 2006 рік. Використовується з дозволу видавця.

Створила: Катерина Гонзікова

Художник: Жилдиз Шаймбет

Макет і дизайн обкладинки: Тереза Шедіва, Хаммам Юсеф

Переклав українською та вичитував:

MESEVAC czech

Частина проекту із захисту від травм сирійських дітей / дітей-біженців «Trauma Proofing Syrian/Refugee Children Project» Катерини Хонзікової, Ліліан Трост (Lilian Troost), Лідії Баракат (Lidia Barakat) та Мути Баракат (Mouta Barakat).

Зміст

I. Дитині з травмою можна допомогти	1
Чи потрібна моїй дитині така допомога? Як я можу зрозуміти, що дитина страждає від травми? Які симптоми?	1
Що таке травма?	2
Що я можу зробити?	2
II. Відчуття та почуття	4
III. Перша допомога для запобігання та лікування травм, Покровкове керівництво	7
1. Спершу перевірте реакцію власного тіла.	7
2. Оцініть ситуацію.	7
3. Коли шок пройде, зверніть увагу дитини на її відчуття.	8
4. Уповільніть темп і слідкуйте за темпом дитини, уважно спостерігаючи за змінами.	8
5. Продовжуйте перевіряти фізичні реакції дитини.	9
6. Довіртеся вродженій здатності дитини зцілюватися.	9
7. Заохочуйте дитину відпочивати, навіть якщо вона цього не хоче.	10
8. Останнім кроком є увага до емоційних реакцій вашої дитини та допомога їй у розумінні того, що сталося.	10
Мета тілесного контакту при наданні допомоги дитині у стані шоку	11
Сила мови	12

IV. Вправи	13
1. Прості вправи із заземлення та центрування	13
2. Прості спортивні вправи «Друзі по м'ячу» (для маленьких дітей)	15
3. Вправи на компетентність	17
4. Гра «Вигадка»	17
5. Мистецтво та ремесла	22
6. Безглузді веселі вправи, які розслаблюють мозок	26
7. Фізична активність для здорових захисних реакцій, встановлення кордонів і групова згуртованість	28
8. Вправи на заспокоєння	34
V. Ресурси	35
Вправа 1:	36
Вправа 2:	36
VI. Розлука, втрата і горе	37
Допомагаємо дитині горювати	38
Кроки, які допоможуть дітям подолати горе	39
Надання емоційної підтримки	41
Групи підтримки під час горювання для дітей	43
VII. Злість	44

Шановні батьки та опікуни,

Ми розуміємо, що людині зі сторони практично неможливо уявити жах війни і тяготи біженця.

Цей довідник дозволить трохи полегшити життя ваших дітей. У ньому наведена деяка інформація щодо травм і того, що ви можете зробити самостійно, щоб допомогти дітям, оскільки професійної підтримки може не вистачати.

На наступних сторінках ви можете знайти концепції, навички та вправи, які були розроблені для батьків травмованих дітей, щоб допомогти вивільнити енергію сильних травмуючих подій.

Деякі описані у цьому довіднику речі ви, мабуть, вже робите. Проте тут ви можете знайти більше натхнення і вибрати те, що підходить вам або вашій дитині, або адаптувати її до конкретних потреб.

**З повагою,
Czech People for Syria, z.s.
Гуманітарна ініціатива**

Допомога дітям з психологічними травмами

Довідник щодо інформації
та заходів для батьків й опікунів

I. Дитині з травмою можна допомогти

На жаль, є війни, вимушене переселення та інші катастрофічні події. Вони страшні та надзвичайно болючі, але не обов'язково повинні викликати травму. Травма не вимірюється масштабом події. Вона визначається рівнем пригніченості фізіології людини. Немовлята і маленькі діти, звичайно, найбільш уразливі через їхню незрілу фізіологію, яка все ще розвивається. Однак незалежно від того, наскільки небезпечні для життя обставини, симптоми травми можна полегшити або запобігти їм шляхом послаблення надзвичайно підвищеного рівня збудження механізму самозахисту у вегетативній нервовій та кістково-м'язовій системі організму. Травма не повинна ставати частиною життя. Особливо протягом перших місяців після забезпечення їжею, водою, ліками та безпечним притулком, коли терапія тілесного досвіду (SE therapy) вже доступна.

Знову ж таки, ми не хотіли б применшувати страждання та складність виживання на війні. Водночас, ми хотіли б донести думку про те, що дитині з травмою можна допомогти. Якщо батьки або опікуни дізнаються, як поводитись з травмованими дітьми, щоб допомогти їм вивільнити травмуючу енергію (в основному через гру, див. далі), діти можуть одужати.

Чи потрібна моїй дитині така допомога? Як я можу зрозуміти, що дитина страждає від травми? Які симптоми?

У немовлят і маленьких дітей це проявляється у чіплянні, нападах гніву, кусанні та ударах, головних болях і болях у животі, страху пробувати щось нове, замкнутості та уникненні активності, киданні іграшок, швидких змінах в іграх, проблемах зі сном, гіперактивності, блідості шкіри і млявості, занепокоєнні подією, що травмує, і пов'язаних з нею стресом і емоціями.

У дітей старшого віку підвищена напруженість може проявлятися у вигляді настороженості, непосидючості, синдромі «неспокійних ніг», швидкої мови, очей, що бігають, занепокоєння, збудження, відволікання та «шукання неприємностей». Або навпаки, в їхній згорнутій позі спостерігається нерухомість і почуття безпорадності (вони схожі на ляльки). Відсутність ініціативи або мотивації, млявість, нездатність що-небудь завершити, депресія, труднощі при переході

до нових завдань і почуття нереальності. Найбільш поширеними соматичними проблемами є хронічні болі в животі та головні болі і (або) болі в шиї та спині. А потім виникає дисоціація (нездатність відчувати тіло і слабкий зв'язок з внутрішніми переживаннями), яка проявляється у вигляді мрійливості, оніміння, відволікання, «витання у хмарах», порожнього погляду, неухважності, заперечення реальності та нездатності спілкуватися з іншими.

Все перераховане вище є нормальною реакцією на травму. При належному поводженні це можна змінити!

Що таке травма?

Травма трапляється, коли дитина несподівано переживає інтенсивний досвід. Крім цього, до травми може призвести постійний страх і нервова напруга. До цього відноситься все, що «занадто багато» для дитини, все, з чим вона не в змозі впоратися.

В основі травматичної реакції лежать найдавніші та найглибші мозкові структури, які відповідають за виживання. У разі небезпеки, щоб захистити нас та наших близьких, вони активують величезну кількість енергії для боротьби чи втечі. Коли ця енергія застряє в системі виживання, пізніше навіть прості нагадування про травмуючу подію викликають ті ж тривожні почуття, постійно активуючи її в екстрених ситуаціях, навіть якщо небезпека минула і ми в безпеці.

Щоб зцілитися від травми, до цієї енергії потрібно отримати доступ і використовувати її **повільно та керовано**. Сама собою вона не зникне. Коли енергія не повністю вивільняється, вона залишається як «пам'ять тіла», створюючи травматичні симптоми, що повторюються.

Що я можу зробити?

Перш за все, ви можете створити безпечні умови для сліз і страхів дитини, в яких вони зможуть вивільнити заряд травмуючої енергії. Ви можете зробити це навіть у важких умовах табору біженців. Для цього вам знадобиться лише повна увага, доброта та заспокійливий тілесний контакт. Ви ніби стаєте контейнером для емоцій дитини. Треба просто спокійно вислухати і прийняти почуття дитини, не засуджувати і не намагатися виправити.

Діти одночасно і тендітні, і стійкі. Вони мають вроджену здатність

до зцілення. Тому, щоб допомогти їм відновитися після травми, вам потрібно бути для них чимось на зразок лейкопластиру або шини, які підтримують, захищають та дозволяють відновлюватися.

Ось кілька перших концепцій, які допоможуть вам надати підтримку:

Маючи справу з сильними травматичними емоціями, переконайте дитину, що будь-які такі емоції є **нормальними!** Допоможіть їм зрозуміти, що страждання, які вони зазнають, поступово підуть. Діти будуть втішатися і відновлювати сили, знаючи, що це не завдаватиме біль вічно.

Ви можете сказати щось на кшталт: *«Я залишуся тут з тобою доти, поки це тремтіння/заціпеніння не пройде, просто відпусти все це, нехай зараз ти тремтиш/плачеш, у тебе все добре, все буде добре. Може, придуть це сльози, я залишуся тут з тобою, доки не піде остання»*. Тремтіння може налякати дитину, але це найбільш зрозумілий спосіб погасити страх і розрядити енергію, мобілізовану для боротьби чи втечі. Тому, коли це станеться, не бійтеся, дозвольте собі та своїм дітям потремтіти, це допоможе! Коли такий стан стає надто інтенсивним, ви можете спробувати трохи заспокоїти дитину. Спокійним голосом, повільними жестами, дуже лагідно.

У травмованої дитини майже все викликає почуття небезпеки. Отже, ваша задача знайти способи, щоб дитина почувалася у більшій безпеці. Кожен момент має значення. Це можна зробити, давши їй улюблену іграшку або теплу ковдру, взявши на руки, похитуючи та обіймаючи, або за допомогою лагідного дотику, на який дитина позитивно реагує. До деяких прикладів зцілювального дотику можна віднести: міцні обійми, легкі притискання (наче, коли граєте з цуценятами), лоскотання, ніжне стискання носу, плескання руками, дотики до рук, плечей або спини, ніжна гра з волоссям. Якщо можете, прочитайте або розкажіть звичайну казку на ніч.

Коли ви не вдома, а сім'ї розлучені, діти можуть приходити зі скаргами на головний біль або біль у шлунку, що іноді супроводжуються лихоманкою або іншими симптомами. Всі ці симптоми характерні для ситуацій після стихійного лиха. Дуже важливо нормалізувати ці симптоми, сказавши щось на зразок: *«Цього й слід було очікувати, якщо ми пережили дуже лякаючий та болісний досвід, біль і страх тимчасово поселяються в якійсь частині твого тіла»*. Також можна акуратно покласти руку туди, де болять. Це зазвичай допомагає.

- Травмовані діти боротимуться за свою соціальну поведінку, але вони не погані та не діють зловмисно! *Завдяки допомозі вони одужають!*
- Щоб надати належну підтримку пригніченій дитині, важливо, щоб ви були спокійні. У скрутній ситуації, маючи справу зі складними емоціями дитини, ви також матимете справу зі своїми власними емоціями. Спочатку приділіть увагу собі. Це дуже важливо. Якщо дитина не перебуває в небезпеці, спочатку **ЗУПИНІТЬСЯ** і знайдіть час, щоб заспокоїтися (див. далі).

Пам'ятайте, що у дітей розвинена уява. Це є недоліком, коли стається щось погане, оскільки вони не можуть дати реалістичну оцінку ситуації. Тому іноді їх уява розігрується, і діти малюють різні сценарії найгіршого розвитку подій. Вони турбуються про біль і образи інших, а також про власну безпеку і часто бояться повторення неприємного досвіду, навіть якщо це малоймовірно. Тому дуже важливо з'ясувати, що саме їх непокоїть. Якщо ви не запитаете, ви не дізнаєтесь про прихований тягар, який вони несуть без потреби. Потім переживання потрібно розвіяти. Деякі з них ґрунтуються на реальності, деякі є фантазіями.

Сильна енергія виживання може бути спрямована на конкретні фізичні вправи (див. далі). Цей тип допомоги дозволяє покінчити з незавершеними реакціями на травматичну подію.

- Яку б діяльність ви не планували для своєї дитини (див. частину довідника про вправи), найважливіше, щоб вона відчувала силу, владу, радість та компетентність (тобто демонструвала своє знання — талант, хобі, ремесло та ін. способи, які допоможуть уникнути страждань). Задоволення від гри саме собою покращує хімію мозку.
- Щоб допомогти дитині заспокоїтися після будь-якої з наведених нижче дій, ви можете використовувати м'яку ковдру. Акуратно накрийте нею дитину, щоб вона могла відчувати межі свого тіла і почуватися в безпеці.

II. Відчуття та почуття

Саме тому, що тіло несе на собі тягар травми, модель, описана в цьому довіднику, допомагає дітям помічати та працювати з відчуттями й почуттями свого тіла. Одна з наших цілей — познайомити дітей з тим, як різні речі впливають на їх почуття, та навчити їх долати складні

відчуття та почуття. Мета наступної вправи — зрозуміти, що ми маємо на увазі під цим. Крім того, це може допомогти вам навчитися заспокоюватися природним чином, щоб ви могли бути спокійнішими під будь-яким тиском.

