



**ІНСТИТУТ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНСЬКОГО КАТОЛИЦЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

ВИДАВНИЧА СЕРІЯ «ПСИХОЛОГІЯ. ПСИХІАТРІЯ. ПСИХОТЕРАПІЯ»



ЛІСА Г. ДЖЕЙКОКС • ОДРА К. ЛЕНГЛІ • КРІСТІН Л. ДІН

ПІДТРИМКА УЧНІВ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ ТРАВМ: ПРОГРАМА SSET

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК ДЛЯ КЕРІВНИКІВ ГРУП,
ПЛАНИ ЗАНЯТЬ, МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ТА БЛАНКИ

Рекомендовано до друку Вченою радою
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України
(протокол 6 від 23 червня 2016 року)

**ВИДАННЯ ЗДІЙСНЕНО У ПАРТНЕРСТВІ
З УКРАЇНСЬКИМ ІНСТИТУТОМ
КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ**



**ТА ФОНДОМ «ШВЕЙЦАРСЬКЕ БЮРО
СПІВРОБІТНИЦТВА В УКРАЇНІ»**

Львів 2015

PROGRAM MANUAL

Support for Students Exposed to Trauma: The SSET Program

Group Leader Training Manual, Lesson Plans,
and Lesson Materials and Worksheets

Lisa H. Jaycox • Audra K. Langley • Kristin L. Dean

Sponsored by the National Institute of Mental Health

Зміст

Передмова до українського видання	5
Передмова	7
Термінологічний словник	9

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК ДЛЯ КЕРІВНИКІВ ГРУП

11

Одра К. Ленглі, Ліса Г. Джейкокс, Крістін Л. Дін

Поширеність та наслідки насильства	13
Що таке SSET?	15
Цілі та теоретичні засади програми SSET	21
Відбір учнів для участі в програмі SSET	25
Формування груп і складання розкладу	29
Особливості роботи з експозицією до травм і насильства	35
Робота з учнями, які неодноразово зазнавали травм і насильства	37
Саморозкриття учасників групи	39
Саморозкриття керівників групи	41
Психотерапевтична підтримка та консультування	43
Особливі питання щодо учнів і групи	47
Узгодження проблем і цілей	53
Домашні завдання	55
Завершення роботи з групою	57
План дій: що робити, якщо не вдається навести приклад	59

ПЛАНИ ЗАНЯТЬ

61

Ліса Г. Джейкокс та Одра К. Ленглі

Заняття перше: Вступ	63
Заняття друге: Типові реакції на травму та стратегії релаксації	71
Заняття третє: Думки та почуття	79
Заняття четверте: Корисне мислення	87
Заняття п'яте: Зустріч із власними страхами	93
Заняття шосте: Розповідь про травму, частина перша	101
Заняття сьоме: Розповідь про травму, частина друга	107
Заняття восьме: Вирішення проблем	113
Заняття дев'яте: Робота над соціальними проблемами та вправа «Гарячий стілець»	121
Заняття десяте: Плани на майбутнє та випуск	127

МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ТА БЛАНКИ 133

Ліса Г. Джейкокс та Одра К. Ленглі

Заняття перше: Вступ	135
Заняття друге: Типові реакції на травму та стратегії релаксації	143
Заняття третє: Думки та почуття	149
Заняття четверте: Корисне мислення	155
Заняття п'яте: Зустріч із власними страхами	161
Заняття шосте: Розповідь про травму, частина перша	169
Заняття сьоме: Розповідь про травму, частина друга	177
Заняття восьме: Вирішення проблем	185
Заняття дев'яте: Робота над соціальними проблемами та вправа «Гарячий стілець»	191
Заняття десяте: Плани на майбутнє та випуск	195

Передмова до українського видання

Книжка, чиї сторінки ви розгорнули – є унікальним інструментом, покликаним допомогти дітям, які пережили травматичні події, зцілитися та відновити своє життя.

Нині проблема психічної травми та подолання її наслідків особливо гостро повстала у зв'язку із війною, яка точиться на Сході нашої країни. Від самих бойових дій, переселення, потреб адаптуватись в новому середовищі, а також невизначеності та невідомості страждають і дорослі, і діти: втрачають близьких, домівки, потрапляють під обстріли, голодують, поневіряються, стикаються з насильством та приниженнями. І зрозуміло, що саме діти є найуразливішими у цій та подібних ситуаціях. В зв'язку з тим, наші системи охорони психічного здоров'я та освіти вкрай гостро потребують спеціалізованих, дієвих та перевірених програм, спрямованих на допомогу дітям. І першою такою ластівкою стала визнана на міжнародному рівні та апробована у багатьох країнах програма «Діти і війна», та виданий для її впровадження Інститутом психічного здоров'я посібник та робочий зошит.

Однак, не слід забувати і того, що травма існує і поза межами війни: агресія з боку однолітків та дорослих, сімейне насилля, ДТП, пограбування, зґвалтування – від усіх цих та інших травмуючих подій також страждають діти і також, подекуди, не можуть дати собі ради з їхніми наслідками. І тут особлива роль належить саме школі, як тій ланці освіти, яка опікується дітьми у найуразливіший період їхнього зростання, тій, що знаходиться між батьківською опікою та, власне, дорослістю. Саме школі, вчителям, соціальним педагогам та психологам випала важлива і надскладна місія сприяти збереженню та відновленню психічного здоров'я своїх вихованців, профілактиці булінгу, навчанню дітей ефективних стратегій взаємодії та вирішення конфліктів, їх підготовці до зустрічі з дорослим життям.

Підтримати школу у функціях збереження психічного здоров'я учнів можуть спеціалізовані фахові інструменти, розроблені з метою допомоги дітям, які пережили травму та мають пов'язані з нею розлади. Маємо зауважити, що світова практика розробки таких інструментів передбачає не лише їхню підготовку та адаптацію для використання у шкільних стінах, а й ретельний аналіз якості, який базується, спочатку на пілотних, а згодом і масштабних дослідженнях, в яких контролюються усі фактори, які впливають на ефективність. Це і дотримання схеми роботи, і вплив сторонніх факторів, і кваліфікація ведучих, і обов'язково – рекомендації провідних організацій (національних інститутів, відповідних урядових департаментів, авторитетних громадських організацій) у сфері психічного здоров'я щодо ефективності тих чи інших підходів та методів. На основі проведених досліджень формуються так звані протоколи, які містять опис програми, її структуру, детальний перелік усіх необхідних втручань та рекомендації щодо дій у складних випадках.

Всім згаданим вимогам відповідає програма «SSET – Support for Students Exposed to Trauma», презентована у книжці, яку ви тримаєте в руках. Її переклад, втілений у назві «Підтримка учнів, які зазнали травми», якнайкраще відбиває зміст та загальну мету посібника. Сама програма, ґрунтується на травма-фокусованій когнітивно-поведінковій терапії – методі першого вибору в роботі з травмою та її наслідками. Розроблялася вона під егідою Національного інституту психічного здоров'я США, а її ефективність перевірялась у мережі шкіл в межах ретельно організованих досліджень. Ми цілком свідомі того, що SSET потребує культуральної адаптації до українських реалій, зокрема до автентетики переживання травми, до особливостей побудови стосунків у серед-

овищі ровесників та до специфіки батьківсько-дитячих взаємин. Тож будемо вдячні за підтримку, рекомендації та будь-яке сприяння ініціативам в цьому напрямку.

Зауважимо, що посібник чітко структурований і, від того, подібний до детальної «інструкції з користування»: він містить пояснення «чому» та «навіщо» стосовно кожної техніки, описи усіх необхідних занять, роздаткові матеріали до них, а також безліч прикладів та описів поведінки ведучого групи у складних ситуаціях. Власне звернення до групової форми роботи із наслідками дитячої травматизації, рекомендованої у посібнику, зумовлено передусім самим характером програми, яка є не терапевтичною, а просвітницько-тренінговою, підтримуючою. Значна кількість дітей, які стикаються із травматичними подіями, часові обмеження роботи шкільних психологів та найголовніше – потреба в психологічній підтримці значної кількості дітей – мотивували розробників для пропозиції програми SSET у груповому варіанті. Зручний, економічний та дієвий формат програми виявився ефективним та знайшов широке застосування, зокрема, у США.

Загалом посібник містить 3 блоки: керівництво для ведучого групи, детальні плани занять, а також роздаткові матеріали. Останні відформатовані у такий спосіб, що їх можна копіювати та безпосередньо використовувати у роботі. Наголосимо, що кожне заняття вимагає ретельної підготовки, як методичної, так і моральної, психологічної. Кожна дитина, запрошена у програму, є особливою та потребує особливої підтримки і піклування, це і прийняття, і дотримання меж конфіденційності, і обережність у критиці, і допомога у порозумінні з ровесниками. Усі ці, а також багато інших, нетехнологічних питань, також піднімаються і розглядаються у посібнику.

Особливо хочеться відмітити чудову, живу та доступну мову книжки, редагувати яку було не лише цікаво та пізнавально, а й – в задоволення. Дуже сподіваємося, що таке саме задоволення отримають усі, хто наважиться втілити у життя програму SSET та допомогти учням, які зазнали травми.

Наукові редактори
доктор психологічних наук, професор кафедри психології
Вікторія Горбунова,
кандидат психологічних наук, професор кафедри психології
Віталій Климчук

Передмова

Представлені матеріали є адаптацією програми для групової роботи під назвою «Когнітивно-поведінкові інтервенції щодо травм у школах» (Cognitive-Behavioral Intervention for Trauma in School, CBITS), розробленої та апробованої в Об'єднаному Шкільному Окрузі Лос-Анджелеса. Згадана програма була розроблена для використання фахівцями у сфері психічного здоров'я, які працюють у школах, тоді як програма «Підтримка учнів, які зазнали травм» (Support for Students Exposed to Trauma, SSET), представлена у цій книжці, може використовуватися будь-ким з освітніх працівників, хто має час та цікавиться роботою з учнями, які зазнали травм.

