

ДУЖЕ ВАЖЛИВО! Методичка з техніки безпеки. Допомогати, щоб не нашкодити. Зараз багато дорослих з різною мірою підготовленості створюють проекти для допомоги дітям та дорослим. Досвід, з яким ми зараз зіткнулися – виходить за межі звичних терапевтичних інтервенцій. Ми всі хочемо бути корисними та допомагати. Але зараз кожен наш вплив потребує особливої пильності та підготовки.

І, на жаль, щодня мені доводиться вмикатися в те, чого можна було уникнути. Це дуже серйозно

- ☀️ 1. Зараз ще не час дебрифінгу, чи групової роботи з емоціями. Особливо, якщо ви не фахівець у роботі із травмою. Якщо ви вирішуєте проводити таку роботу, будь ласка, переконайтеся, що ви зможете надати підтримку і стабілізувати кожного.
2. Якщо ви пропонуєте візуальний контент – будь-які відео – будь ласка, самі багато разів його перегляньте, щоб там не було образів, звуків, які можуть стати тригерними. Образів, які можуть бути неоднозначно сприйнятими. Тільки вчора ми з колегами оперативно включалися, щоб із освітнього контенту для дітей прибрати відео, де на заставці розтікається кров та розповідається про війну (контент робився кілька років тому, і саме зараз він травматичний)
3. Я дуже-дуже люблю практики, пов'язані з візуалізацією – важливо враховувати, що чим вищий рівень травматизації, тим складніше з уявою і тим складніше працювати із заплученими очима. Закрити очі – втратити контроль. Якщо в цей час пролунає звук тривоги – це посилить напругу.
4. Я люблю медитативні та духовні практики. Знаю, що багато хто проводить зараз групові медитації. Важливо пам'ятати, що всі медитативні та близько медитативні практики можна робити лише після практик заземлення, контакту з реальністю, відчуттям тілесності. Важливо пам'ятати, що у клієнтів із пограничним розладом буде більший запит на духовні практики, але саме зараз медитації можуть спровокувати психотичну реакцію, будь ласка, будьте уважні. Можливо, правильніше розпочинати з коротких практик майндфулнес.
5. терапевтичніше зараз – відносини. Контакти. У груповій роботі зараз буде багато відреагування, багато емоцій – якщо ведучий, керівник групи, особливо якщо у групі є представники різних країн, не може модерувати, не може створювати безпечний простір, не може підтримувати правила, не може витримати сильних емоцій – це буде лише розбалансовувати групу.
6. Не час здаватись розумником і розмовляти термінами, що більше простих зрозумілих слів, то стабільніше
7. У груповій роботі важлива надійність та регулярність. Дуже важливо, щоб виходи в ефір були, наскільки це можливо, стабільні, в один і той же час.
8. Зараз не час просити людей розповідати історії, будь ласка, не потрібно працювати з травмами минулого та ділитися досвідом травми. Кожен, хто слухає та читає – отримує досвід вторинної травматизації. А ось розповідати про силу, вдячність, про те, що допомагає впоратись – дуже доречно.
9. Не всі люди, особливо зараз, переносять дотики
- 🔥 10. вправи з диханням – коли ми пропонуємо глибоке дихання – це має бути під нашим наглядом – глибоке дихання надає глибини проживанням, може проковувати контакт з більш глибокими почуттями. Для того, щоб стабілізуватися в них – мають бути супровід та сили.
11. Всі емоції важливо легалізувати – А ось із їхніми проявами ми можемо обережно працювати
- 🔥 12. Всі слова – час лікує, у всьому є гарне, подивися на все оптимістично, ти маєш бути вдячним, як можна так казати, ти ж вихована людина, я б на твоєму місці – капець які не екологічні.

☀️ У роботі з дітьми та дорослими –

1. Важливий - стан дорослого, важливо, щоб дорослий міг витримати навантаження горем дитини
2. Темп – що повільніше, тим краще
3. Насиченість - краще менше, ніж перевантаження

