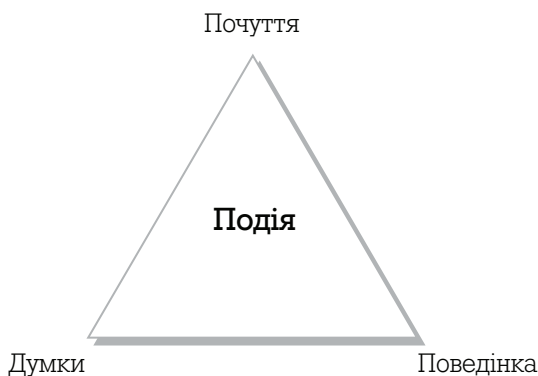


Дитяча травма

Ця глава допоможе вам виробити у клієнта здатність не падати духом та долати негативний життєвий досвід. Із неї ви дізнаєтеся, що завдання дитини, її вихователя та психотерапевта полягає в тому, щоб змінити суб'єктивне значення подій, що дає дитині можливість перейти від стану пригніченості будь-якою подією до стану, в якому певна подія надає їй стійкості до несприятливих зовнішніх впливів та впевненості у власних силах. Це допоможе впоратися з почуттями сорому, провини і втрати, навчитися використовувати емоційну енергію у позитивному ключі й поліпшити відносини з людьми так, щоб вони відчувалися як прийнятні. (Реакція кожної дитини на запропоновані завдання може бути особливою, характерною тільки для неї; реакція ж іншої людини може відрізнитися від тієї, якою їй, на вашу думку, слід бути.)

Когнітивно-поведінковий трикутник

Це завдання допоможе усвідомити, як пов'язані між собою наші думки, почуття та вчинки, і покаже, як негативні події можуть змінити патерни нашого мислення. Вкажи дві позитивні події й дві негативні події та заповни пробіли (див. нижче). Обговори це зі своїм психотерапевтом; обговори свої думки з цього приводу, свої відчуття у зв'язку з цим і як ці думки та відчуття можуть впливати на твою поведінку.



Подія	Думки	Почуття	Поведінка
Негативна			
Негативна			
Позитивна			
Позитивна			

Моя сумна історія

Кожен з нас має свою історію, яку можна було б розповісти. Коли відбувається щось погане, розповісти про це набагато важче, ніж про щось хороше. З поганою подією у нас зазвичай пов'язані почуття сорому, провини та збентеження. Запропоноване завдання допоможе досягти цілі, яка полягає в тому, щоб розповісти свою історію, не відчуваючи сорому, провини та збентеження. Ти повинен донести цю історію до когось із оточуючих, щоб ця людина могла її почути або прочитати. Доповни речення, початок яких представлено нижче, виклавши в такий спосіб свою історію. Якщо потрібно, використовуй додаткові сторінки.

Памятаю випадок, коли _____

Спочатку _____

Потім, як я пам'ятаю, _____

Після цього _____

Нарешті _____

Я пам'ятаю, що відчув _____

Було б краще, якби я відчув _____

Мені потрібно _____, оскільки _____

Я почуваю себе у повному порядку, коли _____

Ось люди, які завжди готові підтримати мене: _____

Коли я засмучений, я _____,
щоб знову відчути себе у повному порядку.

Планування безпеки

1. Що тобі нагадує про твою травму і змушує переживати її знову?
(Познач, будь ласка, все, що має відношення до твого випадку.)

Дотик до тебе	Самотність	Конкретна людина (хто саме)
Пора року (яка саме)	Люди в формі	Річниця (чого саме)
Певний час доби (коли саме)	Пронизливий крик чи бійка	Надто тісний контакт із людьми
Відсутність нової інформації	Необхідність що-небудь гово- рити	Спостереження, як інші втрачають над собою контроль
Відчинення або зачинення дверей у спальню	Перебування в оточенні чоловіків чи жінок	Інше: _____

2. Опиши свої “попереджувальні знаки”, наприклад що ти відчуваєш,
коли втрачаєш контроль над собою, і які зміни можуть помічати оточу-
ючі тебе люди. (Познач, будь ласка, все, що стосується твоєї ситуації.)