Розробляючи й адаптовуючи програми SSET для вчителів і шкільних консультантів, ми радились з експертами у сфері освіти та психічного здоров'я, організовували фокус-групи з працівниками шкіл і батьками, використовували їхні відгуки в ході розробки програми та її тестового впровадження у двох середніх школах Об'єднаного Шкільного Округу Лос-Анджелеса. Результати тестового впровадження були багатообіцяючими, а також засвідчили, що вчителі та шкільні консультанти можуть втілювати програму належним чином, що учні й батьки цілком задоволені групами підтримки і що діти демонструють певне поліпшення симптомів дистресу.¹

Ми вдячні багатьом людям, які долучились до цього проекту, це – Бредлі Штайн, Марлін Вонг, Стефані Штерн, Стівен Еванс, Філіс Еліксон, Шерил Катаока, Барбара Колуел, Роберта Бернштайн, Піа Ескудеро, Фернандо Кадавід, Сьюзан Блейк, Дерил Нарімацу, Патріція Фуентес-Гамбоа, Івет Ландерос, Ладжуана Воршип, Марія Санчез, Кеті Скотт, Рейчел Брауд, Браян Спенсер, Кріс Еванс, Карла Хайленд, Бенін Вільямс, Джонатан Браун, Уінді Уілкінс, а також багатьом батькам і учням, які допомагали у розробці цього посібника.

Ця книжка складається з трьох частин: навчальний посібник для керівників програми SSET та інших задіяних фахівців; плани занять за програмою SSET; а також робочі матеріали і бланки SSET для кожного заняття. Першим варто читати навчальний посібник, опісля переходити до планів занять із посиланнями на супровідні матеріали. Для реалізації програми SSET треба мати копії робочих матеріалів. Їх можна ксерокопіювати безпосередньо з цього посібника або роздруковувати з веб-сайту корпорації RAND http://www.rand.org/pubs/technical_reports/TR675/.

Фінансова підтримка цієї роботи здійснювалась Національним інститутом психічного здоров'я за договором № MH072591. Дослідження велися у RAND-Health, підрозділі Корпорації RAND. Інформацію про RAND-Health, анотації публікацій та інформацію щодо замовлення можна знайти за посиланням www.rand.org/health.

¹ Jaycox, L. H., Langley, A. K., Stein, B. D., Wong, M., Sharma, P., Scott, M., Schonlau, M. (2009). Support for Students Exposed to Trauma: A Pilot Study. School Mental Health. Published online on March 21, 2009.

Термінологічний словник

Мозковий штурм	Метод виявлення усіх ідей, які спадають на думку та можуть стати у пригоді в конкретній ситуації. Усі ідеї треба розглядати неосудно.
Відволікання	Виконання певних прийомів з метою відволікти свій розум від зосередження на чомусь. Може слугувати для того, щоб допомогти витримати тривогу в ході експозиції, або для того, щоб впоратися зі складними соціальними ситуаціями. Прикладами відволікання є слухання музики, спілкування з друзями, відеоігри, роздуми на сторонні теми, перегляд телевізійних програм чи кінофільмів.
Термометр страху	Інструмент для опису рівня негативних почуттів (наприклад, страху, тривоги, неспокою, знервованості, смутку) за шкалою від 0 до 10, де «0» має значення «жодних проблем, почуваюсь чудово», а «10» – «почуваюсь виснаженим, гірше не буває». Забезпечує членів групи універсальною мовою для спостереження й опису власних почуттів, дозволяє керівнику групи відстежувати та контролювати зміни в рівні тривоги конкретної людини.
Корисні думки	Думки, які базуються на реалістичній оцінці ситуації, зокрема на об'єктивній перевірці фактів, на віднаходженні найраціональнішого пояснення, а також на критичному аналізі подібних випадків.
Позитивні образи	Ідеї або уявні образи, які асоціюються з почуттям щастя, задоволення, спокою, із тишею та відпочинком. Люди можуть уявити себе в місці чи в ситуації, які викликають подібні емоції, або ж просто уявити картину, яка сприяє релаксації.
Вирішення проблем	Метод пошуку способів подолання складних ситуацій. Включає в себе мозковий штурм рішень, оцінку всіх запропонованих варіантів, реалізацію найоптимальнішої стратегії досягнення власної мети з урахуванням безпеки тих, кого це може торкатися, а також обмеження можливих негативних наслідків.
Релаксація	Вправи, спрямовані на зменшення фізіологічного збудження/напруги. Можуть включати глибоке дихання, поступове напруження та розслаблення м'язів, а також позитивні візуальні образи.
Соціальна підтримка	Турбота та догляд за кимось з боку іншої людини (наприклад, члена сім'ї, друга, сусіда, вчителя).

SSET (Support for Students Exposed to Trauma)

Програма підтримки учнів, які зазнали травм.

Зупинка думок

Умисна вольова дія, спрямована на зупинку власних поточних думок. Зазвичай це робиться шляхом візуалізації знаку «Стоп» зі словом «Стоп!», промовленим вголос або подумки. Також можна виконувати якусь іншу дію, яка б слугувала сигналом для зупинки думок (наприклад, людина може смикати гумову стрічку або стукати рукою по столу, книжці чи парті).

Розповідь про травму

Оповідь людиною історії її травматичного досвіду. Письмове, словесне або малюнкове відображення того, що відбувалося під час травмуючих подій.

Травма/травмуюча подія

Подія, яка є несподіваною, лякаючою та несе загрозу поранення чи смерті самій людині чи комусь іншому. Зазвичай, коли це стається, людина відчувається наляканою, шокованою чи безпорадною.

Нереалістичні думки

Думки, які не базуються на наявних об'єктивних доказах і можуть не відповідати ситуації чи обставинам.

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК ДЛЯ КЕРІВНИКІВ ГРУП

Одра К. Ленглі
Ліса Г. Джейкокс
Крістін Л. Дін

Поширеність та наслідки насильства

Поширеність міжособистісного насильства та насильства у місцевих громадах¹ є свідченням суспільної кризи і негативного впливу на багатьох дітей у нашій країні загалом та в окремих спільнотах зокрема. Загальнонаціональне дослідження, проведене серед учнів 7-12 класів, виявило, що

- 12 відсотків опитаних пережили залякування ножем чи вогнепальною зброєю в минулому році
- 5 відсотків отримали колоті або різані рани
- у 1.5 відсотка стріляли.²

Деякі діти піддаються **більшому ризику насильства**, зокрема:

- хлопці
- діти старшого віку
- діти з ранніми проявами проблемної поведінки
- діти, які живуть у містах
- діти з низьким соціально-економічним статусом.³

Після безпосереднього зіткнення з травматичною подією у ролі потерпілого або свідка, у багатьох дітей спостерігаються симптоми розладу, який має назву **Посттравматичний стресовий розлад** (ПТСР); у переважної меншості цих дітей діагностують клінічний рівень прояву ПТСР. Згадані симптоми включають таке:

- повторне переживання травмуючої події (йдеться про флешбеки та/або інтрузивні думки про подію, нічні жахіття, відчуття пригніченості через зіткнення із нагадуваннями про подію)
- фізіологічна гіперактивація (йдеться про лякливність, пильність щодо небезпеки, швидкість виникнення реакцій злості чи роздратування, порушення сну, слабку концентрацію)
- уникання/заціпеніння (йдеться про намагання уникати думок, людей або інших нагадувань про травму; відчуття емоційного заціпеніння; прогалини у спогадах про те, що трапилось).

Окрім ПТСР, зіткнення з насильством у дитячому віці також пов'язують із **депресією, проблемною поведінкою, зловживанням психоактивними речовинами, низькою шкільною успішністю**. Серед підлітків симптоматика близько 6 % хлопців і 4 % дівчат відповідає клінічним критеріям діагнозу ПТСР. Ці показники набагато вищі для міської молоді і сягають від 24-х до 67 відсотків. Окрім цього, 75 відсотків молоді, що страждає від ПТСР, мають супутні проблеми із психічним здоров'ям.

¹ Насильство в місцевих громадах (community violence) – це насильство, яке вчинюється здебільшого за межами родини тими особами, які не є родичами потерпілих, однак належать до місцевої громади [прим. наук. ред.].

² Gutterman, N. B., Hahm, H. C., & Cameron, M. (2002). Adolescent victimization and subsequent use of mental health counseling services. *Journal of Adolescent Health*, 30(5): 336–345.

³ Schwab-Stone, M., Chen, C., Greenberger, E., Silver, D., Lichtman, J., & Voyce, C. (1999). No Safe Haven II: The effects of violence exposure on urban youth. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 38(4), 359–367.

Що таке SSET?

Програма «Підтримка учнів, які зазнали травми» (SSET) – це цикл із десяти занять, організованих у форматі роботи груп підтримки, з використанням структурованого підходу до зменшення дистресу після пережитого насильства. Програма містить багато різних технік, спрямованих на розвиток навичок. Ці техніки призначені для зміни неадаптивних думок (йдеться про боротьбу з негативним мисленням, зупинку автоматичних негативних думок, відволікання уваги від негативних моделей мислення) та підтримки позитивної поведінки (йдеться про покращення соціальних навичок, збільшення приємних активностей, зменшення уникання складних ситуацій і думок).

Кожне заняття організоване таким способом:

- **Заняття структуровані.** План кожного заняття включає аналіз самостійної роботи, навчання новим навичкам і відпрацювання наявних навичок, а також призначення завдань для самостійної роботи.
- **Заняття ґрунтуються на співпраці між керівником групи та учнями.** Керівник групи виконує роль «тренера», допомагаючи учням розвивати нові вміння та знаходити шляхи їх ефективного втілення у життя.
- **Заняття акцентують увагу на відпрацюванні нових технік в ході занять і між ними.** Завдання для самостійної роботи виконуються між заняттями і є важливими для консолідації умінь, отриманих у групі.
- **Програма SSET лімітована в часі.** Групові заняття передбачають 10-ть одногодинних зустрічей. Мета полягає в тому, щоб надати учням можливість далі займатися самостійно після завершення роботи групи.

Які проблеми охоплює програма SSET?

Ця програма призначена для груп учнів, які мають досвід суттєвих травматичних переживань і потерпають від симптомів ПТСР, зокрема від повторного переживання травми, фізіологічної гіперактивності, а також заціпеніння або уникання. Оскільки симптоматику ПТСР часто супроводжують пригнічений настрій, тривога або нервозність, а також імпульсивність і гнів, – значна частина технік спрямована також і на вирішення цих проблем. Загалом, охоплюються такі типи проблем:

- тривога або нервозність
- обмеження контактів або ізоляція
- пригнічений настрій
- неконтрольовані емоційні спалахи у школі
- імпульсивна або ризикована поведінка.

Які проблеми НЕ охоплені програмою SSET?