Сам принцип заспокоєння полягає в тому, що те, що **виникає** (навантаження, збудження, страх) **може зникнути** (розрядка, розслаблення, безпека), якщо ми це дозволимо. Іноді використовується аналогія із металевою пружиною. Після розтягнення, пружина природним чином повертається до своїх початкових розмірів і форми.

Спочатку може бути важко залишатися зосередженим на неприємних почуттях, але щоразу буде ставати трохи легше. Важливо робити це досить довго, щоб відчуття змінилося. З практикою ваше тіло здатне утримувати (і «вміщати») більше відчуттів та емоцій, не наражаючись на стрес.

Вправа: Помічати відчуття

Сядьте зручно.

- *Що ви помічаєте у своєму тілі зараз?*
- *Де у тілі ви це відчуваєте?*
- *Коли ви звертаєте увагу на це відчуття, що відбувається далі?*
- *Як воно змінюється?*
- *Що ви ще помічаєте?*
- *Чи хотіли б ви досліджувати, як ваше тіло може хотіти рухатися?*
- *Чи хотіли б ви зосередитися на цьому почутті з цікавістю щодо того, що може статися далі?*
- *Які характеристики цього відчуття?*
- *Воно має розмір? Форму? Колір? Вагу?*
- *Воно поширюється? Зверніть увагу на напрямок, у якому воно рухається. Чи йде воно з середини на зовні чи навпаки?*
- *Ви помітили центральну точку? Має межі?*
- *Що відбувається в решті вашого тіла?*
- *Коли ви відчуваєте його, як це впливає на вас зараз?*
- *Що буде далі? (навіть якщо ви відчуваєте, що «застрагли»)*
- *Коли ви йдете за цим відчуттям, куди воно веде? Як воно змінюється?*
- *Дозвольте собі насолоджуватись цим відчуттям так, як вам хочеться.*

- *Тепер приділіть трохи часу, щоб будь-які активація (заряджені почуття) заспокоїлася. Подумайте на мить про скляні кулі із зимовим пейзажем всередині, які ви струшуєте, щоб змусити білі пластівці рухатися, щоб виглядало так, ніби йде сніг. Щоб заспокоїтись, не треба зайвий раз переживати. Натомість потрібен деякий час тиші та спокою як і у випадку зі кулею. Продовжуючи сидіти, поставте обидві ступні на підлогу, щоб почуватися заземленим. Потім зверніть увагу на щось у кімнаті, що приносить відчуття комфорту. Зверніть увагу на те, як ви зараз відчуваєтеся у своєму тілі.*

наведені нижче слова можуть допомогти вам описати нові почуття всередині вас:

холодно, тепло, гаряче, нервово, занепокоєний, дратівливий, нереальний, сверблячий, тремтячий, боязкий, схвильований, твердий, м'який, застряглий, нервовий, крижаний, слабкий, розслаблений, спокійний, мирний, порожній, повний, сухий, вологий, плавний, розсіяний, сильний, щільний, напружений, запаморочення, нечіткий, розпливчастий, заціпенілий, колючий, нервовий, поранений, сльозливий, мурашки по шкірі, легкий, важкий, відкритий, лоскотливий, прохолодний, шовковистий, нерухомий, липкий...

Коли ми свідомо переживаємо наші відчуття, ми можемо почати переходити з одного стану до іншого. У жахливих ситуаціях неприємні відчуття можуть «застрягати», і саме рух від нерухомості до потоку звільняє нас від «лещат» травми.

У випадку, якщо ви «застрягли» або завмерли на неприємному відчутті, емоції, думці або тривожному образі, знайдіть час, щоб озирнутися, рухатися і звернути увагу на об'єкт, рух, думку, людину, домашню тварину або природну особливість, яка змушує вас відчувати себе краще. Витратьте деякий час, щоб відчути, як вам стає краще і де ці відчуття є всередині вас. Потім ненадовго «доторкніться» до того місця у вашому тілі, де ви застрягли, і зверніть увагу на те, яке почуття ви відчуваєте зараз.

Примітка: одним із відчуттів, які допомагають дітям одужати, є відчуття сили, яке вони найлегше відчувають у м'язах, кістках і шлунку. Коли вони бігають, стрибають, танцюють і перекидаються, вони відчувають силу та спритність. Сила сприймається як здатність захищати себе, що так важливо для протидії почуттю безпорадності,

(і, звичайно, при травмі). Тому вам потрібно допомогти вашій дитині шукати можливості випробувати і усвідомлювати потужне відчуття сили.

III. Перша допомога для запобігання та лікування травм, Покрокове керівництво

Найкраща профілактика та лікування травм, які ми знаємо, - це допомогти дитині впоратися з її пригнічуючими відчуттями та емоціями. Без підтримки дбайливих дорослих діти **самостійно намагаються протистояти тяжким відчуттям**. Це протистояння заважає завершенню циклу активації, необхідного для відновлення почуття безпеки.

Профілактика травм і лікування допомагають дитині звільнити енергію, яка була активована під час тривоги, або, іншими словами, деактивувати енергію «бий або біжи». Наступне керівництво слід використовувати одразу після травмуючої події для запобігання виникнення посттравматичних симптомів, у випадках реактивації травматичних симптомів або виникнення складних відчуттів чи емоцій при використанні інших запропонованих методів та дій.

1. Спершу перевірте реакцію власного тіла.

Зверніть увагу на власний страх або занепокоєння. Потім зробіть повний глибокий вдих і п-о-в-і-л-ь-н-о видихаючи, зосередьтеся на відчуттях власного тіла. Якщо ви все ще почуваетесь засмученим, повторюйте ці дії, доки не відчуєте спокій. Відчуйте свої ступні, коліна та ноги, подумайте, як вони торкаються підлоги. Час, необхідний на заспокоєння, — це час, витрачений з користю. Це підвищить вашу здатність допомагати дитині. Також ви не налякаєте і не заплутаєте дитину ще більше (вона дуже чутлива до емоційних станів дорослих, особливо батьків).

2. Оцініть ситуацію.

Якщо у дитини проявляються ознаки шоку (скляні очі, бліда шкіра, прискорений або поверхневий пульс і дихання, дезорієнтація, надмірно емоційний або надмірно спокійний стан, тобто веде себе так, ніби нічого не сталося), не дозволяйте їй тікати та ховатися. Ви

можете сказати щось на кшталт цього: *«Дорогий, тепер ти в безпеці. Але ти все ще в шоці (або трохи схвильований). Я залишусь тут із тобою, доки шок не пройде. Важливо залишатися у стані спокою якийсь час, навіть якщо ти, можливо, захочеш піти»*. Спокійний, впевнений голос повідомляє вашій дитині, що ви знаєте, що краще.

3. Коли шок пройде, зверніть увагу дитини на її відчуття.

Ознаки виходу з шоку включають повернення кольору шкіри, уповільнення і (або) поглиблення дихання, сльози або повернення свідомості до очей (які раніше могли здаватися порожніми). Коли ви бачите одну або кілька з цих ознак, м'яко запитайте дитину, як вона почувається «у своєму тілі». Потім повторіть її відповідь як запитання: *«Ти почуваєшся добре у своєму тілі?»* — І дочекайтеся кивка чи іншої відповіді. Будьте конкретнішими в наступному запитанні: *«Як почувається твій живіт (голова, рука, нога тощо)?»* Якщо дитина згадує чітке відчуття (як-от, «тягне або болить»), акуратно запитайте про місцезнаходження, розмір, форму, колір або вагу почуття (як-от, важке або легке). Продовжуйте спрямовувати свою дитину, щоб вона залишалася у реальності, ставлячи такі питання, як: *«Як зараз почувається камінь (гострим, крупним, «пораним», ураженим)?»* Якщо дитина дуже мала або занадто налякана, попросіть вказати на місце, де болить. (Пам'ятайте, що діти схильні описувати відчуття метафорами на кшталт «твердий як камінь» або «метелики у животі»)

4. Уповільніть темп і слідкуйте за темпом дитини, уважно спостерігаючи за змінами.

Час вирішує все! Це може бути найважчою частиною для дорослого; але це найголовніше для дитини. Хвилина або дві тиші між питаннями дають змогу включити відновлювальні фізіологічні цикли. Занадто багато питань, заданих дуже швидко, порушують природний хід, що веде до вирішення проблем. Вашого спокійного стану, присутності та терпіння достатньо, щоб полегшити рух і звільнити надмірну енергію.

Не можна квапитись під час цього процесу. Шукайте сигнали, які повідомлять вам, що цикл закінчився. Ними можуть бути глибоке, розслаблене, спонтанне дихання, припинення плачу або тремтіння, потягування, позіхання, посмішка або встановлення зорового контакту.

Завершення цього циклу може означати, що процес відновлення закінчено. Зачекайте, щоб побачити, чи не почнеться ще один цикл, чи на даний момент є відчуття, що цього достатньо. Тримайте дитину зосередженою на відчуттях ще кілька хвилин, щоб переконатися, що процес завершено. Якщо вона здається втомленою, зупиніться. Згодом будуть інші можливості завершити процес.

5. Продовжуйте перевіряти фізичні реакції дитини.

Опирайтеся імпульсу зупинити сльози або тремтіння дитини, нагадуючи їй, що все, що сталося, закінчилося і що з нею все буде гаразд. Реакції дитини повинні продовжуватися доти, доки вони не припиняться самі по собі. Ця частина природного циклу зазвичай займає від однієї до кількох хвилин. Дослідження показали, що діти, які можуть плакати та тремтіти після нещасного випадку, мають менше проблем із відновленням після нього у довгостроковій перспективі. Ваше завдання — словом і дотиком донести до дитини, що плач й тремтіння — це нормальні, здорові реакції! Заспокійливі дотики рукою по спині, плечам або руці разом з декількома м'яко промовленими простими словами, такими як «*Все в порядку*» або «*Правильно, нехай страшні речі струсяться з тебе*» дуже допоможуть.

6. Довіртеся вродженій здатності дитини зцілюватися.

Коли ви звикнете до своїх почуттів, вам буде легше розслабитися і наслідувати приклад дитини. Ваша головна функція, як тільки процес почався, не порушити його! Довіртеся вродженій здатності вашої дитини до зцілення. Довіртеся власній здатності дозволити цьому статися. Якщо це допоможе вам відпустити ситуацію, поміркуйте і відчуйте присутність вищої сили або дивовижної досконаlosti природи, що спрямовують вас у звичайному чуді зцілення. Ваше завдання — залишатися з дитиною. Ваша врівноважена присутність створює для неї безпечний «контейнер», в який можна виплеснути сльози, страхи і будь-які дивні нові почуття. Спокійним голосом та заспокійливим дотиком руки дайте їм зрозуміти, що вона на правильному шляху. Щоб уникнути ненавмисного переривання процесу, не змінюйте положення дитини, не відволікайте її увагу, не тримайте її занадто міцно і не розташовуйте занадто близько або занадто далеко від себе. Зверніть увагу, коли дитина почне з цікавістю

озиратися, щоб побачити, що відбувається. Цей тип перевірки оточення називається «орієнтуванням» і є ознакою рішучості. Це ознака завершення чи відпускання стресової енергії, яка виробилась у відповідь на страшну подію.

7. Заохочуйте дитину відпочивати, навіть якщо вона цього не хоче.

Глибока розрядка та обробка події зазвичай продовжуються під час відпочинку та сну. На цьому етапі не починайте обговорення того, що сталося, ставлячи запитання. Пізніше, однак, дитина може захотіти розповісти історію про те, що сталося, намалювавши картинку або розігравши це в грі. Якщо було мобілізовано багато енергії, її випуск продовжиться. Наступний цикл може бути важко вловимим, щоб його помітити. Це стадія відпочинку. На ній спостерігаються м'яка вібрація тіла, виділення тепла і зміни кольору шкіри тощо, оскільки нервова система повертається до розслаблення та рівноваги. Сни можуть допомогти тілу пройти через необхідні фізіологічні зміни. Ці зміни відбуваються природно, а ваша задача забезпечити спокійну й тиху обстановку.

8. Останнім кроком є увага до емоційних реакцій вашої дитини та допомога їй у розумінні того, що сталося.

Пізніше, коли дитина відпочине та заспокоїться, можливо, наступного дня, знайдіть час, щоб поговорити про свої почуття і переживання. Почніть із питання, що трапилося. Діти часто відчувають гнів, страх, смуток, занепокоєння, збентеження, сором чи вину. Допоможіть їм зрозуміти, що з цими почуттями все гаразд і що ви їх розумієте. Уважно слухайте і обмірковуюйте сказане, щоб дитина була впевнена, що ви її почули та зрозуміли. Не намагайтеся виправити чи змінити почуття! Повірте, що почуття змінюються самі собою, коли батьки або інші дорослі, що підтримують, можуть залишатися з дитиною в цій зоні занепокоєння. Така підтримка робить неприємне терпимим та покращує здатність дітей витримувати фрустрацію, без відчуття розгубленості.