Потію	Намагаюся усамітнитися	Відчуваю збудження
Червоніє обличчя	Втрачаю апетит	Стискаю кулаки
Тремтять і підгина- ються коліна	Відчуваю прискоре- не серцебиття	Перебираю ногами
Плачу	Голосно розмовляю	Чортихаюсь
Втрачаю сон	Багато їм	Мене нудить
Важко дихаю	Стискаю зуби	Задихаюсь
Заламую руки	Довго сплю	Інше: _____
Тиняюсь із одного кута в інший	Не можу всидіти на одному місці	

3. Що допомагає тобі відчути себе у безпеці чи перебувати у безпеці?
(Познач, будь ласка, все, що стосується твого випадку.)

Написання нотаток	Прогулянка	Фізичні вправи або заняття спортом
Перегляд телепрограм або фільмів	Читання	Малювання або розфарбовування
Прослуховування музики	Гра у відеоігри	Прийняття душу
Підтримка з боку друзів	Бесіди з дорослими	Інше: _____

4. Що тобі допомагає контролювати свою поведінку?

5. Що тобі допомагало контролювати свою поведінку в минулому?

6. Який простір для тебе найбільш комфортний, коли ти потребуєш його?

Прогулянка хмарою спогадів

Запиши проблеми, з якими ти стикався в минулому, і вкажи, як ти їх вирішував. Запитання, над якими слід подумати, — “Що сталося?”, “Як ти вчинив?”, “Чи допомагав тобі хтось?”, “Що це тобі нагадує?”, “Який урок для себе ти здобув?”, “Чи змінилося щось із часом?”, “Що це говорить про тебе як про особистість?”

Спогад 1

Рішення:

Підтримка:

Спогад 2

Рішення:

Підтримка:

Спогад 3

Рішення:

Підтримка:

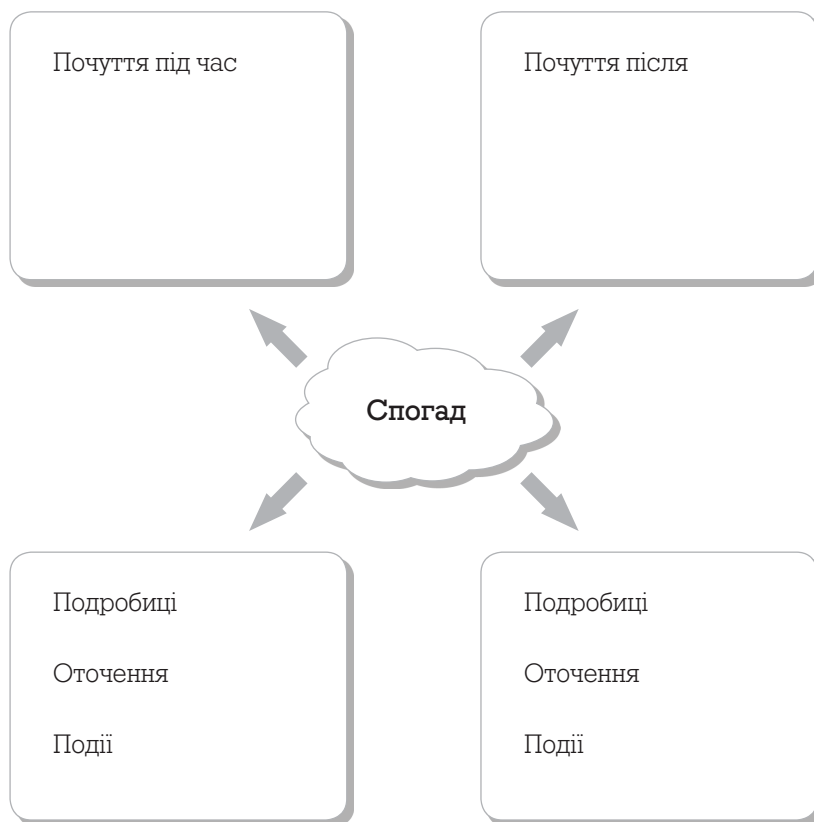
Спогад 4

Рішення:

Підтримка:

Територія спогадів

Спогади можуть бути тяжкими, але корисними. Вони допомагають нам зрозуміти і подолати свої страхи. Іноді ми легко ігноруємо те, що породжує в нас хворобливі спогади, тоді як в інших випадках буває дуже непросто перестати думати про це. Скористайся наведеною нижче блок-схемою, щоб відновити подробиці спогадів. Це дозволить тобі прояснити свої почуття і зробити крок до зцілення.