Програма SSET не передбачає роботу з такими категоріями:

- учні, які переживають кризу та потребують невідкладної консультації
- учні, які мають серйозні поведінкові проблеми, через які їм важко пристосуватися до роботи в групі підтримки так, щоб не перешкоджати їй
- учні з важкими порушеннями когнітивних функцій, через які навички читання є нижчими рівня 4-го класу
- учні, первинною проблемою яких є дитяче скривдження (див. «Робота з учнями, які неодноразово зазнавали травми або скривдження», с. 37.)

Хто впроваджує SSET?

Програма SSET розроблена для впровадження вчителями чи шкільними психологами, які зацікавлені в психічному здоров'ї учнів та мають гарні взаємини із ними. Крім того, важливою є підтримка директора школи й інших колег, які мають бути поінформовані та зрозуміти потребу створення таких груп, план реалізації проекту й вимоги щодо конфіденційності. Важливим елементом планування програми SSET є залучення у тривалу взаємодію фахівця-практика, який би міг надавати додаткову фахову підтримку учасникам групи. Йдеться про психотерапевтичний супровід у такі періоди: на початку роботи, коли учні відбираються для участі у SSET; в процесі реалізації програми, в разі виникнення будь-яких проблем; наприкінці програми, для того, щоб допомагати учням, які потребують додаткової підтримки. Фахівці-практики можуть бути членами шкільного колективу (наприклад, шкільний соціальний працівник), працювати на території округу (наприклад, психолог або соціальний працівник округу) або працювати на договірних засадах.¹

Яким може бути вік учасників SSET?

Ця програма розроблена для учнів середньої школи (віком 10–14 років). Вона також може стати в пригоді молодшим учням (до 4-го класу) та старшим учням (до 9-го класу), проте досі не впроваджувалася у роботу з дітьми цих вікових категорій.

Які навички можна опанувати в межах SSET?

Стислий перелік нових понять, що вивчаються на кожному занятті, поданий у таблиці 1.

¹ Йдеться про американську систему організації психологічної служби; українські реалії дещо інші [прим. раук. ред.].

Таблиця 1. План занять

Номер заняття	Зміст заняття
Один	Вступ
Два	Типові реакції на травму та стратегії релаксації
Три	Думки та почуття
Чотири	Корисне мислення
П'ять	Зустріч із власними страхами
Шість	Розповідь про травму, частина перша
Сім	Розповідь про травму, частина друга
Вісім	Вирішення проблем
Дев'ять	Робота над соціальними проблемами та «Гарячий стілець»
Десять	Плани на майбутнє та випуск

Формат роботи та управління групою

Групи підтримки учнів організовані таким способом, що зустріч триває близько однієї години. Звичайний формат передбачає, що учні, залучені до участі в програмі, збираються протягом шкільного дня, бажано у вільний від навчання час. Група може зустрічатись і після шкільних уроків, якщо, наприклад, транспортні проблеми можна вирішити.¹ Зазвичай група збирається раз на тиждень. У деяких групах корисно написати стислий план заняття на дошці на початку роботи. Також може бути корисною і розробка системи оцінювання для заохочення участі в роботі. Можна нагородити тих учасників групи, які виконали найбільшу кількість завдань, або ж заохочення участі в роботі може здійснюватися протягом усієї програми. Можна реалізувати будь-який із прийомів управління групою для підвищення активності учасників та їх готовності до роботи.

Потрібні матеріали

Для кожного учасника мають бути підготовлені зошити з програмним роздатковим матеріалом, а також передбачено їх додаткові копії на випадок, якщо учень втратить чи загубить свій зошит. Для кожного заняття потрібна дошка або великий блокнот з відривними аркушами, а також додаткові копії бланків. Спеціальні матеріали, що знадобляться для кожного заняття, зазначені окремо для кожного заняття у параграфах «Підготовка керівника» у розділі «Плани занять». Залежно від тривалості роботи, доцільним є забезпечити легкий обід і напої для учасників групи.

¹ Йдеться про те, що в американських школах учнів привозять та відвозять додому шкільні автобуси за певним розкладом, узгодженим із загальним розкладом занять у школі. Відтак, затримка учня після школи може спричинити проблеми і добирання додому [прим. раук. ред.].

Участь батьків

Батьки не беруть безпосередньої участі в роботі групи, однак мають бути максимально залученими в телефонному режимі. Перший телефонний дзвінок до батьків треба зробити на старті програми SSET, бажано до початку групових занять, але не пізніше, ніж перед другим заняттям. В ході телефонної розмови треба описати типові реакції на стрес чи травму, пояснити зміст програми SSET і її техніки, запевнитись у підтримці батьків щодо завдань для самостійної роботи та відвідування занять. Наступні телефонні дзвінки доцільно здійснювати за потреби. Вони можуть бути корисними під час підготовки до експозицій у реальному житті, яка здійснюватиметься на п'ятому занятті. Також дзвінки можуть використовуватися для відстеження прогресу учня та, у разі потреби, надання порад щодо додаткової терапії.

Конфіденційність

На відміну від багатьох інших видів шкільної діяльності, в групах програми SSET діє правило конфіденційності. **Це означає, що все, що обговорюється в групі, в ній і залишається і, що навіть керівник має дотримуватися конфіденційності інформації щодо учнів.** Існують два винятки з цього правила для таких випадків:

1. Якщо ви встановили, що учня можуть скривдити або він сам може завдати шкоди іншим – треба керуватися шкільними протоколами щодо захисту учня чи інших. (Наприклад, якщо учень потребує невідкладної медичної допомоги або якщо він повідомляє вас про намір вчинити самогубство).
2. Якщо учень повідомив вас про випадок скривдження, ви мусите діяти згідно зі шкільними протоколами та повідомити слідчу групу у встановленому законодавством порядку.

Інформація, що має бути **конфіденційною**:

- оцінки або відповіді на запитання відбіркової анкети
 - Батькам можна надавати лише загальну інформацію для пояснення цілей роботи групи перед її початком. Щодо іншого, то сумарна кількість балів чи відповіді учнів на будь-яке завдання відбіркової анкети є таємними.
- бали або відповіді, отримані в ході будь-якого оцінювання
 - Якщо ви допомагаєте проводити оцінювання, то пам'ятайте, що всі дані є таємними.
- малюнки, розповіді або бланки, які є частиною групової роботи
 - Усі матеріали, які використовуються у групі, мають зберігатися під замком. Їх не можна показувати нікому з поза меж групи.
- переживання або думки, якими учні не ділилися на загал поза межами групи
 - Наприклад, деякі учні можуть вільно ділитися власним досвідом у коридорах і класах, і якщо вони роблять це у вашій присутності, то ви не зобов'язані зберігати цю інформацію в таємниці. Однак, якщо вони діляться власними переживаннями лише у групі SSET або якщо ви не певні у протилежному, тоді треба зберігати їхній досвід і слова в таємниці.
- інформація щодо включення учня до складу групи, за винятком ситуацій, в яких іншим треба знати про це з логістичних міркувань
 - Наприклад, ви можете розповісти певному вчителю про те, що учень є членом групи, якщо це потрібно для того, щоб його відпустили на заняття, але не варто розповідати про це будь-кому іншому.

УВАГА!

Якщо хтось цікавиться с інформацією про учня з вашої групи SSET, *не кажіть нічого*, доки не обговорите це з командою проекту.

Цілі та теоретичні засади програми SSET

Цілі

Програма SSET має такі цілі:

- полегшення симптомів ПТСР та інших пов'язаних з цим проблем;
- розвиток психологічної пружності (resilience);
- розвиток підтримки з боку ровесників і батьків.

Кожна з цих цілей має припасовуватись до учнів, враховуючи їхню індивідуальність. Аналіз відбіркових анкет допоможе побачити сильні та слабкі сторони учнів і таким чином сприятиме процесу планування роботи.

Отже, першочерговою метою програми SSET є **зменшення симптомів ПТСР, депресії, а також симптомів генералізованої тривоги, які перешкоджають функціонуванню учнів**. Наприклад, якщо учень, який зазнав впливу травмуючої події, потерпає від нав'язливих думок про неї, порушень сну, генералізованої тривоги, має послаблену концентрацію уваги, негативні думки про себе, є дратівливим і перебуває у пригніченому настрої, – цілком зрозуміло, що це шкодить його повсякденному життю. Ці симптоми можуть негативно впливати на шкільну успішність, взаємини з членами сім'ї та соціальні стосунки, а також на інші соціальні активності. Програма SSET спрямована на те, щоб розвинути в учнів навички, спрямовані на **полегшення цих симптомів і поліпшення функціонування** як удома, так і в школі та з друзями.

Ще однією метою програми SSET є допомога учням у тому, аби максимізувати переваги вже наявних копінг-навичок, а також сприяти розвитку нових корисних життєвих навичок, орієнтованих на подолання тих травмуючих подій, які можуть трапитись у майбутньому. Це допомагає учням отримати відчуття здатності до подолання проблем та розвинути вміння контролювати свої внутрішні симптоми, а також вплив оточення. В ході того, як молоді люди опанують різні копінг-навички, вони отримують «**набір інструментів**», з якого можна взяти різні стратегії та застосувати їх у різних ситуаціях, подіях чи проблемах, з якими вони стикаються.

Кінцева мета програми SSET полягає у **підвищенні рівня підтримки з боку однолітків і батьків**. Програма SSET створює можливість для юнаків поділитися власним досвідом щодо пережитого насильства, травми чи стресу та знайти підтримку. Також важливо створити основу для підтримки з боку однолітків і батьків за межами групи. Власне участь у групі формує спільний зв'язок між учасниками-однолітками, який часто виходить поза її межі. До того ж, метою деяких матеріалів є розвиток вміння відповідним способом ділитися власним досвідом зіткнення з насильством, травмою чи стресовою ситуацією з вартими довіри людьми за межами групи (включаючи близьких друзів, членів сім'ї, опікунів, вчителів і/або інших дорослих). Загальною темою усієї програми SSET є заснування й укріплення стратегії порозуміння і комунікації між батьками чи опікунами та їхніми дітьми. Це робиться шляхом просвітництва та виконання домашніх практичних завдань.