4. Дотики - не всі діти дають до себе торкатися і в мирний час, не всі, особливо підлітки, потребують обійманців
5. Дітям може бути складно фантазувати, підтримувати концентрацію. Активності повинні частіше чергуватись
6. Якщо дитина ставить запитання – важливо відповідати, якщо не знаємо відповіді, так і говоримо – мені потрібно подумати
7. Якщо слова або розповідь дитини та дорослих викликають сльози – це нормально. Ми можемо це привнести до розмови – мені так шкода, що це відбувається. Якби я могла, я зробила б... і мені так хочеться тебе обійняти. Я зараз дивлюся на тебе і бачу таку силу. Ти пройшов через такі складні випробування, і ти справляєшся.
8. За будь-якої можливості ми робимо акцент на силі дитини та дорослих.
9. Якщо ставимо завдання – розбиваємо його на малесенькі частини, і намагаємось не робити дії за когось
10. Дітям, які зараз розпочали навчання – пропонуємо завдання, з якими вони справлялися задовго до війни. Зараз когнітивна сфера пригнічена, думати та зосереджуватися складно. Єри у свої сили мало. Будь ласка, підтримуйте будь-який, найменший успіх.
11. Важливо часто робити паузи, просити дитину пити воду, ходити до туалету, відпочивати
12. Зараз діти гратимуть в одну й ту саму гру, гру з одним і тим самим сюжетом, будуть задавати ті самі питання. Це нормально
13. Дітям важливо чути – що те, що вони часто плачуть, вередливі, злі, завмирають, бояться – це нормально, і важливо відразу давати інструменти, як заспокоїтися. Наразі не у всіх групах робота з емоціями буде коректною. Якщо дитина їх виявляє – працюємо. Самим стимулювати таку роботу може бути небезпечно. йдемо за процесом дитини.
14. Важливо пропонувати те, що допоможе впоратися з напругою – простіше за все - це тілесні ігри. Стрес має тілесну природу
15. Важливо пам'ятати, що травматичний досвід провокує регрес. Нехай нас не обманює зріст та вік дитини, ми можемо сміливо віднімати кілька років.

☀️ Порядок роботи для дорослих та дітей

Стабілізація:

1. Будь-які напрямки роботи, у будь-якій парадигмі – про безпечний, захищений простір. Створювати з подушок, матраців, ковдр, коробок, паперу, олівців, склянок, одягу.
2. Контакт із землею (якщо зараз можна садити рослини, робити щось із природних матеріалів – чудово)
3. тілесні практики – м'язова релаксація, будь-які тілесні ігри (давала їх), мімічна гімнастика
4. своя власна сила. У чому твоя супер-сила? Що тобі зараз допомагає
5. контакти з іншими
6. робота з емоціями

Якщо дитина сама не розповідає про те, що відбувалося – будьте дуже дбайливими, не потрібно її провокувати. Якщо сама починає розмову – підтримуємо

- Для тих, хто був змушений залишити будинок - Малювати, робити тварин – які мають будиночок – панцир (равлики, крабики, рачки), робити будиночки з кубиків, леги, орігамі
- Можливо, залишати іграшки – де б була сім'я. Або робити з паличок для морозива або ложках іграшки (малювати на них), орігамі (нещодавно показувала у мене на сторінці) – родину котиків та ін.

Образи стійкості – земля, гори, будинок, робота з камінням

- Робота з матеріалами, які можна проконтролювати – каміння, фломастери, крейда, ручки, воскова пастель, глина, пластилін, який не розтікається, а має форму. Каміні. Нитки, тканини, якими можна обмотувати щось.

🔥 Вода (річки, рідина) – не для всіх зараз терапевтичні. Але образ води, що все змиває, для віруючих – святої води, яка всередині і зовні змиває напругу, страхи та біль – будуть чудовими

🔥 Будь ласка, будьте дуже обережні у роботі з аквареллю – це матеріал, що пробуджує, посилює емоції. Вона буде потрібна. Але, можливо, згодом.

- Якщо ви використовуєте картинки, вирізки з журналів – бажано, щоб малюнки мали відчуття кордонів – щоб було обведення або чіткий контур. Ідеально – якщо ви надаєте дітям та дорослим вибір

Ми мали досвід, коли психолог запропонувала в роботі з дітьми образ літака, і це спровокувало панічну атаку у дівчинки з Харкова. А одяг у камуфляжному забарвленні спровокував істерику у хлопчика – переселенця. Усе, що стосується теми війни, якщо не сама дитина обирає – може стати тригером для найсильніших реакцій.

Зараз чудово – вчити дітей в'язати, готувати, долучати до приготування їжі. Будуть помічними будь-які ремесла

❤️ Всім, хто стає опорою для інших – дорослих та дітей – дуже – дуже – дуже важливо дбати про себе

Спасибі і уклін тим, хто зараз допомагає і приймає допомогу