Розкажіть дитині про випадок, коли у вас чи у когось ще був подібний досвід і (або) ви відчували те саме. Це спонукає їх повідомити, що вони відчувають. Це також допомагає їм не почуватися незручно

чи неповноцінно через те, що сталося, або через їхню реакцію. Дайте зрозуміти дитині своїми діями, що ви приймаєте все, що вона відчуває, і це заслуговує на ваш час і увагу. Знайдіть час на розповідь історій або подробиць інциденту, щоб побачити, чи залишилися почуття. Малювання, розфарбовування та робота з глиною (див. розділ із вправами) можуть дуже допомогти у звільненні від сильних емоцій. Якщо ви помітили, що ваша дитина в якийсь момент стає надмірно засмученою, знову направте її до своїх відчуттів, щоб допомогти позбавитись стресу. На цьому етапі можна продовжити процес відновлення, за допомогою гри.

Мета тілесного контакту при наданні допомоги дитині у стані шоку

Дотик батьків може або допомогти, або перервати нормальний цикл виходу з шоку (або іншого почуття ступору), в залежності від того, як його застосовувати. Якщо це немовля або маленька дитина, тримайте її на колінах. Якщо це дитина старшого віку, ви можете покласти одну руку на плече, руку або спину. Фізична близькість дбайливого дорослого може допомогти дитині відчути себе у більшій безпеці. Не тримайте дитину занадто міцно, оскільки це заважатиме природній розрядці.

Наміром тілесного контакту з дитиною є передача:

1. Прийняття
2. Безпеки і тепла, щоб дитина знала, що вона не одна
3. Зв'язку із вашим спокоєм
4. Впевненості у тому, що ви можете допомогти їм прийняти свої почуття та мимовільні реакції, поки вони намагаються отримати полегшення та звільнення, не перериваючи процес через ваші власні страхи.

Ваша мова тіла важливіша, ніж знання того, що сказати. Ми читаємо мову тіла одне одного, щоб оцінити серйозність ситуації, особливо у екстрених випадках. Ваші діти не тільки читають ваш вираз, але й покладаються на нього для формування свого почуття безпеки. Це означає, що вираз вашого обличчя і поза можуть сприяти або безпеці, або страху. Вам необхідно мінімізувати непотрібну смуту, щоб бути стійкою підтримкою для дитини. Тому пам'ятайте про свої мимовільні реакції. Ви можете практикувати надання допомоги на

собі під час будь-яких стресових ситуацій. Відстежуйте свої відчуття, поки не відчуєте полегшення та завершення. З практикою це буде займати дедалі менше часу.

Сила мови

Коли трапляється щось хвилююче, ми дуже чутливі. Слова і тон голосу інших можуть заспокоїти нас, або зробити нас більш напруженими. Тож використовуйте їх з розумом. Використовуйте свій тон голосу, щоб показати дитині, що ви розумієте, що вона відчуває. Скажіть щонебудь на кшталт:

- Переконайтеся, що ваша дитина почувається в безпеці та підтримує з вами психологічний контакт, а не перебуває на самоті. *«Я залишуся тут із тобою, поки це почуття не пройде».*
- Переконайте її, що все, що сталося, вже позаду (якщо це так). *«Все закінчилось, все закінчилось».*
- Допоможіть «перемістити час вперед» з минулого в сьогодні, допомагаючи їм помічати відчуття доти, доки не відбудеться розрядка та позитивний зсув. *«І що ти зараз відчуваєш?»*
- Нагадайте дитині про ресурси, які допоможуть їй впоратися (див розділ про ресурси).

Вправа: Сила слів

Слова мають силу, коли вони вимовляються, а в моменті вразливості вони викарбовуються в нашій пам'яті. Скористайтеся моментом, щоб згадати такі слова і побачити, наскільки вони є проникливими та як вони вплинули на ваше життя.

1. Напишіть абзац або два, використовуючи всі свої почуття, щоб описати все, що ви можете згадати про хорошу людину, яка використовувала слова, дотики, жести і (або) дії, щоб втішити та заспокоїти вас після того, як сталося щось погане.
2. Згадайте, що ви щойно написали, і зверніть увагу на те, як ви зараз почуваєтеся у своєму тілі. Приділіть деякий час, щоб зосередитись на відчуттях, емоціях, думках та образах. Зверніть увагу, що відбувається з вашим тілом і позою, коли ви занурюєтеся в цей момент. Зверніть увагу, які відчуття дають вам зрозуміти, що цей спогад був приємним.

IV. Вправи

У цьому розділі ми зібрали різні види діяльності, які ви можете виконувати зі своїми дітьми, щоб допомогти їм вивільнити травмуючу енергію, а також відчутти потужність, силу та компетентність. Існують природні відмінності у вподобаннях дітей. Вони пов'язані з віком, видом та глибиною травми. Перегляньте завдання та виберіть те, що найбільше підходить вам і вашій дитині.

1. Прості вправи із заземлення та центрування

Прості вірші (ви також можете вигадати свої власні) можуть сприяти одужанню, тому що вони подобаються дітям, і їх можна використовувати для розвитку та повторного відкриття сильних сторін, які, можливо, були втрачені або про які діти не знали. Ваші діти можуть намалювати ілюстрації до віршів, що відображають їхню власну стійкість і силу.

Вправа «Магія в мені-дереві»

Попросіть дітей стати так, щоб у них було достатньо місця для рухів руками, як гілками, що гойдаються. Прочитайте наступний вірш, поки дитина уявляє, що вона велике сильне дерево (можливо їх улюблене дерево), коріння якого сягає глибоко в землю.

Примітка: ви можете знайти або створити власні вірші.

Ми збираємося грати, але перш ніж почнемо,
Я хочу, щоб ти знайшов свою власну магію в собі.
Просто знайди час, щоб побачити та відчутти
Усі великі речі, якими може бути твоє тіло.

Уяви, що ти дерево з високими гілками,
Що ти можеш дотягнутися і полоскотати небо.
Як це бути сильним, як великий старий дуб?
З корінням в ногах і листям, що розвіває вітер?

Тепер, коли ти пов'язаний із землею та небом,
Це може змусити тебе сміятися і плакати.
Не має значення, коли ти пливеш за течією:

З гілками, що простираються високо та корінням, що спливає низько.

Почуй подих у своєму тілі, якщо ти слухаєш, як він співає.

Тепер ти готовий до всього, що підготувало для тебе життя.

Пропозиція: Дайте дітям достатньо часу, щоб вони тупнули ногами і відчували своє «коріння», коли вони з'єднуються із землею. Потім попросіть їх помахати руками, відчувши, як вони згинаються і розгойдуються під подихом вітру. Заохочуйте їх тримати руки високо піднятими, розгойдуючись з боку на бік, звертаючи їх увагу на те, як близько вони можуть опуститись до землі, перед тим втратять рівновагу. Ви також можете відтворювати музику у різних темпах. Діти можуть випробувати різні темпи та ритми, уявляючи ніжний бриз і тропічні шторми. Показавши кілька різних рухів, запропонуйте дітям створити власні. Переконайтеся, що вони стоять не навшпиньках, а на повній стопі.

«Чу-Чу-Тупіт»

Попросіть дитину зробити поїзд, поклавши руки на талію людини, що стоїть перед нею. Нехай поїзд робить дуже короткі енергійні кроки, піднімаючи ноги всього на кілька сантиметрів від підлоги та опускаючи їх із тупотом. Переміщайтесь по кімнаті з енергією та імпульсом локомотива. Нехай дитина наспівує «чу-чу-тупіт», насолоджуючись, доки не втомиться.

У цій вправі енергія прямує до стоп і знижує центр тяжіння. Це швидко створює відчуття стійкості, сили, присутності й уваги до себе. Як варіація, нехай маленькі поїзди з'єднуються разом, щоб сформувати великий, або нехай діти опускають руки, щоб вони могли бути окремими вагонами, що рухаються поодиноці.

Для підлітків відмінний спосіб заземлитися - включити якусь етнічну музику з гарним ритмом і заохотити їх танцювати, створюючи власні пісні.

Проста вправа з центрування

Попросіть дітей стати (з музикою або без неї), відчутти зв'язок їх стоп із підлогою, потім зігнути коліна, щоб опустити центр тяжіння, створивши відчуття більшої стійкості. Потім вони повинні погойдуватися, м'яко переносючи вагу з боку на бік, з ноги на ногу.

Зверніть їхню увагу на відчуття виходу з рівноваги та повернення до рівноваги, визначивши їхній центр тяжіння. Після того, як вони вивчать цей рух, попросіть їх повторити і поділитися відчуттями, які були в них у кожній позі. Вони можуть вказати на місце у своєму тілі, де вони почуваються найбільш центрованими. У більшості випадків це буде в районі пупка, приблизно п'ять сантиметрів усередину тіла. Далі повторіть рухи вперед і назад.

2. Прості спортивні вправи «Друзі по м'ячу» (для маленьких дітей)

Це прості вправи для покращення координації та соціальних навичок у дуже маленьких дітей. Все, що потрібно, — це котити м'яч і кілька дітей, що сидять на підлозі обличчям один до одного на відстані одного метра (або ближче, якщо це занадто складно). Дітям пропонується розвести ноги в сторони, щоб зловити м'яч, що котиться до них. Кожна дитина по черзі катає та ловить м'яч, продовжуючи гру. У міру того, як їхня координація покращуватиметься, змінійте рівень складності, збільшуючи відстань між дітьми. Попросіть їх спочатку подивитися на свого партнера, щоб переконатися, що вони готові впіймати м'яч. Ця гра зазвичай викликає багато веселощів і сміху, оскільки допомагає дітям освоїти навички невербального спілкування, а також розділити радість.

Примітка. Як варіант діти можуть перекидати м'яч один одному. У цьому випадку деякі травмовані війною діти можуть швидше завмерти, ніж упіймати м'яч. Якщо це станеться, їм потрібна допомога, щоб вийти із ступору.

«Ролербол» (для маленьких дітей)

У звичайній грі, в яку можуть грати троє або більше дітей (від чотирьох до десяти років), кожен учасник котить м'яч до одного з інших дітей. Можна попросити дитину, яка котить м'яч називати ім'я дитини, якій він котить м'яч. Це чудовий спосіб поєднати моторні та когнітивні функції. У міру того, як діти роблять це деякий час, вводиться другий м'яч, що вимагає більшої координації та гнучкої орієнтації. Це також підвищує рівень збудження. Це можна зробити з трьома та більше м'ячами, але необхідно стежити за тим, щоб діти не зазнавали надмірної стимуляції.

Удавана скакалка

Ця гра дає дітям можливість бігти вперед до чогось (а не від чогось), що створює активацію, та дозволяє відчувати успіх від втечі. Скакалка не потрібна, ця гра зроблена у вигляді пантоміми. Двоє дітей або дорослих тримають уявну скакалку, а інші вишиковуються в чергу для стрибка, як у звичайній скакалці. Спочатку умовну скакалку розгойдують на низькому рівні біля землі. Ви можете збільшити уявну висоту, якщо дитина бажає цього. Один за одним діти перестрибують через мотузку в безпечне місце. Причина відмови від використання скакалки полягає в тому, що її відсутність дозволяє розігратися уяві і знижує ймовірність невдачі. Вона символізує керовану загрозу, що наближається до них. Це викликає спонтанні рухи і приносить дітям задоволення від успішної втечі.

Адаптований спорт

Дітям, які отримали травму, часто важко перемикається між різними рівнями активації нервової системи. Для дітей старшого віку практично будь-яку спортивну діяльність можна структурувати так, щоб практикувати саморегуляцію рівня збудження та спокою. Хитрість полягає в тому, щоб допомогти дітям навчитися розпізнавати невеликі прояви напруженості до того, як вони загостряться. Цьому можна навчити у такому процесі:

3. Оголошуйте «паузи» (це може робити як дорослий, так і діти)
4. Слідкуйте за активацією (збудженням або хвилюванням): використовуйте кольорові картки, див. нижче.
5. Виділіть 60 секунд, щоб заспокоїтись (за потреби час можна збільшити).
6. Перед продовженням треба заново виконати вправи із заземлення і центрування.

Модифікований футбол

Щоб навчити дитину відстежувати свої відчуття, можна зробити плакат з кольорами, в яких заковані різні рівні збудження. Наприклад: зелений — спокій, синій — нормально, жовтий — починаю відчувати роздратування чи збудження, помаранчевий — напруженість, червоний — ось-ось вибухну. Потім під час гри через рівні проміжки часу лунає свисток, змушуючи всіх гравців

дати оцінку своїм відчуттям і повідомити про свій «колір», перш ніж продовжити. Дорослий заохочує дітей відслідковувати свої відчуття доти, доки вони не відчують себе спокійними (зелений колір) або, принаймні, нормально (фіолетовий колір). Дітям, які зазнають труднощів, можна надати підтримку у вигляді додаткового часу, або спокійного партнера або керівництва з боку спокійного дорослого, доки вони не розрядять свою активацію і не зможуть заспокоїтися. У міру того, як діти стають умілішими, завдання можна ускладнювати, додаючи елемент несподіванки. Просто подавайте сигнал свистку через нерівні проміжки часу.