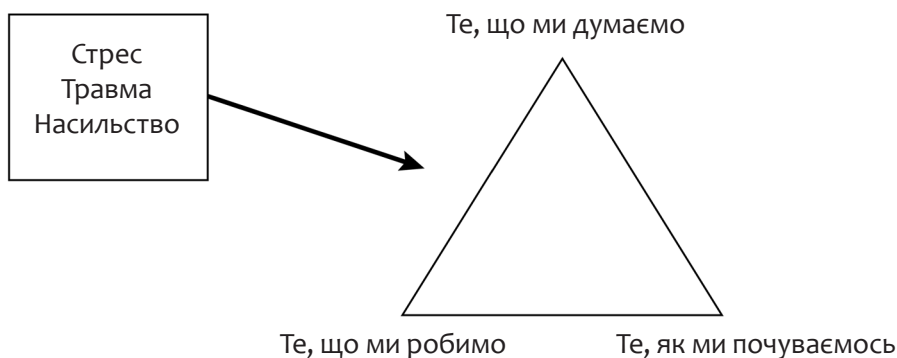
Отже, цілі програми SSET спрямовані на (1) симптоми, пов'язані з ПТСР, депресією чи поведінковими проблемами, та на (2) рівень функціонування учнів у школі, в соціумі, а також в колі сім'ї.

Окрім цього, програма орієнтується на створення певного «буферу», зокрема розвитку копінг-навичок та забезпечення підтримки з боку ровесників і батьків, аби учні могли впоратися з подіями минулого та майбутнього.

Теоретичні засади програми SSET

В основі цієї програми лежить теоретичне уявлення про те, що думки, почуття та поведінка тісно пов'язані і можуть впливати одне на одного. Цей взаємозв'язок показано на малюнку 1.

Малюнок 1. Трикутник: Стрес/Травма/Насильство



Наприклад, уявімо, що дорогою на роботу ви потрапили у великий затор.

Стрес: Затор дорогою на роботу.

Якщо ви думаєте про цю ситуацію щось позитивне або нейтральне, то цілком імовірно, що ваші емоції також будуть позитивними, хіба що відчуватиметься незначне збудження в тілі. Будете поводитися відповідно.

Думки: «Все буде добре. Я зможу впоратись із цим».

Почуття: Спокій, розслабленість.

Дії: Звичне кермування.

З іншого боку, якщо ви думаєте про цю ситуацію негативно і маєте негативні емоції та фізичні відчуття зростаючої тривоги, то тоді будете поводитися відповідним чином.

Думки: «Я спізнюся на роботу. Мій шеф шаленітиме від злості».

Почуття: Тривога, неспокій, збудження.

Дії: Швидке/агресивне кермування, ризик, зміна маршруту руху.

Взаємозв'язок між думками, почуттями та поведінкою є основою програми SSET, в межах якої презентуються та розвиваються навички, які змінюють на краще спосіб мислення, емоційного реагування та поведінки, до якого вдаються юнаки в певних ситуаціях.

Ми працюємо з кожним із трьох компонентів по-різному (таблиця 2).

Таблиця 2. Як програма SSET працює з трьома компонентами

Компонент	Навчання в межах програми SSET
Думки	• Навчити учнів помічати їхні думки. • Навчити учнів піддавати сумніву їхні думки та піддавати сумніву їхні шкідливі думки, аби мислити більш виважено та точно. • Навчити учнів зупиняти негативні чи проблемні думки, які захоплюють їх.
Почуття	• Навчити учнів розслабляти їхнє тіло. • Навчити учнів послаблювати тривогу, пов'язану з травмою, якої вони зазнали. • Допомогти учням послабити тривогу, яку вони відчувають при згадуванні пережитих подій.
Поведінка	• Навчити учнів розглядати альтернативні варіанти дій у проблемних ситуаціях. • Навчити учнів обирати план дій і втілювати його в життя.

Чому ми звертаємося до думок людей, які зазнали травм?

Результати досліджень свідчать, що після гострої травми або досвіду насильства людське мислення порушується. Звичні думки витісняються двома основними темами:

Цей світ небезпечний. Я в небезпеці. Людям не можна довіряти.

Я не зможу з цим впоратись. Я більше ніколи не буду таким, як раніше. Я розпадаюся на друзки.

Ці дві ідеї або «теми» в мисленні справді можуть перешкоджати в повсякденному житті. В межах програми SSET ми шукаємо випадки, коли перешкоди постають на шляху, після чого навчаємо учнів «кидати їм виклик», аби перевірити, наскільки ці думки є точними та виваженими. Зазвичай, учні можуть знайти більш адаптивний та менш виснажливий спосіб дивитися на проблеми, з якими стикаються.

Як зменшити тривогу, пов'язану з травмою або нагадуваннями про травму?

Програма SSET передбачає зниження рівня тривоги, пов'язаної з травматичним досвідом, за допомогою природного процесу, який називають **габітуацією**. Людський організм не може довгий час перебувати в стані сильного збудження, тому природним процесом є поступове зниження рівня тривоги.

Уявіть, що ви дісталися верхівки дуже високої вежі. Більшість людей спочатку відчують тривогу або страх. Проте, якщо ви затримаєтеся на верхівці певний час (за який нічого поганого не трапиться), то страх або тривога поступово спадуть. Якщо ж ви проведете там кілька днів, то це місце стане наче другим домом. Це демонстрація того, що організм пристосовується до ситуацій, які спочатку лякають (якщо не трапляється нічого поганого, аби знову виник страх).

У програмі SSET ми спрямовуємо зусилля на те, щоб учні звикли писати, міркувати або розповідати про власну травму в безпечній атмосфері групи підтримки. Таким чином рівень їхньої тривоги поступово спаде. Додатковою перевагою можливості описувати й ділитись своїм досвідом з іншими є його опрацювання та обміркування учнями. Йдеться про те, що чим більше вони опрацьовувати-

муть свій досвід, – спочатку на основі фактів, що є менш лякаючим, а потім із додаванням деталей і пов'язаних з ними емоцій, – тим легше їм буде продовжувати це робити на ділі і тим менше ці думки та тривога перешкоджатимуть їхньому функціонуванню. Мета полягає в тому, щоб учні (1) відчули, що попри те, що з ними сталося щось жахливе, це не може їм нашкодити зараз, і (2) зрозуміли, що міркувати, говорити чи писати про пережите не є небезпечно, і, що частіше це робиш, то легше стає.

У програмі SSET подібна робота здійснюється також із нагадуваннями про травму, зокрема ситуаціями, в яких фігурують люди, місця та речі, які викликають тривогу або засмучують, оскільки нагадують про пережите. В межах програми SSET учні ідентифікують ситуації, яких уникають, і починають навмисно стикатись із ними, замість уникання. Оскільки учні поступово наближаються до цих ситуацій та справляються з ними без будь-яких негативних наслідків – у них формується відчуття контролю над цими ситуаціями, а пов'язана з ними тривога спадає.

Відбір учнів для участі в програмі SSET

Програма SSET призначена для учнів середньої школи, які зазнали значної травми і переживають сильний дистрес, пов'язаний із цією подією. Ми рекомендуємо використовувати скринінгові інструменти для діагностики якомога більшої кількості учнів, щоб виявити тих, хто потребує участі в цій програмі. Зазвичай ми використовуємо:

- шкалу оцінки зіткнення з насильством у місцевих громадах (але не домашнього насильства) та іншими травмуючими подіями
- шкалу оцінки рівня тривоги та нервозності, пов'язаних з такими випадками.

Існує багато різних спеціалізованих оціночних шкал і кожна з них має свої критерії оцінювання.¹

Оскільки відповіді учнів на опитувальники-самозвіти не завжди є правдивими, то важливо продовжити процес відбору, вдаючись до персональних інтерв'ю, які дають змогу проаналізувати і підтвердити відповіді разом з учнем, а також переконатися в його зацікавленості та відповідності вимогам щодо участі в програмі SSET. Просимо ознайомитись із вказівками, поданими в параграфі «Формування груп та складання розкладу» (с. 29–33).

Очікується, що в школах, які розташовані в центральній частині міста, багато учнів (понад 20 відсотків) отримають користь від цієї програми. В інших місцях кількість учнів може бути меншою. Якщо уся школа була причетною до катастрофи або насильства, то ймовірно, що більше, ніж 20 відсотків учнів отримають користь від участі в такій програмі. У таких випадках психологи школи повинні почекати від трьох до шести місяців з моменту травматичних подій, перш ніж визначати тих, хто потребує допомоги.

Хто дає дозвіл на відбір?

Дозвіл на участь дітей у скринінгових заходах дають батьки, які мають бути ще до початку поінформовані про їхню мету (виявлення учнів, які могли б отримати користь від участі в програмі SSET).

На малюнку 2 подано зразок дозвільного листа, однак ви маєте орієнтуватися на порядок отримання дозволів і типи листів, прийнятих у вашій школі.

¹ Дані, отримані нами в ході пілотного дослідження програми SSET можна отримати за запитом у Ліси Джейкокс (jaycox@rand.org).

Малюнок 2. Зразок дозвільного листа до батьків

Дата: _____

Шановні батьки,

Адміністрація [назва школи] радо повідомляє про запровадження спеціальної консультаційної програми для учнів, які зазнали впливу стресових подій. Ми з'ясували, що учні, які пережили травму як жертва чи свідок, часто страждають від специфічного виду стресу під назвою травматичний стрес. Це може проявлятися у відмовах Вашої дитини відвідувати школу або у труднощах зі шкільними завданнями та концентрацією уваги.

Ми б хотіли отримати Ваш дозвіл на те, щоб поставити Вашій дитині кілька запитань стосовно того, чи Вона переживала або була свідком стресових подій. Ось приклади запитань, які ми поставимо Вашій дитині: «Чи траплявся з тобою серйозний випадок, внаслідок якого ти міг (могла) зазнати серйозних травм або загинути?» та «Чи хтось із твоїх близьких був важко хворим або травмованим?» Окрім цього, ми запитаємо у Вашої дитини, чи має вона труднощі зі сном або засинанням, чи не сняться їй погані сновидіння або жахіття, пов'язані з пережитими подіями. Ці запитання допоможуть нам встановити зв'язок між навчальними і/або соціальними проблемами Вашої дитини та тими стресовими ситуаціями, які вона могла переживати.

Уся зібрана інформація буде використана з метою покращення емоційного самопочуття Вашої дитини, її навчальної успішності, а також її добробуту загалом. Якщо з'ясується, що Ваша дитина була жертвою або свідком стресових подій, ми сподіваємося, що зможемо запропонувати їй участь у групі підтримки, яка сприятиме конструктивному подоланню різних проблем, а також покращенню її оцінок та відвідування занять. Зібрана нами інформація є конфіденційною і не включатиметься до особової справи Вашої дитини.