Складання плану дій

Логічність та структурованість дуже важливі для дітей та підлітків, особливо якщо вони пережили травму. Зазвичай, коли трапляється травма, у людини виникає відчуття розгубленості та втрати контролю над ситуацією. Складання відповідного плану дій є ефективним способом забезпечити структуру та передбачуваність. Попрацюйте зі своєю дитиною над складанням плану щоденних дій і обговоріть різні варіанти реагування на можливі зміни у звичному розпорядку дня.

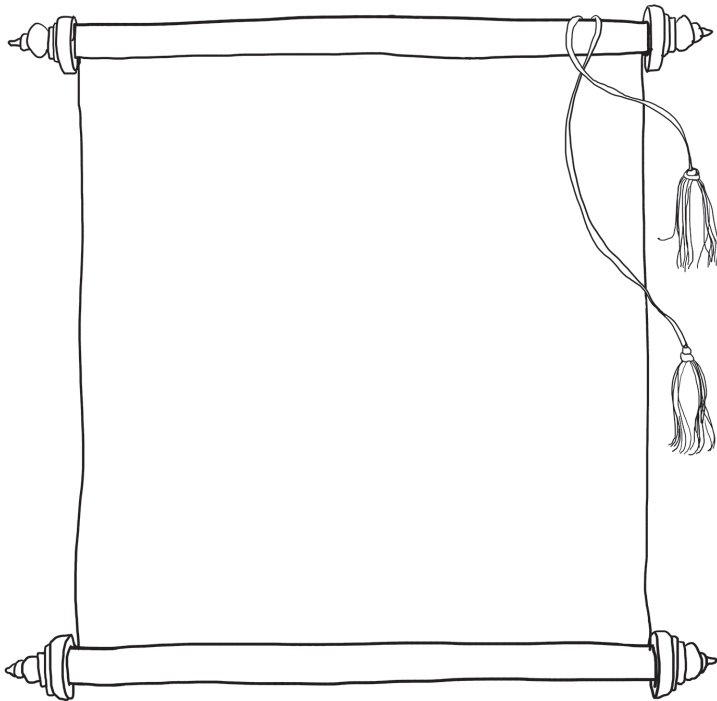
Час дня	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Нд.
06:00–08:00							
08:00–10:00							
10:00–12:00							
12:00–14:00							
14:00–16:00							
16:00–18:00							
18:00–20:00							
20:00–22:00							

Правила спілкування

Зробіть ксерокопії наведеної нижче форми у вигляді сувою, яку мають заповнити дитина та її вихователь.

Складіть перелік правил, якими інша людина користуватиметься у процесі спілкування чи залагоджуванні спірних ситуацій.

Подумайте над діями чи фразами, які інша людина може використати, щоб дати відчуття своєму співрозмовнику, що поважає та цінує його. Формулюйте свої думки якомога конкретніше. Заповнивши свій перелік, ознайомте з ним решту учасників процесу.



Примітка для психотерапевта. При обговоренні цього переліку зверніть увагу на подібність та різницю між правилами. Наскільки реалістичні ці вимоги? Якщо якесь із правил нереалістичне, допоможіть клієнту його змінити.

Те чи це? (Різниця поглядів)

Спілкування між членами сім'ї, особливо між одним із батьків та дитиною, може виявитися важким, зокрема коли доводиться мати справу із травмою. Завдання "Те чи це?" покликане полегшити спілкування між дитиною та її вихователем. Дитина та вихователь отримують можливість по-міркувати над сильними сторонами один одного, а також над поведінкою, яка породжує проблеми. Робочий лист дитини та робочий лист її вихователя повинні бути заповнені ними самостійно або психотерапевтом під час інтерв'ю. Коли обидві форми будуть заповнені, обговоріть подібність і розбіжності між ними. Виявіть сильні сторони обох учасників та зверніть увагу на поведінку, яку необхідно змінити.

Те чи це?

Робочий лист
сесії

Точка зору вихователя

1. Які позитивні риси ви можете відзначити у вашої дитини?

2. Чому ці позитивні риси вашої дитини вам подобаються?

3. Які негативні риси ви можете відзначити у вашої дитини?

4. Чому ці негативні риси вашої дитини вам не подобаються?

5. Яку найважливішу зміну, що стосується вашої дитини, ви хотіли б бачити?