3. Вправи на компетентність

Для набуття компетентності можна поділити дітей на невеликі групи, кожна з яких представить щось з наступного: рухи й танці, театр, бойові мистецтва, малювання, музика, фізичні вправи, література або поезія, гра на барабанах, реп, медитація тощо. Насправді це залежить від того, що реально діти можуть робити, наприклад, прикраси, вироби, співати, плести, планувати заходи або розробляти стратегію, як змінити світ на краще або допомагати спільноті: зайнятись благоустроєм, читати маленьким дітям або підтримувати людей похилого віку.

Нейронні зв'язки, які відповідають за задоволення та безпеку можна зміцнити лише з досвідом. Тож шукайте сильні позитивні емоції. Вони дозволяють дитині бути чутливою, а не замкненою. Спостереження та підкріплення позитивного досвіду змінює ставлення дітей до себе. Хитрість полягає в тому, щоб переконатися, що позитивним тілесним відчуттям (як-от, тепло навколо серця), які лежать в основі емоцій (щастя й гордості), дається час для розвитку, глибокого відчуття та вираження.

4. Гра «Вигадка»

У грі діти іноді показують нам ті частини свого досвіду, які їх приголомшили. Якщо ваша дитина агресивно грає з іграшками, знову і знову створюючи одну і ту ж сцену, можливо, вона намагається оговтатися від ситуації, що налякала її. За допомогою «керованої гри» ви можете допомогти їм перейти від повторення до дозволу, вийти за межі своїх страхів і опанувати найстрашніші моменти.

Однак іноді вони не показують нам свій біль такими очевидними

способами. Наприклад, вони можуть уникати будь-якої дії, людини або іншого нагадування про те, що їх налякало, поводитися «своєрідно», чіплятися за батьків або закатувати істерики. Або вони можуть страждати від збудження, гіперактивності, кошмарів або безсоння. В інших випадках вони можуть відіграти свої тривоги та образи, використовуючи хибне почуття сили, «випускаючи пару» на молодшу, слабшу дитину або домашню тварину. А іноді вони взагалі не знаходять виходу для самовираження, і їх страждання можуть виявлятися у вигляді головного болю і болю в животі або нічного нетримання сечі.

Примітка. Основна ідея тут полягає в тому, щоб зіштовхнути дитину з активуючими аспектами травматичної події настільки повільно, щоб вона не пригнічувала їх ще більше. Кожен м'який підхід до лякаючої теми потребує виконання від 3 до 8 кроків терапії.

Керована гра з Семмі

Маленький Семмі агресивний, намагається контролювати своє оточення. Ніщо його не тішить, він щохвилини виявляє поганий характер. Вночі він крутиться, «борючись» з постільною білизною. За півроку до цього він потрапив в аварію та лікарню. Він був наляканий і пристебнутий до дитячого крісла. Ми погодилися з'ясувати наявність травмуючої події, пов'язаної з потраплянням у лікарню.

Ставимо плюшевого ведмедика Семмі на край стільця так, щоб він відразу впав на підлогу. Він поранений і має бути доставлений до лікарні. Семмі кричить і вибігає з дому. Підозра щодо наявності травмуючої події підтверджується. Семмі обережно повертають. Він відчайдушно чіпляється за матір. Ми запевняємо його, що ми всі будемо поруч, щоб захистити плюшевого ведмедика. Кладемо ведмедя під ковдру та просимо всіх про допомогу. Семмі знову біжить, цього разу лише у сусідню кімнату. Ми прямуємо за ним туди. Він б'є по ліжку обома руками. «Злий, так»? Я запитую. Він підтверджує поглядом. «Семмі, готовий допомогти ведмедику»? Він біжить до матері та міцно притискається. «Мамо, мені страшно». Без тиску, чекаємо, коли Семмі знову захоче грати. Потім ведмедика знову кладуть під ковдру і тримають там, цього разу з бабусею. Семмі бере участь у порятунку. Коли ведмедик вийшов і опинився в безпеці, Семмі починає тремтіти від страху, а потім, його груди наповнюються зростаючим почуттям хвилювання і гордості. (Тут ми бачимо перехід між травмуючим повторенням та зцілюючою

грою.) Завжди чекаючи, коли Семмі знову буде готовий грати, ми всі по черзі рятуємо ведмедика. З кожним разом Семмі стає дедалі енергійнішим, стягуючи ковдру і тікаючи в безпечні обійми своєї матері. Тут спостерігаємо менше чіпляння та більше збуджених стрибків. Зрештою, настає черга Семмі рятувати ведмедика. Він стає збудженим та зляканим. Він кілька разів біжить назад до матері на руки, перш ніж почати. Потім сміливо лізе під ковдру разом із ведмедем. Його очі розширюються від страху, але лише на мить. Потім він дістає ведмедя, відштовхує ковдру та кидається в обійми матері. «Мамо, забери мене звідси! Забери від мене цю штуку!» (Ті самі слова, які він кричав у лікарні.) Проходимо втечу ще кілька разів. З кожним разом Семмі демонструє дедалі більше сили та тріумфу. Замість того, щоб бігти до матері, він схвильовано стрибає вгору та вниз. Зрештою, Семмі опановує досвід, який травмував його кількома місяцями раніше.

Принципами, що спрямовують дитячу гру до вирішення проблем є:

- Темп контролює дитина
- Якщо ви помітили страх, стиснуте дихання, ступор або приголомшеність, зменште темп. Ці реакції зникнуть, якщо ви просто будете спокійно і терпляче чекати, переконуючи дитину, що ви поряд з нею та на її боці. Зазвичай очі та дихання вашої дитини підкажуть вам, коли час продовжувати.
- Переживання страху і жаху протягом більш ніж короткого моменту зазвичай допомагає дитині пережити травму. Більшість дітей будуть уникати цього. Нехай. Водночас намагайтеся повернути їх до складних відчуттів і почуттів. Але без перевтоми!
- Робіть це поступово: Тут немає такого поняття як надто повільно. У іграх відіграється повторення травми. Використовуйте це. Ключова різниця між терапевтичними іграми та «переговорами» полягає в тому, що існують невеликі відмінності в реакціях та поведінці дитини, які допомагають здобути відчуття контролю та вирішення проблеми. Незалежно від того, скільки повторень потрібно, якщо реакція дитини відрізняється (більше хвилювання, більше мови, більше рухів), вона проходить через травму.

Примітка. Крім ігор з ляльками та плюшевими ведмедиками, можна використовувати безліч різних іграшок. Діти люблять ляльки-рукавички і вигадувати історії, які вони можуть розігравати (*процес*

лікування полягає в отриманні інформації, що потрібно). Це особливо важливо для дітей, які надто налякані, щоб безпосередньо залучатися до ситуації, яка з ними сталася.

Ляльки-рукавички

Лялькова вистава дає дітям достатню психологічну дистанцію від їхніх проблем, створюючи безпеку для вільного самовираження. Діти, яким важко визначати свої відчуття та ділитися емоціями, майже завжди можуть робити це опосередковано через ляльок. Будьте спонтанні. Почніть із зміни голосу та отримуйте задоволення! Після деякого часу некерованої гри ви можете направити свою дитину в напрямку, який допоможе їй впоратися або з ситуацією, яка спочатку викликала стрес, або з подальшою поведінкою. Наприклад, якщо ваша дитина пригнічує почуття гніву, стаючи похмурою або засмученою, покажіть їй, як висловлювати свої почуття за допомогою маріонеток (злий алігатор може скреготіти зубами і голосно вигукувати про те, що його турбує). З іншого боку, якщо ваша дитина демонструє свій гнів, б'є інших дітей або влаштовує істерики, маріонетка може тупнути ногою і оголосити всьому світу, що означає злитися, нікому не завдаючи шкоди. Таким чином, діти можуть розповісти про свої страхи, смуток та радість. Вони почнуть стикатися з важкими емоціями, що позбавили їх сили. Також діти виражають не тільки емоції; вони часто вигадують творчі рішення своїх проблем.

Ляльки-рукавички можна зробити самостійно. Якись можна вдягати на руку, а якись — на пальці. Можна використовувати коричневі паперові пакети або шкарпетки. Нехай ваша дитина використовує кольорові фломастери, щоб намалювати обличчя. Або виріжте ножицями очі та рот. Для сцени можна використати коробки.

Мініатюрні іграшки

Отримавши нагоду виявити свою уяву, діти будуть годинами грати з маленькими фігурками. Як і у випадку з ляльками-рукавичками, ви можете сидіти на підлозі та брати участь. Подивіться, як ваша дитина грає з іграшками. Вона ніжна та добра чи груба та сувора? Які ситуації вона вигадує? Чи створює вона укриття, сцени битв чи ігри з втечею? Подивившись деякий час, запитайте її, яку роль вона хоче, щоб ви взяли на себе. Подивіться, чи гра включає якісь елементи події (розлука, нещасний випадок, спроба розтління, відвідування

лікарні, катастрофа). Коли діти так грають, використовуючи свою яву та руки, вони знімають стрес та напругу. Важливо те, що вони можуть висловити та звільнитися від енергії, пов'язаної з емоціями. Для дітей дошкільного віку пісочниця може стати чудовим місцем для проведення часу та гри з предметами. У всіх формах терапевтичної гри найважливішим є те, що дитина створює свій світ, виказує почуття та творить у присутності дбайливого дорослого. Утримайтеся від суджень і порад, це може зашкодити створенню безпечного простору для необхідного висловлювання.

Театр, перевдягання та рольова гра

Як і лялькова гра, театральна вистава дає дітям необхідну психологічну дистанцію від своїх проблем, створюючи безпечний простір для вільного висловлювання своїх думок і почуттів.

Джої знайшли міцно прив'язаним мотузкою до сидіння кинуті машини, коли йому було п'ять років. Йому необхідно було встановити контакт із дорослою людиною у безпечних умовах, щоб випробувати почуття сили, контролю та втечі. З психотерапевтом вони неодноразово грали в «поліцейського та грабіжника». Вони грали у переслідування, захоплення, одягали на терапевта кайданки та зв'язували її. Поки хлопцеві це не набридло.

Дітям, які потрапили в лякаючі ситуації, коли вони відчували себе в пастці, пригніченими, які зазнали нападу або пережили іншу неконтрольовану ситуацію, необхідний активний відновлювальний досвід. Крім того, цей тип енергійної гри полягає в тому, що він задіює м'язи для оборонних поз і рухів. Таким чином, він відновлює почуття сили та компетентності, яке було втрачено під час пригнічення.

Одним із надихаючих занять, які допомагають дітям розвинути здорове відчуття захисту, є пропозиція удати їх улюблених тварин. Заохочуйте їх переймати властивості та рухи цих тварин. Вони можуть гарчати, стрибати, скалити зуби, гриміти, дряпатися, плавати, ковзати, накидатися або шипіти. Як варіант можна виготовити маски. Діти можуть зіткнутися з драконом і активно ухилитися від полум'я, швидко бігти в безпечне місце або м'яко падати у сповільненому русі на подушки або килимки. Ідея полягає в тому, що вони роблять фізичні вправи, які створюють відчуття та почуття, протилежні відчуттям та почуттям безпорадності та нерухомості.

5. Мистецтво та ремесла

Глина та тісто для ліплення

Завдяки своїй податливості ці предмети дозволяють дітям відчувати і надавати форму шматочкам, що посилює відчуття, як змінюються речі. Якщо вони можуть зліпити крихітних глиняних чоловічків, заохочуйте дітей розповідати їм все, що вони не можуть сказати особисто через брак сміливості. Вони можуть навіть зліпити когось з близьких, яких більше немає в живих, які вимушені були піти або залишили дитину. Маленькі діти можуть просто взяти шматок і розчавити його, відчуваючи силу над тим, що цей шматок являє собою.

Живопис і малювання пальцями

Сенсорний досвід допомагає дітям зміцнити самовідчуття. Малювання пальцями — відмінний спосіб висловити емоції та вирішити труднощі. Ми успішно використовували малювання пальцями із гіперактивними дітьми. Деякі стали дуже спокійними та уважними до своїх проєктів і повідомили, що після цього відчули себе краще, хоча не могли описати свого розладу словами.