Якщо Ви бажаєте, щоб Ваша дитина взяла участь в опитуванні щодо стресових подій і дає на це свій дозвіл – просимо поставити особистий підпис унизу сторінки. Якщо у Вас виникли запитання щодо програми або Ви бажаєте переглянути перелік запитань, які ставитимуться Вашій дитині, – прошу звертатися до мене особисто [контактна інформація].

Дякую Вам за співпрацю та підтримку.

З повагою,

Ім'я учня: _____

Дата народження учня: _____

☐ Я погоджуюсь☐ Я не погоджуюсь

Підпис батьків: _____ Дата: _____

Чи програма SSET підходить усім, хто пройшов відбір?

Ні, не обов'язково. Програма SSET задумана як група підтримки, проте деяким учням знадобиться більш інтенсивна персоніфікована професійна допомога. Учень, який набрав велику кількість балів під час відбору, може бути включений до складу групи, однак може потребувати ще й додаткової допомоги поза груповою роботою. Учні з іншими ознаками ризику (йдеться про агресивну поведінку, важку депресію, шкільні прогули, діагностоване дитяче скривдження або наміри заподіяти шкоду собі чи іншим) мають невідкладно скеровуватись до психотерапевта. Залежно від обставин, такі учні можуть лишатися учасниками групи за умови, що інші, інтенсивніші втручання також матимуть місце. Обговоріть такі випадки в команді з практикуючим фахівцем і батьками з метою прийняття правильного рішення щодо учня.

Де відбувається відбіркове опитування?

Скринінг можна проводити у груповому форматі, якщо учні сидітимуть на достатній відстані один від одного, аби забезпечити таємність відповідей. Ми зазвичай уголос зачитуємо скринінгові запитання, а учні стежать і позначають свої відповіді.

Як повідомити батьків про результат відбіркового опитування і що їм треба сказати?

Якщо результат скринінгу є позитивним (учні повідомляють про значний досвід насильства та наявність проблем, пов'язаних із пережитою травмою), батьків повідомляють телефоном, якщо це можливо. Їх інформують, що на основі результатів опитування їхня дитина відповідає критеріям участі в програмі SSET і може отримати від неї користь. Іншими словами, їхня дитина повідомила про те, що перебувала в певній стресовій ситуації чи ситуації, пов'язаній з насильством, і непокоїться з цього приводу. Ми нагадуємо батькам, що відповіді їхньої дитини є конфіденційними (про що вже повідомлялося на момент надання згоди на участь в опитуванні), однак більшість дітей (зазвичай це близько 80 відсотків) повідомляють про те, що бачили бійки чи чули словесні погрози в місцевих громадах. Ми наголошуємо, що метою групи є (1) допомогти дітям керувати власними почуттями, пов'язаними зі стресовими подіями, аби вони могли краще справлятися з ними та (2) поліпшити їхнє спілкування з батьками на тему власних переживань. Ми пропонуємо батькам ставити запитання щодо програми. Якщо вони зацікавлені, то дають інформовану згоду. Опісля ми надаємо детальну інформацію про розклад зустрічей, наші очікування щодо співпраці та завершення роботи групи.

Як бути з батьками учнів, які не відповідають критеріям участі в групі?

На етапі надання згоди батьків інформують, що з ними вийдуть на зв'язок у випадку, якщо дитина відповідатиме вимогам участі у програмі. В іншому випадку з батьками не зв'язуються.

Формування груп і складання розкладу

Яке приміщення потрібне для зустрічей групи?

Варто визначитися з місцем для групових занять і переконатися у тому, що воно буде у вільному доступі впродовж 10 тижнів. У приміщенні має бути стіл і достатньо простору для розташування 8-10 осіб. Для виконання групових вправ знадобиться дошка або фліп-чарт. Окрім цього, простір для роботи має бути відокремленим для того, щоб ніхто не чув обговорень. Якщо це можливо, обирайте приміщення з великим столом, щоб учні могли розташуватися навколо нього; це дозволить їм почуватися вільніше та зробить простір дещо інакшим, ніж у традиційній класній кімнаті.

Чи існує оптимальний час дня для занять?

У кожній школі можуть бути окремі побажання щодо часу занять. Так, у деяких школах висловлюватимуться прохання щодо позаурочного часу, в інших навпаки перевага надаватиметься проведенню занять у навчальний період. Якщо групи вестимуться протягом шкільного дня, варто визначити можливості їх відвідування учнями під час неакадемічних занять (ненавчальних дисциплін) або у вільний час.

Чи існує оптимальний час протягом року для занять?

Для визначення дат важливих подій, зокрема незалежного тестування, свят та інших шкільних заходів, варто, спільно з адміністрацією, переглянути шкільний календар. Адже десять тижнів занять поспіль без перерв – є оптимальним, але не завжди реальним розкладом. Бажано знайти такий період року, в якому б реалізація програми відбувалась із найменшими перервами. Якщо важко знайти неперервний десятитижневий період, то для скорочення загальної тривалості ви можете кілька разів провести по два заняття на тиждень. Для здвоєння найкраще підходять такі заняття: з другого по п'яте та з восьмого по десяте. За можливості шосте та сьоме заняття мають проводитися в окремі тижні.

Хто дає дозвіл на участь дітей у групі?

Батьків дітей, які відповідають критеріям участі в групі за результатами відбіркового опитування, спочатку повідомляють у телефонному режимі. Зазвичай вони мають надати письмову згоду на участь дитини в груповій роботі.

Яким способом формуються групи?

Для перевірки готовності до роботи в групі, з учнями, які пройшли попередній відбір, мають бути організовані індивідуальні зустрічі. Для цього, за наявності згоди керівництва школи, учнів можна відкликати з уроку або організувати зустрічі під час обіду чи перерв. Індивідуальна бесіда дасть можливість уточнити симптоми та допоможе учням ідентифікувати травмуючу подію, яка завдає найбільше страждань та проблем і над якою вони хотіли б попрацювати в групі. Також в ході бесіди ви зможете переконатися в тому, що такий вибір підходить для групової роботи, а також розкажете учням про специфіку роботи групи, для того, щоб оцінити їхню зацікавленість в участі. Питання та теми для обговорення наведено нижче:

- Послуговуючись даними попереднього опитування, проаналізуйте досвід учня щодо зіткнення з насильством, про який він повідомив. Запитайте, що учень мав на увазі, відмічаючи значне, або таке, що загрожує життю насильство. Якщо йдеться про кілька травм, спробуйте визначити, яка або які з них є найважчими або найбільше непокоять дитину в теперішньому.
- Послуговуючись даними попереднього опитування, проаналізуйте виявлені проблеми.
 - Якщо описана травма була значною
 - ♦ і учень відмічає наявність симптомів – опишіть процес роботи групи та поясніть, що у групі підтримки його проситимуть писати і говорити про його травму(-и).
 - ♦ але учень більше не має жодних симптомів – не пропонуйте йому роботу в групі.
- Якщо істотної травми не було виявлено
 - проте учень відмічає наявність симптомів – зверніться за консультацією до психотерапевта.
 - і учень більше не має жодних симптомів – не пропонуйте йому роботу в групі.
- Усі виняткові випадки обговорюйте із супервізором або з психотерапевтом-консультантом.
- Будьте готовими в ході цих зустрічей мати справу із випадками дитячого скривдження. Ви маєте бути добре обізнаними зі шкільними процедурами, які задіюються у випадках з'ясування подібних речей, а також мати доступ до інформації про психотерапевтичну підтримку, щоб при потребі отримати відповідну консультацію (дивись «Психотерапевтична підтримка та консультування», с. 43–45.)

Скільки дітей залучається до участі в групі?

Зазвичай у групі беруть участь від шести до десяти учнів та один або два керівники. Якщо ви одночасно формуєте більше, ніж одну групу, – варто переглянути список учнів і продумати такі способи формування груп, які максимізують відвідування та мінімізують порушення, пов'язані зі звичною поведінкою учнів і їхніми взаєминами.

Чи варто робити окремі групи для хлопців і дівчат?

До складу більшості груп залучаються як хлопці, так і дівчата, за умови, що в групі є хоча б двоє представників однієї статі. Один хлопець чи одна дівчина в групі може почуватися незручно.

Чи можуть хулігани та жертви насильства входити до складу однієї групи?

Чи можна об'єднувати в групі дітей, які страждають від різних типів травм?

Хулігани та жертви насильства можуть бути в одній групі разом. Наш досвід показує, що це не є проблемою. Лише в окремих випадках, у яких таке поєднання вадить груповій динаміці, доцільним є розділення.

Зазвичай у ході групової роботи розкривається ціла низка травматичних подій і травма жодного учня не лишається осторонь інших. Ідентифікація типу травми кожного учня до першого заняття є корисним фактором для планування, однак не обов'язковим для формування груп.

Як діяти, якщо у школі наявні расові протиріччя?

Якщо у школі наявні расові чи етнічні протиріччя, а до складу групи входять представники різних расових і національних груп, то інколи можуть виникати складні моменти. Як і у випадках врахування гендерних особливостей і типу травм, потрібна ретельна увага до формування груп з огляду на належну кількість учасників та відчуття безпеки кожного з них.

Окремі принципи щодо врахування потреб усіх учасників наведено нижче:

- Усвідомте, що учні та керівники груп подекуди можуть мати негативне ставлення до людей, які відрізняються від них.
- Прагніть до розширення знань про представників різних етнічних меншин, які входять до складу вашої групи, ставте запитання, уважно слухайте та заохочуйте інших членів групи робити те саме.
- Використайте обговорення відмінностей між людьми для допомоги учасникам групи у засвоєнні певних ідей. Наприклад, запитання до вправи «Корисне мислення», яка входить у структуру четвертого заняття, можна використати для того, щоб кинути виклик загальноприйнятим думкам і стереотипам щодо представників різних расових й етнічних груп. Обговорення відмінностей між членами групи може розсіяти деякі з цих некорисних способів мислення.
- Будьте гнучкими у ставленні до учнів і батьків, які належать до інших культур, поважайте ті культурні та родинні переконання і звичаї, які відрізняються від ваших.
- Попросіть учасників висловити власні ідеї щодо того, як зробити групу кращою і безпечнішою для них.

Що робити, якщо учень пропускає заняття?