6. Що ви самі як вихователь могли б змінити на краще?

7. Що вам як вихователю добре вдається?

Те чи це?

Робочий лист
сесії

Точка зору клієнта

1. Які позитивні риси ти можеш відзначити у свого вихователя?

2. Чому тобі подобаються ці риси?

3. Що з того, що робить твій вихователь, тобі не подобається?

4. Чому це тобі не подобається?

5. Яку найважливішу зміну ти хотів би бачити?

6. Які з твоїх власних вчинків є, на твій погляд, поганими?

7. Чому ці вчинки є, на твій погляд, поганими?

8. Які з твоїх вчинків є, на твій погляд, правильними?

Скажи це твердо

Дзеркало на стіні. Промовляння позитивних думок допоможе тобі почуватися впевненіше. Запиши на цьому дзеркалі твердження, які підбадьорюють, та самоствержуючі висловлювання. Повторюй їх щодня. Це допоможе тобі підтримувати у себе позитивний спосіб мислення.



Зведення мосту

Зведення мосту — це приклад спільної діяльності. Обговоріть із клієнтом інструкції на наступних трьох сторінках — по одній за раз. Не переходьте до наступного етапу, доки не буде повністю виконано попередній. Ви повинні вирішити спільно з клієнтом, коли саме те чи інше завдання можна вважати завершеним.

Після завершення кожного чергового етапу запропонуйте клієнту обговорити та описати створений ним малюнок. Запитайте клієнта, які почуття виникають у нього, коли він бачить закінчений малюнок. Перш ніж перейти до наступного етапу, можете запропонувати клієнту дати відповідну назву кожній частині та надати йому час для опису виконання цього завдання та створеного малюнка. Внизу кожної сторінки ви знайдете питання, які можна використовувати для ведення діалогу.

Після завершення частини 3 можете розширити цю вправу, запропонувавши клієнту та його вихователю спільно заповнити вільне місце під мостом “перешкодами”, які можуть створити проблеми на шляху до одужання.

Зведення мосту

Частина 1: сьогодні

У рамці внизу намалюй краєвид, який відображав би твої нинішні враження від життя (тобто твої сьогоднішні проблеми чи почуття).

Частина 1: як я відчуваюсь зараз

Опиши свій малюнок. Що ти відчуваєш, коли його розглядаєш?

Зведення мосту

Частина 2: майбутнє

У рамці внизу намалюй краєвид, який відобразав би те, яким ти хотів би бачити своє життя після лікування від травми.

Частина 2: як я почуватимусь після одужання

Опиши свій малюнок. Що ти будеш почувати почувати, і хто (або що) допоможе тобі впоратися з майбутніми труднощами?

Зведення мосту

Частина 3: співробітництво

Скористайся допомогою одного з своїх батьків або вихователя. Попрацюйте спільно над зведенням мосту, який з'єднував би твої малюнки з частин 1 і 2. Спробуйте використати додаткові матеріали, такі як сірники, картонки, деталі дитячого конструктора, йоржики для чищення пляшок, аркуші паперу або щось інше. Ніщо не повинно сковувати вашу творчу уяву.



Опиши свої навички прийняття рішень під час конструювання та зведення цього мосту. Як проходила ваша спільна робота над ним? Як ви допомагали один одному? Чи здається тобі цей міст досить міцним? Обговоріть або зобразіть під цим мостом можливі перешкоди для одужання. Обговоріть, як один із твоїх батьків або вихователь міг би підтримувати цей міст у процесі твого одужання.

Настрій та стосунки

Поміркуй над відносинами, які важливі особисто для тебе або для людини, стосунки з якою ти хотів би поліпшити спільними зусиллями. Подумай над тим, як твої настрій і поведінка заважають тобі стати саме таким, яким ти хотів би бути в цих відносинах. Опиши, яким міг би стати твій особистий внесок у покращення цих відносин.

Ваші стосунки

Як ваші настрій і поведінка перешкоджають поліпшенню ваших стосунків?



Чому ці стосунки важливі для вас?

Як ваш настрій заважає вам покращити ці стосунки і зробити їх такими, якими ви хотіли б їх бачити?

Як інша людина реагує на ваші настрій та поведінку?

Опишіть, що особисто ви могли б зробити для поліпшення цих стосунків

Якими ви хотіли б бачити ці стосунки?