- Малювання у вільній формі: попросіть дітей вибрати колір і намалювати кілька малюнків (хвилястих ліній), щоб показати, що вони відчувають зараз. Якщо вони хочуть поговорити про малюнок, то добре, але це не обов'язково. Попросіть їх намалювати ще кілька малюнків, використовуючи різні кольори, коли їхній настрій зміниться.
- Карти відчуттів тіла: дошкільнят та дітей до третього класу можна попросити лягти та обвести маркером все своє тіло. Допоможіть їм створити кодовий ключ для опису відчуттів та емоцій, які вони переживають, використовуючи різні кольори та форми (синій колір — сумно, помаранчева хвиляста лінія — нервовість, рожеві точки — почуття щастя, чорний колір — заціпеність, фіолетові звивисті лінії — енергія, червоний колір — гаряче і шалено, коричневий колір — щільно). Старші діти можуть зробити фігурку «пряничного чоловічка» на великому аркуші паперу. Потім треба заповнити карту тіла, щоб вказати місце розташування будь-яких відчуттів та емоцій, які вони переживають у цей момент. Обов'язково заохочуйте вираз як комфортак, і неприємних почуттів.

- Малюємо те, що трапилось: нехай дитина намалює щось, що ілюструє те, що з нею сталося. Не давайте конкретних інструкцій, скажіть їм, щоб вони малювали так, як хочуть. Щоб впоратись з травмою діти часто використовують образи ангелів, примар родичів, домашніх тварин та супергероїв. Мета не мистецтво і не точність, а вивільнення енергії, що стримується. Художня свобода часто дає емоційну свободу.
- Малюнки турбот і страхів та їх протилежність: якщо малювання інциденту не приносить вашій дитині почуття полегшення, може допомогти ця структурована вправа з малювання. Запропонуйте дитині зробити два малюнки на двох різних аркушах паперу. Один малюнок зображає занепокоєння, страх чи щось ще, що заважає їй почуватися добре, інший малюнок показує протилежне — щось, що приносить почуття комфорту, надії, божественності, щастя, безпеки чи легкості. (Часто діти роблять це природно, малюють лихо, а потім малюють веселку.) Не має значення, який малюнок буде першим, нехай вирішує дитина. Закінчивши, діти можуть закрити малюнок з турботами його протилежністю та розповісти, як змінюються відчуття та почуття.
- Рятувальні малюнки: втеча — універсальна протиотрута від безпорадності. Ця вправа допоможе зміцнити у дитини впевненість у своїй здатності визначати та уникати лякаючих ситуацій. Попросіть дитину розповісти, як їй вдалося забезпечити безпеку після складної події. Або ви можете запитати, як вона втекла або зрозуміла, що все знову гаразд. Чи допомагав їй хтось, чи вона була одна? Чи могла вона чимось допомогти собі? Як він намагався повідомити дорослим, що йому потрібна допомога?

Запропонуйте дітям зосередитись на:

1. Що вони зробили, щоб втекти чи знайти безпечне місце? Приклади: дитина могла піднятися на височину; спробувати стати «більшою» для оточуючих, щоб її помітили або «меншою», щоб сховатися; йшла, бігла, ховалася, дерлася, штовхалася, вставала навшпиньки, кликала на допомогу, завмирала (завмирати — це не прояв боягузтва чи слабості, як це прийнято вважати, це дуже важливий нормальний, а іноді її найкращий з можливих механізмів виживання), кричала, мовчала, затамувала подих, складала план, викликала швидку допомогу, чекала, молилася,

повзла, простягала руку, трималася, відскакувала, закривала голову.

2. Хто чи що їм допомогло? Приклади: рідний брат, батько, сусід, здатність бити, кричати чи бігати, рятувальник, лазіння по деревах, віра у вищі сили, внутрішня сила, рятувальний жилет, мотузка, здатність зберігати спокій та завмирання.

Потім нехай дитина намалює і розфарбує сцену втечі. Після цього попросіть їх уважно подивитися на малюнок і знайти ту частину, яка викликає у неї почуття, яке їй подобається (приклади — потужний, сильний, зручний, улюблений, підтримуваний, теплий, сміливий, гордий, швидкий, розумний). Нарешті, попросіть дитину звернутися до внутрішніх відчуттів, які супроводжують ці почуття. Дайте достатньо часу, щоб дитина насолодилася ними. При цьому попросіть дитину звернути увагу на те, чи поширюються приємні відчуття на інші частини тіла.

- Малюємо безпечне місце: попросіть дитину зручно вмотитися, сидячи або лежачи, і заплющити очі. Знайдіть час, щоб допомогти їй розслабитися, звертаючи увагу на ритм дихання. Потім попросіть дитину знайти місця в їхньому тілі, де відчувається спокій, і напружені або скуті місця. Запитайте дитину, що станеться, якщо вона зробить глибокий вдих і повільний видих, промовляючи звук «хааааах» один або два рази, перш ніж повернутися до нормального дихання. Коли дитина розслабиться, запропонуйте їй уявити особливе місце, де вона почувається у повній безпеці. Воно може нагадувати знайоме місце або бути повністю уявним. Важливо те, що ваша дитина створює це місце саме так, як вона хоче. Там можуть бути тварини, подушки, улюблені, плакати тощо). Після того, як у дитини буде достатньо часу, щоб створити простір, попросіть її дослідити його, наче вона гуляє всередині. Потім попросіть її знайти там зручне місце для відпочинку. Якщо вона не може його знайти, заохотьте її створити таке місце. Потім попросіть її зосередитись на відчуттях, які дають змогу зрозуміти, що вона у безпеці, і попросіть її описати, де саме в тілі вони знаходяться. Нарешті після вивчення відчуття безпеки попросіть її намалювати і розфарбувати своє «безпечне місце». Якщо, витративши час на створення та дослідження безпечного місця, дитина застрягла в страху, попросіть її розповісти вам, що її непокоїть. Попросіть її

показати вам, де вона боїться, а де відчувається у більшій безпеці. Дитина може також намалювати одну картину себе щасливою, а іншу наляканою. Якщо страх займає більше місця, ніж безпека, знайдіть способи допомогти їй відчути себе у більшій безпеці та приділіть час на створення «острівців безпеки» всередині. Це можна зробити, нагадавши дитині про час, коли вона відчувала себе в безпеці, показавши фотографію людини, з якою вона відчувається у безпеці, давши улюблену іграшку, або взяти дитину на руки, погойдати, обійняти або доторкнутися до неї так, як їй подобається. Ви також можете запропонувати їй побудувати власне укриття з подушок, простирادل або картонних коробок та пограти в ігри з укриттям.

- Малюнки снів: ця вправа особливо корисна, коли діти розповідають про «погані сні» і нічні кошмари. Попросіть дитину сказати, що вона пам'ятає зі сну. Потім запропонуйте їй вибрати одну найяскравішу частину сну. Після того, як вона намалює її, запитайте про кожну частину малюнку. Зверніть особливу увагу на неживі предмети. Важливо не тлумачити сон. Натомість заохочуйте дітей уявляти або вдавати, що вони є різними предметами та істотами на малюнку. Їхня уява може оживити зображення із взаємодією персонажів у сценці чи діалозі. Дослухайтеся до значення, яке дитина надає символам, і допоможіть їм «оживити» різних персонажів, поки вона працює над обробкою незавершених відчуттів, почуттів, образів або думок. Наприклад, якщо дитина намалює двох воїнів з мечами, що йдуть пліч-о-пліч, попросіть її уявити, як це бути одним з них -можливо, дитина почне розмову з іншим воїном. Дитина може розіграти або просто повідомити про дії та почуття кожного персонажу. Обов'язково помічайте і запитуйте дитину про обстановку -пустелю, гори, океан, острів, скелі, міські вулиці, космос тощо. Часто дитина малює і проблему, і рішення на одній картинці. Іноді рішення спочатку крихітне або приховане — як маленька жовта крапка, яку одна дитина намалювала між тріщиною в скелі. Коли дитину попросили розповісти про це, вона сказала: «Мабуть, пробивається промінчик надії».

Примітка: коли дитина говорить про малюнок, шукайте ознаки як травматичних інцидентів, так і докази стійкості або відновлення. Утримайтеся від порад, тлумачень або суджень. Замість цього запитайте, що можуть відчувати тварини/люди на малюнку. Якщо

є предмети, попросить дитину розповісти вам більше про предмети та їхнє відношення з іншими фігурами. На малюнку дитина? Якщо ні, запитайте, чи відчувала вона коли-небудь те, що відчували б тварини/люди на малюнку. Головне — дивитися на малюнок відкрито і з цікавістю. Ви можете дізнатися багато нового про внутрішній світ вашої дитини.

6. Безглузді веселі вправи, які розслаблюють мозок

«Конячі губи»

Зімкнувши губи, енергійно вдуйте повітря між ними. Ось і все! Повторюйте, поки ваші губи не лоскотатимуть.

Як це допомагає: Це знімає скутість навколо рота, розслабляє стовбур мозку і змушує сміятися.

«Смішно говорити»

Притисніть кінчик язика до нижніх зубів. Розслабте язик, щоб здавалося, що він заповнює весь рот. А тепер спробуй поговорити! Підійде будь-яка тема, від серйозних і смішних речей до розмов про свої проблеми. Дозвольте собі так сильно сміятися, як тільки можете.

Як це допомагає: Це розслабляє язик і мозок, викликаючи вільний потік спинномозкової рідини, що допомагає нам відчувати себе вільнішими, більш розслабленими і менш пов'язаними з нашими обставинами. Це також допомагає нам сміятися над нашими історіями про себе, розбиваючи старі повторювані шаблони.

Позіхання

Зробіть глибокий вдих. На вершині вдиху широко відкрийте рот, підніміть м'яке піднебіння і удайте позіхання. Якщо відразу не вдається викликати справжнє позіхання, це означає, що ви занадто стараетесь. Розслабтеся і зробіть це знову, цього разу без додаткових зусиль!

Як це допомагає: позіхання розслабляє горло, піднебіння, верхню частину шиї та стовбур мозку. Це допомагає вам «звільнити голову», щоб ви могли зосередитись на своїх відчуттях. Ця вправа покращує травлення за рахунок збільшення вироблення слини. Вона також збільшує вироблення серотоніну, нейромедіатора, який має

тенденцію врівноважувати настрої, заспокоюючи гіперактивність, і піднімаючи впавший настрій. Це допомагає збалансувати потік спинномозкової рідини, що допомагає підтримувати гнучкість мозку і хребту.

«Погойдування»

Встаньте, розставте ноги приблизно на ширину стегон. Трохи зігніть і випряміть коліна. Повторюйте знову і знову, поки не знайдете ритм «погойдування». Розслабте всі частини тіла вільно і дозвольте їм хитатися в ритмі вашого погойдування. Нехай кінцівки трясуться, а внутрішні частини погойдуються. Нехай і мозок погойдується!

Як це допомагає: Погойдування підтримує ритми пульсації, які підтримують життя, жвавість і добробут. Ця вправа розслабляє суглоби, задіює діафрагму та активно переміщує рідини організму. Погойдування також збільшує енергію, стимулюючи метаболізм і розслаблення, коли ми відчуваємо скутість.

Гудіння

Хоча це можна зробити в будь-якому положенні, щоб навчитися гудіти рекомендується спочатку легти. Відтворіть голосно звук: «Хмммммм». Нехай звук рухається і вібрує по вашому тілу. Головне — звернути увагу на відчуття вібрації. Воно важливіше за звук. Дозвольте відчутному імпульсу звуку (вібрації) рухатися по всьому тілу. Чим більш розслабитесь, тим далі поширюватиметься звук. Поспостерігайте, чи може він перейти у руки та кисті, вниз через тулуб, а також у ноги та ступні. Нехай він рухається по голові і вгору в мозок. Гудіть і відпочивайте. Чергуйте гудіння і відпочинок. Згодом, коли ваше тіло розслабиться, вібрація від звуку «хммммм» пошириться на ваше тіло!

Як це допомагає: Звук здатний переміщуватись завдяки стисканню та розширенню того, через що він рухається. Коли ви змушуєте проходити звук по всьому тілу, пульсація від нього тисне і пробуджує ваш організм. Відбувається масаж м'язів, рідин, нервів, життєво важливих органів і кісток. Коли звук рухається по всьому тілу, він розчиняє блоки, які застрягли, створюючи хвилеподібне приємне відчуття, що всі частини тіла з'єднані та працюють гармонійно, тим самим покращуючи відчуття свого тіла.

Примітка: щоб отримати оптимальний результат від вправи, не зосереджуйтесь на тому, щоб зробити все це правильно; ця вправа повинна бути веселою. Крім того, робіть її потроху, зважаючи на відчуття. Час відпочинку має бути таким же довгим, як і період вправ. Тілу потрібен час для інтеграції нових моделей поведінки.