З огляду на обставини, ви можете особисто зустрітись з учнем для того, щоб наздогнати з ним пропущене заняття. Особливе значення це має для першої групової зустрічі, в ході якої закладаються основи для подальшої роботи та розглядаються питання конфіденційності. Якщо учень пропустить одне з наступних занять і ви не матимете змоги зустрітись з ним особисто, то надолужити пропущене можна під час перегляду домашнього завдання на початку наступного групового заняття. Також важливо, щоб учасники групи спільно згадували зміст попереднього заняття.

Якщо учень пропустив кілька занять, то можливо його варто виключити з групи, однак, кожного разу це варто обговорювати безпосередньо, аби з'ясувати побажання самого учня. Також можна винести це питання «на групу» та поцікавитися, чи комфортно почуватимуться інші учасники, якщо

попередньо відсутній учень повернеться, а також обміркувати, що саме вони можуть зробити, аби почуватися краще. Якщо протягом навчального року стартує інша подібна група, то учні, які пропустили кілька занять поспіль, могли б приєднатися до неї.

Як учні відвідують заняття?

Якщо група працює у навчальний час, то варто узгодити з адміністрацією школи спосіб, за яким учні відвідують заняття. Наприклад, якщо учні потребують супроводу шкільними коридорами, то варто визначити, хто і яким способом це робитиме, з огляду на конфіденційність. Якщо заняття групи відбуваються в один і той же час, учні можуть просто заходити в приміщення, де проходить заняття, а потім повертатись у свій клас. Дозволи або перепустки можна приготувати заздалегідь і роздати вчителям як нагадування про те, що їм треба відпустити учнів на заняття. Також у пригоді може стати допомога чергових або інших шкільних працівників, які готові її надати. Ця логістична деталь впливає на організацію роботи групи, зокрема на дотримання часових меж, важливих для кожної зустрічі.

Яким має бути розклад занять?

Керуючись побажаннями шкільної адміністрації, заняття можна проводити щотижня у визначений день у той самий або в різний час, для того, щоб учні не пропускали забагато уроків із однієї дисципліни. Варто обговорити питання розкладу з адміністрацією і бути готовим до гнучкості. Аби запобігти проблемам з пропусками навчальних дисциплін, варто планувати роботу в час факультативних занять. Якщо ж це неможливо, то варто зробити вибір на користь щотижневої зміни часу зустрічей. Це сприятиме тому, що кожен учень пропустить певне заняття лише один чи два рази, а не робитиме цього щотижня. Проведення занять у позанавчальний час може здаватися правильним рішенням, але наш досвід засвідчує, що в такому разі страждає відвідуваність. У таблиці 3 наведено зразок розкладу занять групи. Зверніть увагу, що у зв'язку з весняними канікулами пропущено цілий тиждень і тому восьме та дев'яте заняття заплановані на одному тижні.

Таблиця 3. Зразок розкладу занять

Дата	Заняття	Тема заняття (вид діяльності керівника)
14 березня	Перше	Вступ (зв'язок з батьками)
21 березня	Друге	Типові реакції на травму та стратегії релаксації
28 березня	Немає даних	Немає заняття — весняні канікули у шкільному окрузі
4 квітня	Третє	Думки та почуття
11 квітня	Четверте	Корисне мислення (зв'язок з батьками)
18 квітня	П'яте	Зустріч із власними страхами
25 квітня	Шосте	Розповідь про травму, частина перша
2 травня	Сьоме	Розповідь про травму, частина друга
9 травня і 12 травня	Восьме та дев'яте	Вирішення проблем
16 травня	Десяте	Плани на майбутнє та випуск (зв'язок з батьками)

Як забезпечити підтримку з боку вчителів?

Підтримка з боку вчителів має особливе значення, якщо заняття проходять у навчальний час і учні мають пропускати уроки. Першою стратегією забезпечення підтримки з боку вчителів є організація зустрічі для ознайомлення з програмою, її важливістю, метою та прогнозованими результатами. Заохочуйте вчителів ставити запитання та висувати пропозиції для того, щоб вони відчували себе частиною процесу. На етапі, коли вже буде визначено учасників груп, варто надіслати вчителям листа з інформацією про те, які учні потребуватимуть звільнення від окремих уроків. На завершення роботи групи можна провести ще одну зустріч із вчителями для того, щоб надати їм загальну інформацію про результати програми, аби вони могли побачити її корисність. Проте треба пам'ятати про заборону на розповсюдження будь-якої персональної інформації про учнів за межами групи. Керівники груп мають уникати коментарів про учасників програми в розмовах із працівниками школи й іншими учнями, аби забезпечити конфіденційність програми SSET.

Особливості роботи з експозицією до травм і насильства

Учні, які зазнали травм

Робота з людьми, які пережили стрес чи зазнали травми, вимагає чуйності та терплячості. Наведемо кілька положень, про які важливо пам'ятати:

- Учні, які стикнулись із випадками насильства й мають характерні симптоми, можуть бути сторожкими та схильними до недовіри. Ретельне пояснення специфіки групової роботи й аргументація всіх складових програми сприятимуть становленню довіри та отриманню згоди. Переконайтеся, що всі учасники розуміють, що таке конфіденційність, і спробуйте згуртувати групу для того, щоб усі почувалися у безпеці.
- Учні, які зазнали травм, можуть надто гостро реагувати на реальну або уявну несправедливість, в зв'язку з цим керівники груп мають бути послідовними та передбачуваними.
- Учні, які зазнали травм, мають схильність до «відтворення» стресу чи травми і подекуди можуть провокувати дорослих до кривдження. Бережіться цієї пастки. Намагайтеся повсякчас контролювати власну злість і незадоволення та будьте певні в тому, що ви не долучаєтеся до циклу скривдження.
- Учні, які зазнали травм, легко налякати. Будьте обережні щодо фізичного контакту та завжди питайте дозволу, перш ніж торкнутися учасника групи (за винятком питань безпеки).

Керуючи групою, корисно пам'ятати, що учні, які зазнали травм, мають психологічну пружність і розвинули творчі способи долаття критичних подій. Це допоможе вам бути співчутливими та чуйними, коли вони погано поведуться!

Побоювання керівників груп

У таблиці 4 наведено певні поширені хибні думки щодо досвіду опрацювання травм, яких варто позбавитись.

Таблиця 4. Поширені хибні уявлення щодо опрацювання травм

Побоювання	Реальний досвід керівників SSET
Якщо я попрошу учня описати або поділитися тим, що з ним трапилось – я знову травмую його.	Як правило, учні відчують полегшення, коли у них з'являється шанс поділитися травматичним досвідом. Часто їм важко розмовляти з іншими і подекуди вони думають, що ніхто не хоче чути про те, що з ними трапилось. Розмови про травму дають їм стабільне та сприятливе для вияву власних почуттів середовище.
Я не впевнений (-а) в тому, що зможу слухати про всі ці травми.	Керівникам груп справді може бути складно чути розповіді своїх учнів. Це буває виснажливим та може спричинити нав'язливі думки, нічні жахіття та інші подібні реакції, проте вони, зазвичай, тривають недовго. Винагорода, яку отримують керівники груп, допомагаючи учням пройти цей складний шлях, зазвичай переважає можливе «душевне виснаження». Сепервізії та консультації з колегами також можуть сприяти полегшенню цього дистресу. (Дивіться «Психотерапевтична підтримка та консультування», с. 43–45.)
Учні будуть почуватися розбитими на друзки, якщо спробують розповісти про свою травму.	У нашому досвіді подібного не траплялось. Учні демонструють дивовижну стійкість і цілком здатні добре виконувати такі завдання. Як згадувалось раніше, зазвичай діти охоче розмовляють про те, що трапилось, з людьми, які готові їх вислухати.

Робота з учнями, які неодноразово зазнавали травм і насильства

Програма SSET побудована таким способом, щоб допомогти подолати конкретну травму або випадок насильства. Однак, зазвичай, учні мають досвід зіткнення з різними травмуючими подіями на різних етапах свого життя. Наприклад, учні часто стикаються з таким:

- погрози, насмішки (буллінг)
- автомобільні пригоди або непередбачувані фізичні травми
- раптова смерть члена родини або друга
- важке загрозливе для життя захворювання
- скривдження з боку батьків або опікунів (дивіться обговорення нижче)
- перебування у ролі свідка випадків домашнього насильства.

У зв'язку з цим керівники груп часто мають допомогти учням «обрати» те, на чому вони зосереджуватимуться в ході групового заняття. Основне запитання:

Який випадок найсильніше засмучує тебе зараз?

Зазвичай, найкращим вибором для роботи на занятті є фокусування на тій травматичній події, яка пригнічує найбільше (особливо це стосується шостого та сьомого занять, на яких учні описують і діляться власними травматичними переживаннями). Коли страждання, пов'язані з цим випадком, починають вщухати, ви можете перейти до менш болючого досвіду. Може бути таке, що з деякими учнями ви зможете опрацювати кілька випадків, а з іншими – лише один. Важливо, щоб рішення приймав сам учень, адже та травма, яка його найбільше засмучує, не обов'язково є найважчою з погляду сторонньої людини.

Що робити, якщо учень зазнав скривдження з боку батьків або опікунів?

- Ми радимо учням не акцентуватися у груповій роботі на досвіді дитячого скривдження (особливо сексуального скривдження), а, замість цього, зосередитися на іншій події з їхнього досвіду.
- Ви маєте вчиняти відповідно зі встановленим у школі порядком повідомлень і дій у ситуації дитячого скривдження.
- Ви маєте скерувати учнів, які повідомили про скривдження, на консультацію з цього приводу, а також порадитись із психотерапевтом щодо того, чи буде подальша участь у групі корисною для них.
- Ви маєте повідомити уповноважені органи про кожен випадок підозри щодо дитячого скривдження, відповідно зі встановленим у школі порядком.