7. Фізична активність для здорових захисних реакцій, встановлення кордонів і групова згуртованість

Оскільки травма перевантажує нервову систему, травмовані діти часто мають труднощі з переміщенням між різними рівнями активації нервової системи. Діти можуть бути гіперактивними, погано контролювати імпульси або можуть бути млявими, відстороненими, або депресивними. Будь-яку знайому гру, таку як «захоплення прапора» та стрибки через скакалку, можна адаптувати, додавши способи активації та дезактивації.

Діяльність має бути структурована так, щоб періоди підвищеної енергії перемежовувалися станами спокою і мали достатній для цього час. Протягом таких перерв (нехай діти спокійно сідають у коло, щоб відпочити та підвести підсумки) дітям ставлять запитання (щоб відповісти треба підняття руку), наприклад: Хто зараз відчуває силу? Хто відчуває слабкість? У кого є енергія? Хто відчуває втому? Кому жарко? Хто холодно? Хто почувається добре? Кому погано? Під час обох фаз (збудження і заспокоєння) надлишок енергії автоматично розряджається. Коли діти «переслідують», «тікають», «ставлять кордони», «біжать у безпечне місце» і «відчувають силу й міць у своїх кінцівках і животі», вони формують нові нейронні шляхи, які підтримують стійкість і саморегуляційні можливості.

Оскільки пригнічуючи події відбуваються швидко, у дітей мало вибору. Таким чином, заходи щодо запобігання та зцілення травм повинні включати такі елементи: тривалий час для відновлення відчуття готовності, різноманітні варіанти вибору, а також можливість відкрити для себе й розвинути нові навички.

«Сплячі крокодили»

У цю гру можна грати з дітьми від трьох до семи років.

1. Розділіть дітей на дві групи: крокодили та мисливці за крокодилами

Крокодили лежать обличчям вниз на килимі, прикидаючись, що плавають або спокійно засмагають, поки не почують, як мисливці входять до «болота».

2. Мисливцям наказано підкрадатися до крокодилів, обережно переступаючи і снуючи між ними, поки грає музика. Крокодили прикидаються, що сплять. Їм кажуть зручно влаштуватися, закрити очі, дуже тихо і спокійно дихати, щоб їх не «спіймали». Коли музика припиняється, мисливці вказують на будь-якого крокодила, який хоч трохи рухався або відкривав очі.
3. Мисливці міняються місцями зі сплячими крокодилами і грають ще один раунд. Діти, на яких вказали через те, що вони ворушилися, відкривали очі чи шуміли, не міняються місцями. Вони знову грають за «сплячих крокодилів». Тим, хто не може заспокоїтись, може допомогти дорослий. (Обережно покладіть теплу руку на спину дитини і дихайте повільно і глибоко, передаючи дитині свою спокійну присутність. Нагадайте дитині, що пора заспокоїтись.)

«Парашут»

Оскільки парашут за формою та розміром формує коло, він є природним символом спільноти. Все, що потрібно, це тканина (простирadlo) і дві-три легких кульки двох різних кольорів. Ці вправи можна робити з дітьми від п'яти до дванадцяти років.

1. Покладіть парашут на підлогу, щоб сформувати простір, і попросіть дітей сісти у коло по зовнішньому периметру. Далі попросіть їх встановити зоровий контакт один з одним і дорослими, які розташовуються поруч з дітьми, які можуть потребувати найбільшої підтримки.
2. Кожна дитина хапається і тягне край парашута, щоб відчувати його натягнення, силу м'язів і колективне зусилля. Оскільки діти сидять, можна звернути їхню увагу на вагу їхніх стегон і сідниць, а також силу у верхній частині рук, коли вони тягнуть парашут. Переконайтеся, що їм весело!
3. Потім попросіть їх встати, зігнути коліна і відчуті ступні та гомілки, а також заземлення та зв'язок із землею. Якщо діти маленькі, попросіть їх тупати ногами і марширувати. Якщо діти старшого віку, нехай вони згинають ноги, піднімають парашут і роблять еліптичний рух руками, нібито «перемішуючи горщик».

4. Попросіть дітей звернути увагу на відчуття тіла, які вони переживають. Потім проведіть групове опитування, запитавши, наприклад, «Хто відчуває силу в руках? Хто відчуває силу в ногах? Хто відчуває слабкість? Хто відчуває втому?» тощо.
5. Далі нехай група (уже стоячи) помагає парашутом. Попросіть їх звернути увагу на відчуття своєї сили. Якщо хтось відчуває втому або слабкість, попросіть їх відчути силу групи. Махання парашутом активує їхню енергію та рівень збудження.

Примітка: на цьому етапі не всі діти зможуть терпіти приємну активацію. Якщо це так, дорослим потрібно буде допомогти їм відновити енергію шляхом відпочинку і заземлення, а також приділяючи увагу стопам і нижнім кінцівкам. Дітям, які відчувають слабкість, виглядають відстороненими або скаржаться на втому, головний біль або біль у животі, мають допомагати дорослі або діти, які здатні на це. Таку підтримку можна надати шляхом встановлення зорового контакту, емпатії та м'якого, але міцного притиснення ніг до підлоги руками. Якщо у дитини болить животик, попросіть його покласти руку на місце, де болить. Покладіть свою руку на їхню, злегка притисніть, щоб дитина відчула підтримку і тепло, та зачекайте, поки вона розслабиться і заспокоїться.

6. Далі нехай діти знову помагають парашутом, але цього разу кинуть одну з кульок на нього. Дітям треба буде працювати разом, щоб м'яч підстрибував вгору і вниз, не впавши. Щоб зробити цю вправу більш складною, додайте ще пару кульок по одній. Це наче групове жонглювання. Не забудьте попросити дітей сісти в коло, відпочити, поставити запитання, заохотити їх поділитись відчуттями, і заспокоїтись.
7. Наприкінці, попросіть усіх дітей побігти до місця гри, щоб відчути силу в своїх ногах, відпочити і відчути реакцію втечі. Коли вони зупиняться, попросіть їх встановити зоровий контакт з іншими дітьми по інший бік кола, сказавши «привіт». Потім усі вони можуть підняти парашут над собою, побігти, притуляючись один до одного, знову встановлюючи контакт, говорячи в унісон «привіт», для ще більшого зближення.

«Вовк приходить опівночі»

Одним із факторів, що викликає перевантаження, є брак часу на підготовку та захист. Уцій грі діти отримують можливість невеликими

кроками відчуті насуваючу загрозу. Оскільки загроза збільшується в керований спосіб, вони відчують додатковий час для підготовки та вибору оборонних маневрів.

Вам знадобиться стрічка або крейда для зображення печери вовка у вигляді півкола (зі стіною позаду) та безпечних місць, до яких діти будуть бігти. Дорослий каже, що він вовк, і йде до своєї печери (згодом можна призначити дитину, яка буде виконувати роль вовка). Далі діти збираються навколо вовка, коли він стоїть у півколі, яке має метр чи півтора простору перед ним. Щоб зробити гру більш захоплюючою, дорослий може одягнути маску вовка і (або) хвіст. Це допоможе розрізнити дві ролі. Тепер дітям пропонують запитати: «О котрій годині прийде вовк?» Вовк, вискалюючи зуби, відповідає глибоким драматичним голосом: «ВОВК ПРИЙДЕ ОПІВНІЧІ». Деякі діти вже тремтітимуть від хвилювання. Потім запитують: «Котра зараз година?» а вовк відповідає: «ВОСЬМА». На цьому етапі дорослий уважно стежить за дітьми, щоб побачити, чи не надто збуджені деякі з них. Потім вовк знову перетворюється на вихователя і каже, що настав час звернути увагу на те, як вони почуваються у своєму тілі. Це дає дітям можливість переключити увагу з зовнішньої загрози на внутрішні відчуття. Це сприяє розрядці нервової системи. Дітей можна попросити звернути увагу, зокрема, на їхні ноги і чи відчувають вони бажання бігати. Коли діти заспокоються, вовк прискорить процес активації. Діти тепер можуть запитати: «О котрій годині прийде вовк?» Вовк відповідає: «ВОВК ПРИХОДИТЬ ОПІВНОЧІ». «Котра зараз година?» «ДЕВ'ЯТА, КРАЩЕ ПРИГОТУЙТЕСЯ!»

Зараз дорослому потрібно допомогти дітям скласти план, щоб вони не просто втікали. Ви можете запропонувати дітям озирнутися, щоб зорієнтуватися в навколишньому середовищі та знайти безпечне місце. Якщо дитині потрібен друг, вона може озирнутися, щоб вибрати когось, хто допоможе їй втекти. Ви можете запропонувати дітям побігати на місці або вперед-назад, щоб відчути силу в ногах, під час підготовки до втечі. Цей крок дуже важливий, оскільки він дає дітям усвідомити силу, яку вони мають у своєму тілі для виконання плану, а не просто сліпо розбігтися на всі боки. Це також створює час і простір, які були недоступні, під час настання травмуючих подій. Цей тип занять будує нові нейронні шляхи в мозку, які створюють більшу стійкість у нервовій системі. Завдяки грі діти стають більш креативними у виборі та експериментуванні з новими варіантами втечі. Це з часом зменшує тривожність.

Повторюйте той самий процес годину за годиною, поки не дійдете до опівночі. Коли діти запитують: «Котра зараз година?», вовк відповідає: «ПІВНІЧ. . . НАСТАВ МІЙ ЧАС». Вовк біжить за дітьми, коли вони направляються до своїх безпечних місць. Коли всі в безпеці, дорослий збирає дітей і просить їх звернути увагу та визначити їхні відчуття. Коли всі заспокоїлись, дорослому важливо отримати відповідь на запитання: «Хто зараз почуввається в безпеці?» Останнім кроком є те, щоб діти з'ясували, де всередині себе вони відчують себе в безпеці і що це за відчуття.

«Павук захоплює мух»

Ця вправа розроблена для того, щоб дати дітям фізичне відчуття кордонів свого тіла та відчуття меж. Це також допомагає зрозуміти, що до вас наближаються на 360 градусів навколо, і відчуті хвилювання та розширення можливостей від захисту свого простору. Дорослий позначає зони приблизно від двох з половиною до трьох метрів у діаметрі за допомогою малярської стрічки. Одну дитину вибирають «павуком» і ставлять її посередині. Інші діти будуть «мухами» і встають у коло за межами визначеної межі. Коли «павук» не дивиться, інші діти входять в коло, порушуючи його межі та намагаючись не бути спійманим. «Павук» посередині намагається позначити дітей, які потрапляють за межі його «павутиння». Позначені «мухи» потім приєднуються до його команди всередині. Гра закінчується, коли всі мухи опинилися всередині «павутиння». Повторюйте гру так часто, як хочете.

«Захист хвоста»

Ця весела гра допоможе дітям одночасно грати ролі «здобичі» і «хижака». Вони можуть захищати свою власну територію (межі тіла), одночасно «атакуючи» інших. Кожній дитині знадобиться «хвіст» довжиною приблизно один метр. Це може бути смужка тканини шириною в сім сантиметрів або м'яка мотузка. «Хвіст» розміщується ззаду і чіпляється за пояс. Дорослий позначає межу з кількома «острівцями безпеки», де діти можуть відпочити, наприклад, дерева, хулахуп, килимки або гумові підставки для занять спортом. Коли вчитель каже: «ВПЕРЕД!» діти бігають один за одним, намагаючись обережно потягнути за хвіст. Дітям пропонується знайти творчі способи захисту, наприклад, сидіти, ухилитися, швидко повертатися або бігти до визначеного безпечного місця. Дорослому потрібно

звертати увагу на те, які діти можуть спритно орієнтуватися і захищатися, а які ні. Деякі діти можуть бути скутими, заціпенілими або засмученими і не хотітимуть грати в цю дуже активну гру. Дорослий може допомогти цим дітям розвинути необхідні навички кількома способами:

1. Тихенько підказувати корисні пропозиції, як-от, повернути голову, щоб озирнутися, і використовувати руки для захисту.
2. Знайти «напарника» — іншу дитину, яка здатна взяти за руку, і допомогти втекти.
3. Використовуйте картки суперсил для урівнювання шансів (можна використовувати в будь-яких вправах, щоб зрівняти сили у грі та надати дітям відчуття компетентності: червона картка надає додатковий час, синя — невидимість, фіолетова — додаткову силу, зелена — створює зону безпеки, помаранчева — режим супергероя — робить дитину, яка наближається, слабкішою та повільнішою).

«Тигр переслідує кролика» (ви можете змінювати тварин залежно від вподобань дітей)

Цю гру використовували в роботі зі школярами в Таїланді після руйнівного цунамі. Все, що вам потрібно, це дві кульки різного кольору і розміру. Ця гра призначена для імітації відчуття польоту. Батьки та вчителі можуть згуртуватися, щоб допомогти дітям після катастрофи. Для початку дорослі та діти утворюють коло стоячи, а потім сідають на підлогу в такому ж порядку. Ведучий тримає один м'яч, говорячи: «Це кролик». Потім кролика передають по колу, спочатку повільно. Дорослі заохочують дітей поступово збільшувати темп. Незабаром учасники починають відчувати, як їхні відчуття очікування наростають, коли кролик починає швидко бігати від дитини до дитини. Потім батьки запускають другий м'яч по колу у ролі «пана Тигра», який має переслідувати «Кролика». Темп збільшується природним чином, оскільки діти ототожнюються з силою тигра та швидкістю кролика, а також із загостренням погоні. Для дітей старшого віку складність гри можна збільшити, несподівано змінивши напрямок «погоні». Ідея полягає не в тому, щоб виграти чи програти, а в тому, щоб відчути хвилювання погоні та силу командних зусиль, щоб швидко передавати м'ячі та «не попастися».

Далі діти відпочивають. Коли вони заспокоються, ведучий просить

підняти руки, щоб визначити різні відчуття, які вони можуть переживати. Погравши в цю гру деякий час, попросіть групу встати і відчути свої ноги і зв'язок із землею для розрядки активованої енергії через своє тіло. Ті діти, які відчувають слабкість або нестачу енергії, можуть отримати додаткову підтримку від дорослого. Наприклад, ви можете попросити менш енергійних дітей вдавати, що вони зайчики. Так, дорослі триматимуть їх за руки, допомагаючи їм стрибати, поділяючи свою витривалість й ентузіазм і дивлячись, як високо вони можуть змусити їх стрибати, спочатку з їх допомогою, а потім самостійно.

Наприкінці ігрового періоду за дітьми потрібно уважно спостерігати, щоб переконатися, що жодна дитина не заціпеніла або не замкнулась у собі. Якщо дитина скута або відсторонена, дорослий може виконувати з нею вправу на заземлення, поки вона не повернеться у реальність. Вправа «Поштовх руками» передбачає, щоб батьки чинили несуттєвий опір, поки дитина штовхає їх руки своїми руками. Вона може бути корисною для заспокоєння дитини в конкретний момент часу.

8. Вправи на заспокоєння

Зосереджене дихання

З відкритими або закритими очима діти (від 11 років) просто мають стежити за своїм диханням, звертаючи увагу на маршрут, ритм і тривалість вдиху та видиху. Також слід зосереджуватись на тому, чи виникають паузи між вдихом і видихом. Далі дітей просять поспостерігати, рівномірною чи нерівномірною тривалістю вдиху/видиху, і що можуть повідомити щодо пауз. Немає правильного чи неправильного способу зробити це. Вправа розроблена для того, щоб привернути увагу та усвідомити своє дихання, не намагаючись щось змінити. Просто спостерігаючи, діти помічають, як дихання змінюється з часом. Їм також можуть запропонувати звертати увагу на те, що відбувається з їх напругою у м'язах та іншими відчуттями, коли концентрація поглиблюється. Щоразу на початку занять у групі робіть цю вправу приблизно протягом трьох хвилин. Збільшуйте час до п'яти та десяти хвилин (залежно від можливостей дітей).

«Підключення» від Brain Gym»

Це проста й ефективна вправа від Brain Gym, яку можна використовувати на заняттях з дітьми, які порушують роботу в групі або мають проблеми із заспокоєнням після бійки чи словесної конфронтації. Добре, щоб діти зробили цю вправу, перш ніж попросити їх розповісти про те, що сталося. Це займає всього від двох до п'яти хвилин і зменшує вироблення адреналіну, відволікаючи увагу від центрів мозку, відповідальних за виживання.

«Підключення» здійснюється шляхом схрещування однієї щиколотки через іншу будь-яким зручним способом. Далі схрещуються руки, стискаються і перевертаються. Щоб зробити це легко, витягніть руки перед собою і схрестіть їх, великі пальці спрямуйте вниз. Потім, повернувши долоні, зімкніть пальці. Далі поверніть зімкнуті руки прямо вниз і в напрямку до тіла, щоб вони зрештою вперлися в груди з опущеними ліктями. Перебуваючи в цьому положенні, потрібно упертися кінчиком язика у верхню частину рота за передніми зубами. Що діти відчувають?

V. Ресурси

У скрутні часи важливо допомагати дітям з ресурсами, допомагати їм побачити, що дозволяє їм відчувати себе добре, і зміцнювати це. І шукати нові ресурси.

Ресурси — це все, що сприяє нашому добробуту:

- Речі, які змушують нас посміхатися і відчувати себе добре всередині
- Речі, завдяки яким ми відчуваємо себе сильними та компетентними
- Речі, завдяки яким ми відчуваємо себе в безпеці та спокої
- Речі, які допомагають нам відчувати зв'язок з іншими

Приклади ресурсів: зовнішні: члени сім'ї, доступ до навколишнього середовища, предмети та інші речі, які стимулюють і (або) заспокоюють почуття, доступ до іграшок, музики, книг, приладдя та матеріалів для творчості, дитячих та ігрових груп для малюків, волонтерських груп для підлітків за спільними інтересами (догляд за доквіллям тощо); внутрішні: природжене обдарування або таланти (наука, музика, мистецтво, мови або будівництво), енергія, почуття гумору, харизма, здорова конституція або особисті характеристики та духовність, які приносять відчуття цілісності та миру через зв'язок з чимось більшим, ніж ви самі.

Вправа 1:

Вам знадобляться два аркуші паперу і ручка.

1. Візьміть один з аркушів паперу і складіть його навпіл по вертикалі. З одного боку складіть список ваших зовнішніх ресурсів; з іншого боку, список ваших внутрішніх ресурсів. Якщо ви не впевнені на рахунок, куди саме записати ресурс, розмістіть його з обох сторін.
2. Переглядаючи свій список, зверніть увагу, що ресурси «виділяються» як найсильніша підтримка для вас під час стресу. Приділіть деякий час, щоб зосередитися на кожному окремому ресурсі, щоб відчути свої емоції, і де саме у вашому тілі ви їх відчуваєте. Зверніть увагу, чи відчуваєте ви їх як м'язову силу, тепло навколо серця, силу в животі, «заземлення» в нижній частині тіла чи тазу тощо. Перелічіть свої відчуття.
3. Зверніть увагу, чи є категорії відсутніх або слабких ресурсів, наприклад, мало приємних відчуттів або відсутність духовного центру (духовність відчувається в тілі). Складіть список способів, як спробувати збагатити своє життя, додавши ресурси, щоб скоротити розрив. Наприклад, якщо ви відчуваєте себе погано фізично і маєте мало товаришів, ви можете приєднатися до спортивної групи або створити спортивну групу, або попросити свого знайомого стати «напарником по прогулянкам». Якщо ці дії слугуватимуть джерелом розширення спілкування з іншими, додайте їх до свого списку.
4. Використовуючи інший аркуш паперу, складіть список зовнішніх внутрішніх ресурсів вашої дитини або допоможіть старшій дитині створити власні списки, дотримуючись кроків 1–3. Поставте «*» біля ресурсів, які створюють найбільший комфорт під час стресу. Допоможіть своїй дитині поглибити усвідомлення відчуттів, які супроводжують ресурси. Будьте обережні, щоб не навіязувати вашій дитині свої ідеї. Натомість будьте відкриті та сприйнятливі до їхніх ідей і потреб.

Вправа 2:

Малювання зображень з ресурсами: вивчивши разом з дитиною ресурси, попросіть її вибрати і намалювати те, що допоможе їй впоратися з труднощами. Далі попросіть дитину згадати останній раз, коли вона робила ту чи іншу дію, і зверніть її увагу на те, що вона

відчуває. Щоб поглибити цей досвід, попросіть дитину заплющити очі, щоб краще описати та визначити, в якій частині тіла вона переживає ці відчуття. Діти молодшого віку можуть просто вказати на місця свого тіла, де вони добре себе почувають.

Дуже важливим ресурсом є здатність відчуттів нашого тіла змінюватися. Наприклад, якщо ви відчуваєте напругу в плечах і поміщаєте в них усвідомлення своїх почуттів протягом певного часу, вони можуть розслабитися самі по собі. Далі ви можете звернути увагу на емоції гніву в поєднанні зі спогадом того, що трапилось давно. Коли ви наодинці з цими відчуттями, зосереджуючись на тому, що вони виходять зсередини (а не ззовні), цілком імовірно, що у ваших м'язах станеться зсув від ригідності до плинності. Може виникнути ідея щодо розумних кроків із закінчення будь-якої незавершеної справи або може бути так, що в міру зміни відчуттів проблема перестане бути проблемою і ви відчуєте полегшення. Підсумовуючи, можна сказати, що ця здатність переходити від безпорадності до розширення можливостей, яка могла бути втрачена в результаті травми, може бути відновлена, а природний ритм стиснення та розширення може замінити ізольованість і пригнічення.

VI. Розлука, втрата і горе

У кожному випадку, коли є травма, є горе. Горе — це емоція, яка супроводжує втрату. Незалежно від того, чи є втрата матеріальною, як-от будинок чи особисті речі, чи щось нематеріальне, як відчуття небезпеки.

Симптоми горя і травми різні. Коли дитина переживає глибокий смуток — наприклад, у зв'язку зі смертю хворого родича похилого віку, говорити про це легше і у багатьох випадках корисно. При шоківій травмі дитина втрачає дар мови. Якщо хтось помирає прямо на очах дитини, горе ускладнюється травмою. Оскільки смерть є несподіваною і драматичною подією, почуття й образи неможливо усвідомити одразу. Треба пережити жах, щоб відділити шок, який переживає тіло та психіка дитини.

Важливо розрізнити травму і горе. Хоча смуток легко розпізнати, травмовані діти часто страждають мовчки. У них можуть бути проблеми з поведінкою або головні болі та болі в животі, які їхні батьки не пов'язують зі стресом, який вони переживають. Через це дітей можуть ігнорувати або карати за «неправильну поведінку» або поставити неправильний медичний діагноз. Ще одна причина, щоб

відрізнити ці стани, полягає в тому, що інструменти, які допомагають дитині подолати початкові реакції шоку, відрізняються від тих, які використовуються в процесі горювання.

Коли дітям допомагають вийти із замкненого, травмованого стану, вони можуть почати горювати. У іншому випадку, вони можуть легко застрягти в минулому. Хоча болю від втрати неможливо уникнути, його можна відчувати, висловити і перенести. Головною метою цього розділу є допомагати відрізнити шок (посібник із 8 кроків) від горя та орієнтуватися у бурхливих водах смерті.

Допомагаємо дитині горювати

Коли діти зазнають небажаних змін і зривів у своєму житті, вони можуть відчувати багато незрозумілих і суперечливих почуттів. Наприклад, вони можуть відчувати гнів, біль і страх. Інші емоції, які можуть бути виражені (або пригнічені), включають порожнечу, лють, розчарування, самотність, смуток і почуття провини.

Горе - це не єдине переживання, яке ви відчуваєте, коли помирає людина. Горе - це відчуття втрати і смутку, коли хтось або щось, що ми цінували, пішли назавжди. Для дітей найпоширенішими джерелами горя є розлука з батьками, смерть бабусі, дідуся, батьків чи іншого родича, втрата друзів та втрата житла чи важливих для них речей.

Процес горювання не є лінійним. Елізабет Кюблер-Росс (Elizabeth Kubler-Ross) окреслила етапи, через які ми проходимо, коли горюємо. Ці етапи буде проходити, осягати та заново переживати ваша дитина у різний час. Коли ви думаєте, що дитина більше не сумує, почуття з'являються знову. Особливо це стосується особливих дат, свят та інших обставин, які нагадують про втрату.

Перша стадія горя — це **невизнання** або **заперечення**. На цьому етапі часто виникає більш глибока шокова реакція. Якщо це так, вам потрібно буде допомогти дитині вийти із заціпенілого стану, допомагаючи їй ідентифікувати й відчувати переживання, поки вони не зміняться (див. посібник із 8 кроків).