Саморозкриття учасників групи

Якщо окремі учні мало розповідають про себе

Якщо учні вагаються, чи надати інформацію про себе й неохоче діляться власним досвідом, важливим є забезпечення підтримки та заохочення таким способом:

- Визнайте той факт, що говорити про досвід насильства або травму непросто, особливо якщо це робиться вперше.
- Нагадайте учням, що ділитися власним досвідом – це мета групової роботи і один з основних способів, за допомогою якого вони зможуть допомогти собі почуватися краще.
- Розділіть процес саморозкриття на менші частини. Наприклад, попросіть учнів поділитися лише частиною історії або написати що-небудь для того, щоб зачитати вголос (або для того, щоб ви зачитали написане ними).
- Спробуйте залучити нерішучих учнів до групової роботи способом, який є менш загрозливим для них, зокрема пропонуйте наводити приклади та відповідати на запитання, які не стосуються особистих тем. Будь-який позитивний досвід участі в роботі групи сприятиме розвитку відчуття комфорту та довіри, які, своєю чергою, підвищать шанси на саморозкриття у потрібний момент.
- Організуйте коротку зустріч з особливо нерішучими учнями у вільний від занять час, для того, щоб узгодити план щодо того, як полегшити їхнє саморозкриття. Наприклад, деякі учні люблять ділитися думками першими, аби «покласти цьому край» і почуватися вільно до завершення заняття, інші ж бажають висловлюватись останніми або посередині, після виступів інших. Саморозкриття може бути легшим або складнішим також і залежно від того, де, поряд з ким та навпроти кого сидять учні. Врахування цих логістичних факторів може сприяти зниженню рівня тривоги учнів і таким способом збільшенню шансів на комфортне самопочуття, та як наслідок – саморозкриття у групі.

Якщо окремі учні говорять забагато

Якщо учні схильні до надмірної балакучості та надають більше інформації, ніж це корисно для групової роботи, – важливо вдатися до таких скеровуючих стратегій:

- Зупиніть розповідь, використовуючи позитивні твердження, наприклад, «Дякую тобі за те, що поділився цим», або «Гаразд, це дає нам гарне розуміння твого досвіду».
- Нагадайте учням, що група існує для усіх і тому всі є відповідальними за те, щоб кожному вистачило часу для участі.
- Знайдіть інший час для розмов. Нагадайте учням, що ця зустріч не остання і вони матимуть змогу продовжити обговорення, запропонуйте повернутися до цієї теми пізніше.
- Зустрічайтеся з говіркими учнями особисто за межами групи для того, щоб скласти конкретний план щодо того, чим вони ділитимуться на заняттях. Також корисним буде обговорення та пояснення важливості таких обмежень.

Саморозкриття керівників груп

Важливо пам'ятати, що група створюється з метою підтримки учнів, які зазнали травм. Саме тому в ході занять варто фокусуватись на життєвому досвіді дітей, а не керівника.

Зауважуючи те, що керівники програми SSET працюють, а подекуди і живуть у тих самих громадах, у яких учні переживають травмуючі події, є ймовірним, що вони також можуть мати травмуючий досвід, пов'язаний з тими або іншими подіями. Однак, зазвичай, учасники групи не мають особливої користі від знайомства з особистим досвідом керівників своєї групи. Для того, щоб визначитися, поставте собі такі запитання:

- Якщо я поділюся цією інформацією, то чи буде це корисним для групи?
- Якщо я поділюся цією інформацією, то чи буде це корисним для мене?
- Чи не жалітиму я через те, що поділився цією інформацією?
- Чому я відчуваю потребу говорити про це?

Загальне правило: якщо вагаєтесь – **НЕ розповідайте**.

Водночас існують моменти, які передбачають обмежене саморозкриття у групі, особливо з демонстраційною метою. Наприклад, на третьому та четвертому заняттях у ході виконання вправи «Гарячий стілець» керівнику групи (наприклад, вчителю) було б доречно розповісти про автоматичні та корисні думки, які приходили до нього в перший день роботи з учнями або на перших батьківських зборах. Наприклад, учитель може сказати таке:

«Того дня, коли вперше зайшов до класу, я подумав: «Ой лишенько, що буде, якщо я затнуся або забуду сказати те, що мав, і вони сміятимуться наді мною?». Але мені допомогла вправа «Гарячий стілець». Так, я подумки сказав собі: «Навряд чи затнуся. Я не чув, щоб такі випадки траплялися часто. Навіть якщо я затнуся, то зможу пожартувати, і учні сміятимуться разом зі мною. А якщо я і скажу щось не те, то учні цього не помітять, адже вони не знають, що саме я планував говорити. Мені такі штуки непогано вдаються. До того ж не мушу бути ідеальним, хоча досі в мене все було добре».

Однак **не варто** ділитись ані автоматичними, ані корисними думками, які пов'язані з конфліктними ситуаціями за участю батьків, учнів, співробітників, керівників або вчительської профспілки.

Нижче продемонстровано приклад доречного саморозкриття, який ви можете використати, розповідаючи як вирішили проблему, коли забули навчальні матеріали для заняття. Наприклад, ви

- уявили кілька можливих варіантів реакції: почати плакати, провести інше заняття того ж дня, позичити матеріали в іншого вчителя, піти додому під час обідньої перерви та взяти матеріали;
- оцінили переваги та недоліки кожного варіанту;
- вибрали один варіант;
- оцінили результат.

Однак не варто обговорювати те, як ви вирішували проблеми у випадках непорозуміння з відомими людьми, вашими дітьми чи сусідом. **Ваше особисте життя має бути «недоступним» для обговорень у групі.**

Психотерапевтична підтримка та консультування

Прийняття рішення щодо впровадження програми SSET має починатися з розуміння того, чи є у школі або шкільному окрузі можливість належної психотерапевтичної підтримки. Адже в ході відбіркового анкетування учнів для участі в програмі SSET та згодом у процесі її реалізації ви потребуватимете психотерапевтичної підтримки або ж роз'яснення понять, які презентуватимуться групі. Кожен керівник групи SSET повинен співпрацювати із закріпленим за ним фахівцем – шкільним практичним психологом, консультантом або соціальним працівником¹ – до якого можна звернутися в процесі роботи з групою. Цей фахівець має бути готовим допомагати керівникам груп у вирішенні різних питань, пов'язаних з добробутом учнів, які входять до складу груп SSET.

Якщо ви занепокоєні питаннями добробуту або іншими аспектами участі учнів у групі, вам треба звернутися за фаховою підтримкою, аби обговорити проблему та з'ясувати потребу в додаткових послугах чи інтервенціях.

Приймаючи рішення щодо включення учнів до складу групи, долучайте до цього процесу психотерапевта, спільно з яким аналізуйте бали й анкети, а також іншу доступну інформацію про кандидатів. Деяким учням може знадобитись інтенсивніша професійна допомога додатково або замість програми SSET.

Є ціла низка проблем, які потребують **невідкладної (протягом 24-х годин) консультації з фахівцем**; також ви маєте дотримуватися процедур, передбачених шкільним регламентом, того самого шкільного дня. В разі виникнення будь-якої із зазначених ситуацій – зв'яжіться з фахівцем і попередьте його про потребу невідкладної консультації. Йдеться про такі випадки:

- підозра або встановлення факту дитячого скривдження (йдеться про фізичне або сексуальне насильство; випадки, коли дитина є свідком насильства в родині; занедбання)
- ризик того, що один учень має намір завдати шкоди іншому
- виявлення планів або бажань учня щодо того, аби заподіяти собі шкоду чи скоїти самогубство
- складність або погіршення емоційного стану учня.

Згадані випадки не обов'язково призведуть до виключення учня зі складу групи, однак фахова підтримка є потрібною, зокрема для того, щоб з'ясувати, (1) чи відповідає група потребам учня, (2) чи потрібні інші фахові послуги для того, щоб допомогти учневі, (3) чи є якась обов'язкова звітність, за яку ви несете відповідальність.

В окремих випадках ми **наполегливо рекомендуємо звернутися за фаховими консультаціями перед черговим заняттям**. Також ви можете обговорити ці випадки на щотижневій супервізійній зустрічі. Йдеться про такі ситуації:

- сімейні проблеми учнів (зокрема, хтось із батьків зловживає психоактивними речовинами)
- хвилювання про те, що власні проблеми (скажімо, страх повторного насильства) вадять роботі групи

¹ Мається на увазі, що це є фахівець, який має спеціалізовану освіту у сфері психічної травми, мав відповідне навчання, знає симптоматику стресових розладів та досвід психотерапії таких розладів визнаними науковими методами (КПТ, EMDR) [прим. раук. ред.].

- потреба в допомозі з ідеями щодо управління групою динамікою
- проблеми з поведінкою учнів.

Також фахівці мають бути залучені на завершальному етапі роботи групи для того, щоб кожен член групи, який потребує підтримки, отримав її.

Загалом, за консультацією фахівця треба звертатись у моменти, коли керівник групи відчуває недостатність належної підготовки для вирішення певних проблем, пов'язаних із добробутом окремих учнів чи усієї групи. На малюнку 3 подано зразок скерування до фахівця для отримання консультації учнем групи в межах програми SSET.

Консультації щодо змісту програми SSET можуть стосуватися понять, які доносяться до групи (наприклад, освіта, релаксація, корисне мислення, розповідь про травму, зустріч із власними страхами, вирішення проблем), або найкращого способу представлення яскравих прикладів цих понять. Консультації з тренером програми SSET можуть бути корисними, якщо керівник групи має труднощі з опануванням теорії або розумінням певних концептуальних засад.

Важливість турботи про себе

Робота з учнями, які зазнали травм, – це насичений та подекуди важкий досвід. Ознаки того, що ця робота справляє негативний вплив на ваше життя такі:

- У вашій голові повсякчас виринають думки про травматичні події, які пережили ваші учні, або ж вони сняться вам.
- Ви маєте проблеми зі сном чи концентрацією уваги, відчуваєте роздратування та злість частіше, ніж зазвичай.
- Ви почуваєтеся вразливішими, ніж зазвичай, нервуєтеся та вас легко налякати.
- Іншою негативною реакцією є відчуття заціпеніння під час учнівських розповідей і нездатність відчувати той спектр емоцій, який є зазвичай.

Все це ознаки «душевного виснаження» або «вигорання.» Такі реакції є нормальними для тих, хто працює з травмою. Гарними способами відновлення життєвої рівноваги є розмови з колегами або друзями, а також консультації психотерапевтів або експертів програми SSET.

Малюнок 3. Зразок скерування до фахівця програми SSET

Ім'я учня: _____ Ідентифікаційний номер учня: _____

Школа: _____ Клас: _____

Цей учень відвідує заняття групи підтримки для учнів, які зазнали травм (SSET), яку я веду. Зараз проходить _____ заняття з десяти запланованих; завершення роботи групи має відбутись _____.

Я скеровую цього учня до вас з таких причин:

На мою думку, цей запит:

☐ невідкладний (я також зателефонував (-а) Вам та залишив (-а) повідомлення)

☐ звичайний

Буду вдячний(-а), якщо ви підтвердите отримання цього скерування телефоном, а також інформуватимете мене щодо подальших кроків.