Наступні два етапи стосуються безпосередньо емоцій. На другому етапі з'являться **смуток** і **горе**. Третя стадія включає почуття **гніву** і **образи**. Друга і третя стадії (зокрема) мають тимчасову тенденцію до чергування. Вони також включають такі емоції, як дратівливість, розчарування, порожнеча, розчарування та занепокоєння. Немає нічого складнішого, ніж бути розлученим з тим, кого любиш. Бути

засмученим — це нормальна частина процесу горювання! Коли ваша дитина вміє висловлювати почуття, це хороший знак, що вона виходить із ступору, безпорадності та фантазії першого етапу. Ваше завдання полягає в тому, щоб допомогти створити безпечний «контейнер», щоб поміщати туди велике горе та гнів дитини. **Торг** — це четвертий етап горювання. На цьому етапі важливо допомогти дитині зберегти сильне самопочуття — відчуття впевненості в тому, що вона може впоратися з болем тут і зараз, замість того, щоб робити марні спроби змінити обставини шляхом прийняття бажаного за дійсне, щоб повернути минуле. Це стадія туги, на якій ви чуєте: «Якби я тільки...» або «Якби я мав..., міг... чи повинен був..., можливо, цього жаху ніколи б не сталося». Вона також може включати «укладання угод»: «Якщо я буду старанним у молитвах або виконуватиму свої обов'язки, він мусить повернутися». Цей етап подібний до першого етапу. Це трохи більш осмислене заперечення, яке супроводжується звинуваченнями і почуттям провини. Знову ж таки, на цьому етапі важливо допомогти дитині пережити відчуття, які супроводжують думки, щоб не зануритися в сором і провину. Дитину можна заохотити висловити почуття провини за те, що вона хотіла, що вона робила або не робила до того, як людина померла або пішла, а потім відпустити це. Останнім етапом скорботи є **прийняття** реальності того, що сталося, разом із готовністю жити якомога повніше.

Кроки, які допоможуть дітям подолати горе

Окрім допомоги дитині у проходженні через шок і горе, ви можете використовувати наступну вправу, щоб допомогти їй попрощатися з коханою людиною.

Вправа: Відновлення від горя

Залежно від рівня толерантності дитини, робіть лише одну частину вправи за раз або навіть менше.

Частина А

1. Складіть часову шкалу, починаючи з дати першої зустрічі з цією людиною до її смерті.
2. Напишіть кілька щасливих спогадів, які виділяються як основні моменти ваших стосунків над горизонтальною шкалою в хронологічному порядку.

3. Додайте над рядком кілька речей, які ви дійсно цінували в коханій людині і бажали сказати, коли він або вона ще були живі.
4. Напишіть під рядком кілька речей, які вас засмучували у коханій людині.
5. Додайте під рядком кілька речей, про які ви жалієте, що зробили, або те, що засмутило вашу кохану людину.

Частина В

Перелічіть спогади, які ви написали під такими заголовками:

- Речі, пов'язані з коханою людиною, за якими я сумую
- Речі, які засмутили мене, і які я пробачаю зараз
- Речі, за які я відчуваю провину, за які хотів би отримати прощення
- Те, що я цінував і ніколи не говорив вголос або досить часто

Частина С

Поділіться своїми думками, спогадами та почуттями

Поділіться списками, які ви склали, з кимось, хто вас любить і зрозуміє. Попросіть цю людину або групу людей допомогти і вислухати ваші почуття, які можуть виникнути під час виконання цього комплексу вправ.

Частина D

Сказати прощавай

Коли ви відчуєте, що готові, напишіть листа коханій людині. Використовуйте спогади, які ви перерахували, щоб висловити все, що ви хочете сказати. Не стримуйте себе. Цінно збалансувати свого листа за допомогою речей, які допомогли вам і які заважали. Висловіть подяку за переживання та почуття, за які ви хочете сказати «дякую». Будьте щирі щодо своїх і його/її недоліків. Пробачте все, що хочете пробачити. Будьте чесним. Не змушуйте себе прощати певні речі, які ви не хочете, але обов'язково скористайтеся цією можливістю, щоб пробачити те, що хочете. Найбільше пробачте себе. Попросіть свою кохану людину пробачити вам все, чого ви соромитесь і відчуваєте провину. Зараз настав час розібратися і попрощатися, щоб вас більше нічого не стримувало.

Для дитини:

Цей лист може бути дуже важко написати. Нехай хтось, кого ви любите,

допоможе вам, якщо ви не можете зробити це самі. Але обов'язково висловлюйте власні думки та почуття, а не чужі. Якщо ви фізично не здатні висловити свої почуття на словах, ви можете попросити іншу людину допомогти вам з цим. Якщо ви можете зробити все самостійно, можливо ви все одно захочете, щоб друг або родич складав вам компанію, якщо у вас виникнуть сильні почуття. Можливо ви захочете когось обійняти, або щоб обійняли вас, якщо ви заплачете, або ви захочете бачити поряд людину, з якої можна поділитися спогадами та почуттями. В останньому рядку свого листа скажіть коханій людині «прощавай».

Частина Е

Поділіться своїм листом

Коли ви відчуєте, що готові, прочитайте вголос прощального листа перед кимось, кому ви можете довірити свої особисті думки та почуття. Після цього ви можете влаштувати церемонію і поховати або спалити свого листа. Або у вас може бути кілька власних креативних ідей, щоб завершити процес горювання.

Примітка: подібний процес можна використовувати, щоб попроситися з домішкою.

Надання емоційної підтримки

Незалежно від того, чи переживають діти смерть, розлуку чи іншу втрату, вони відчуватимуть різноманітні емоції. Маленькі діти можуть не знати як називаються їх почуття. Старші діти та підлітки можуть не захотіти про це говорити. Особливо корисною є вправа з «пряничним чоловічком» (див. розділ із вправами). Після того, як ви закінчите малювати і призначите кожній емоції свій колір, дитині просто треба зафарбувати виділені місця різними кольорами, щоб показати, що вона відчуває в різних частинах тіла. Наприклад, дитина може пофарбувати область серця в синій колір, стопи і кисті - в червоний, а животик - в жовтий. Такі малюнки допомагають двома способами:

1. Сенсомоторний акт малювання допомагає полегшити почуття за допомогою художнього вираження, оскільки залучає праву півкулю мозку.
2. Цей процес дає вам цінну інформацію про те, що турбує дитину, і які емоції ще потрібно висловити та вислухати зі співчуттям.

Іноді діти спочатку малюють неприємні емоції. Коли вони починають відчувати себе краще, емоції можуть змінюватися і виникати приємні відчуття. Відчуття також можна опрацювати за допомогою глини та фарб. Глина або тісто для ігор особливо добре для вираження гніву, оскільки його можна товкти, чавити та змінювати форму, як забажає дитина.

Часто діти (та й дорослі!) соромляться своїх почуттів. Вони також намагаються приховувати свої почуття, тому що не хочуть завдавати батькам додаткового болю. Це особливо актуально в випадку розлуки або коли помирає брат, сестра, дружина чи дідусь. У такому випадку батьки можуть переживати власні хворобливі емоції. Дорослим можна плакати разом зі своїми дітьми. Насправді, важливо сказати дитині, що сльози, страх і гнів є нормальною частиною процесу горювання. Може допомогти моделювання власних здорових емоцій без збентеження. Сльози можуть позбавити від болю і стресу.

Однак дуже важливо, щоб ви не обтяжували дитину своїми постійними стражданнями або крайніми виразами почуття тривоги, депресії, люті чи істериками (крайнощі не приносять полегшення). Якщо ви самостійно не можете подолати горювання, спробуйте отримати допомогу від своїх друзів і (або) фахівців.

Важливо часто запитувати дитину, як вона почувається та що думає. Однак іноді діти не готові говорити про свої емоції. Не залишайте спроб, надаючи їм можливість поділитися з вами та зняти свій тягар.

Багатьом дорослим легко обійняти і втішити сумну дитину, але важко впоратися з істерикою дитини. Це нормально злитися, коли хтось, кого ти любиш, йде. Важливо дати дітям зрозуміти, що істерика — це теж нормально. Можливо їм знадобитися розповісти вам про це, потупати ногами, намалювати чи написати про це, порвати папір або вийти на прогулянку. Деякі діти можуть захотіти на деякий час залишитися на самоті, щоб самостійно розібратися зі своїми почуттями або поговорити з однолітками. Особливо це стосується підлітків. Просто дайте дитині знати, що ви готові вислухати її, **коли вона буде готова.**

Діти починають боятися, коли не знають, що буде далі, вони повинні знати, як на них вплинуть ці обставини. Ви можете уникнути крайніх хвилювань, повідомивши дитині, що вона може продовжувати підтримувати контакт по телефону, пошті або відвідувати родичів. Надайте дитині номери телефонів та адреси електронної пошти, щоб

заохотити її до спілкування. Це може допомогти дитині почуватися краще. Дзвінки бабусі, дідусеві, тіткам, дядькам, двоюрідним братам — це важливо! Підтримка зв'язку з членами сім'ї часто дає дітям відчуття цілісності. Це допомагає їм краще справлятися з труднощами.

Коли дитина переживає потрясіння, вона може задавати сотні запитань. Чому тато не може жити з нами? Чому бабуся померла? Чому мама пішла? Вона повернеться? Чому все не може бути інакше? Можливо, ви не зможете відповісти на всі запитання. Але якщо ви знову і знову будете заспокоювати дитину кажучи, що усвідомлюєте її смуток, розчарування, біль, злість, і що ви тут, щоб вислухати, обійняти, розповісти їй історію або спланувати як зробити її нове життя максимально комфортним, це можете підтримати дитину у процесі горювання та прийняття втрат, які змінюють життя.

Групи підтримки під час горювання для дітей

Групи підтримки можуть полегшити біль і ізоляцію, яку переживають діти. Це безпечне місце для роботи над емоційними спогадами, для того, щоб горювати, звільнити біль і разом відновити життя. Вони можуть полегшити навантаження. Коли діти працюють у групі, вони створюють дружні стосунки та відчуття приналежності, втішаючи один одного. Дорослі в такій групі повинні володіти спеціальними навичками, щоб допомагати дітям як під час переживання горя, так і у стані шоку. При чому шок, як правило, має перевагу. Незалежно від того, втратила дитина родича чи друга, їй необхідно завершити процес горювання, щоб вона могла рухатися вперед. Діти у горі можуть поділитися всіма своїми емоціями, зробити книжки пам'яті, запалити свічки та прочитати листи, які вони написали людині, яка пішла з життя. Слухати інших (і бути вислуханими), які переживають такий самий біль, є дуже потужним і рушійним досвідом. Крім того, це чудовий спосіб навчитися емпатії, співчуття та відповідальності.

VII. Злість

У кінці буде злість. Мозок травмованої людини реагує кардинально інакше, ніж мозок здорової людини. Сканування мозку показують нам, що для травмованої дитини уявлена загроза не обробляється за допомогою подвійних сигналів, що надсилаються одночасно у вищій і нижчий мозок. Натомість активується лише один канал — мигдалина пробуджує мозок рептилій, який відповідає за виживання, тоді як активність вищої неокортикальної ділянки мозку, яка відповідає за мислення й міркування, залишається сплячою.

Тому цілком нормально, що дитина різко реагує на досить незначний подразник. В той час, як дорослі можуть навіть не помітити жодного. У такій ситуації дітям потрібні заспокійливі слова, і щоб поруч була впевнена людина, яка володіє собою. Так, ви здатні заспокоїти агресивну і налякану дитину. Встаньте і говоріть з нею спокійним твердим голосом, щоб допомогти дитині виплутатись, максимально зберігаючи самоповагу.

Прикладом може бути: *“Ти вийшов з себе. Ти швидко розлютився, коли... (назвіть конкретну ситуацію). Це, мабуть, справді тебе вразило, роздратувало тощо. Зараз все добре, все закінчилося. Я допоможу тобі зараз заспокоїтись.”*

Сила присутності, тон і слова можуть справді допомогти, незалежно від того, чи сказано це дитиною у стані обурення чи жорстокому злочинцю на волі.

Інструкції щодо заспокоєння дитини у напруженій ситуації:

- Зробіть глибокий вдих, зробіть один крок назад і спочатку заземліться. Нехай енергія осяде у стопах і гомілках. Ви повинні відчувати опору землі.
- Нагадайте собі, що ви знаєте, що робити, тому що знаєте, як діяти за цією інструкцією.
- Тон голосу повинен бути спокійним, оскільки його підвищення викликає більше адреналіну!
- Уникайте погрозливої поведінки або жестів.
- Скажіть про поведінку, яку ви спостерігали, без присоромлення чи перебільшення, незважаючи на спокусу.
- Покажіть, що ви розумієте свою дитину, відображаючи її

непереборні почуття.

- Уникайте погрози покаранням.
- Знайдіть слова, які покажуть дитині, що вона не одна; це допоможе їй заспокоїтися.
- Знайдіть слова, які покажуть, що відносини між вами можна виправити.
- Знайдіть слова, які дадуть можливість зберегти повагу.
- Знайдіть слова, які дадуть зрозуміти за неправильну поведінку не слідуватиме покарання.
- Знайдіть слова, які вкажуть на правильну поведінку і (або) те, що може виправити порушення.

Дякую за ваші зусилля! Діти — наша надія на майбутнє!



Partners

FUNDACJA
EMIC

 HAYAT
LIFE
GROWTH
RESILIENCY

Revival
hope
From suffering to self-actualisation

Project 2020-01-CZ01-KA204-078394

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Healing Trauma In Children



Češi pro Sýrii

Створено та опубліковано: Češi pro Sýrii, z.s.