Дякую,

Керівник програми SSET: _____ Дата: _____

Особливі питання щодо учнів і групи

В окремих випадках рівень учнів або той спосіб, яким вони взаємодіють з іншими, не відповідатимуть вашим очікуванням і можуть впливати на групову роботу. Нижче наведено окремі рекомендації щодо вирішення цих проблем у разі їх виникнення.

Якщо учень демонструє показну хоробрість або применшує проблему

На відповіді учнів та їхні реакції в групі впливає низка факторів (зокрема, рівень комфорту при обговоренні особистої інформації, відчуття довіри, звична роль у соціальній групі). Важливо пам'ятати, що показна хоробрість учня та реакції типу «нічого такого» у ставленні до минулих подій або до проблеми, яка обговорюється в групі, – є лише способом адаптації до травми та насильства, і учень насправді може отримати значну користь від участі в групі.

У таких випадках може допомогти розмова про те, як почуваються інші, аби учням було легше висловлювати власні негативні почуття. Наприклад,

«Гаразд, ти відчуваєш, що це для тебе не має жодного значення. Дякую тобі, що ділишся своїми почуттями з нами. Оскільки всі ми по-різному реагуємо на різні ситуації, то, думаю, багато хто погодиться, що погрози на шкільному подвір'ї можуть і справді лякати».

Також буває корисним повернення до якоїсь проблеми з минулого, про яку учень згадував. Наприклад,

«Інколи, навіть якщо ми не надаємо чомусь великого значення, ми все ж таки думаємо про це, відчуваємося знервованими, злими, уникаємо людей, місця, пов'язані з тією подією, та навіть речі, яких раніше не уникали».

Важливо, щоб таке спілкування відбувалося у спосіб приймання та узагальнення, а не набувало дискусійного характеру. Не потрібно «кидати виклик» учневі або змушувати його визнавати свої глибинні почуття. Якщо він і далі заперечує значимість подій, то краще – переключити увагу групи та рухатися далі, дозволивши учневі «зберегти обличчя».

Якщо учень помиляється

Якщо учень неправильно відповідає на запитання, важливо зробити таке:

- подякувати за участь;
- перефразувати відповіді учня таким способом, щоб вони стосувались інших тем заняття;
- поставити запитання таким способом, щоб наштовхнути на правильну відповідь.

Якщо учень і далі не може відповісти – переадресуйте запитання іншим учасникам групи. Наведемо кілька прикладів.

Приклад 1

- Керівник: *«Який перший крок у вирішенні цієї проблеми?»*
- Учень: *«Розповісти вчителю».*
- Керівник: *«Гаразд. Щойно ти запропонував гарну ідею щодо того, як можна відреагувати. Чи можете сказати мені (звернення до групи), що варто зробити, перш ніж прийняти рішення щодо того, як реагувати?»*

Приклад 2

- Керівник: *«Чи може хтось навести приклад автоматичної або шкідливої думки, яка може виникнути в такій ситуації?»*
- Учень: *«Можливо, вони навіть не розмовляють про мене».*
- Керівник: *«Добре. Щойно ти навів чудовий приклад думки з вправи «Гарячий стілець». Ця думка може бути корисною, якщо вона реалістична. А зараз подумайте (звернення до групи), які ще шкідливі думки можуть поставати у свідомості в такій ситуації та змушувати погано почуватись?»*

Приклад 3

- Керівник: *«Хто пам'ятає, про що ми говорили минулого тижня?»*
- Учень: *«Про релаксацію та правильне дихання».*
- Керівник: *«Дякую. Про це ми говорили кілька тижнів тому, але ти маєш рацію – минулого тижня ми згадували про те, що релаксація може бути корисною під час групових занять і навіть після них. А чи пам'ятаєте ви (звернення до групи), що нового ми розглядали минулого тижня та що саме вас просили практикувати цього тижня?»*

Якщо учень пліткує за межами групи (порушує конфіденційність)

Конфіденційність має принципове значення для будь-якої групи та комфорту її учасників. На початку роботи групи, після пояснень керівника групи та розмов між собою, учні зазвичай проймаються важливістю і серйозно ставляться до угоди про конфіденційність. З досвіду нашої практики бувають лише поодинокі випадки порушення конфіденційності учнями.

З огляду на це, порушення учнем конфіденційності, тобто розголошення за межами групи чогось сказаного іншим під час заняття, є серйозною проблемою, і наслідки мають бути відповідними.

Зазвичай, варто окремо зустрітися з кожною зі сторін для того, щоб обговорити подію та встановити, чи справді був випадок порушення. Якщо порушення встановлено, то порушника треба виключити зі складу групи, допоки він якимось способом не відшкодує заподіяного або не зазнає якихось санкцій. Наприклад, учня можна повідомити про те, що йому забороняється повертатися в групу без усного або письмового вибачення перед постраждалим, а також без обіцянки перед усіма учасниками, що таке не повториться. Ще один варіант вирішення питання (без участі порушника) – голосування щодо того, чи комфортно почуватимуться інші учасники групи, якщо порушник отримає дозвіл повернутись. Якщо учень все ж таки втратить можливість подальшої участі в груповій роботі – важливо поговорити з психотерапевтом про можливість альтернативної допомоги для нього.

Якщо учні пліткують у групі (розмовляють про людей, які не входять до складу групи)

Випадки пліткарства про інших учнів, учителів або представників шкільної адміністрації, якщо такі є у групі, мають бути припинені якомога раніше. Варто пояснити, що група – це місце, де учні можуть ділитися власними ідеями та історіями для того, щоб краще почуватися та функціонувати, і ви зацікавлені саме в таких розповідях. Це не місце для поширення інформації про людей, які не мають жодного стосунку до групи. Буде доречним наголосити на тому, що обговорення «за спиною» може завдати болю іншій людині, можна навіть запропонувати учням врахувати інформацію щодо певних думок і почуттів, яку вони отримали від групи. Звісно, бувають випадки, коли учні або працівники школи не включені у групу, є невід'ємною частиною розповіді учня чи прикладу, який він наводить. Для того, щоб група не перетворилася на сеанс пліткування про конкретного хулігана, водія автобуса, вчителя чи сусіда, – можна запровадити правило не називати імена людей з-поза групи, або називати лише ім'я, або обговорювати лише достатню та потрібну інформацію.

Якщо учень не підтримує інших

Іноколи учні через різні причини мають труднощі з наданням підтримки іншим учасникам групи. Декому може просто не вистачати знань і навичок щодо того, яким способом підтримувати інших. Тому може бути корисним наведення учасникам групи конкретних прикладів того, як можна підтримувати одне одного. Наприклад:

- підтримуйте зоровий контакт з людиною, яку ви слухаєте;
- не розмовляйте, коли хтось говорить;
- використовуйте підтримуючі твердження (зокрема, «Це звучить жахливо», «Мабуть, вам було дуже важко», «Розумію про що йдеться».);
- використовуйте позитивні твердження (зокрема, «Це гарний приклад/чудова ідея», «Мені подобається, як ти це намалював»);
- будьте спокійними;
- демонструйте підтримку поглядом або жестами.

Якщо учень під час занять групи не виказує підтримки іншим, буде доцільно зустрітися з ним особисто для того, щоб (1) проаналізувати вміння надавати підтримку та (2) додатково оцінити ситуацію (зокрема з'ясувати, він не підтримує нікого у групі чи лише конкретного учня). Коли матимете уявлення про те, що відбувається – варто розробити певний план дій. Наприклад, якщо учень зазвичай не виказує підтримки, однак і не виказує неповаги, – проблему можна вирішити шляхом нагадування про способи підтримки, які можна застосовувати у групі, а також шляхом певного тренування такої поведінки. Якщо ж учень не виказує підтримки та нешанобливо ставиться до інших, ігноруючи ваші поради, надані під час особистої зустрічі, – то тоді, можливо, його варто виключити з групи та скерувати на терапію. Якщо є проблема між певними учнями, то в нагоді може стати звернення за консультацією психотерапевта щодо того, як сприяти вирішенню непорозуміння, та тому, щоб вони поважали і підтримували одне одного у групі.

Якщо учень незацікавлений

Якщо учень не проявляє зацікавленості у груповій, самостійній роботі або жодній із них, то інколи може допомогти нагадування про очікування від участі в групі, які висловлювалися ним раніше. Корисним також може бути і загальне нагадування про те, що всі навички, на опанування якими спрямована робота у групі, потрібні для того, щоб допомогти учням поліпшити самопочуття та функціонування, тобто досягти тих цілей, які були визначені на першому занятті. Окрім цього, може допомогти аналогія щодо того, що набуті майстерність у чомусь можна лише тренуватись і ці тренування мають бути спрямовані на досягнення мети.

«Я знаю, що більшість з вас хотіли би почуватися щасливішими та менше нервуватись, а також займатися різними веселими справами, як раніше, та покращити стосунки в родині. Усі ті речі, які ми вивчаємо та які напрацьовуємо під час групових занять, можуть допомогти досягти цього. Я хочу, щоб ви почувалися краще і робили те, чого прагнете. Саме для цього й існують такі групи».

«Однак я не можу тренуватися замість вас. Зрозумійте, це як у баскетболі: ви маєте виконувати безліч нудних вправ. Якби ви робили їх під час реальної гри – це було б безглуздом, однак саме вони допомагають вам успішно зіграти. Також це схоже на навчання гри на фортепіано: ви відпрацьовуєте безліч гам, які ніколи не зіграєте на сольному концерті, але саме вони сприяють вашому успіху на цьому концерті».

«Подібне можна сказати і про наші групи. Є багато тренувальних вправ, спрямованих на зміну ставлення до певних речей, на обмірковування кращих варіантів виходу з певних ситуацій, на опанування вміння розслабляти своє тіло навіть коли ми не переживаємо та не нервуємося. Усі ці вправи допоможуть вам почуватися краще і мати можливість робити бажане у справжній грі – /у вашому реальному житті».

Деякі учні можуть втрачати мотивацію через відчуття перевантаження. Корисним для них буде такий розподіл часу, за якого знайомство з теорією та виконання тренувальних вправ буде поділено на менші частини, також важлива допомога у долатті перешкод, що виникають під час самостійної роботи.

Якщо учень порушує дисципліну

Учні можуть порушувати дисципліну в групі через низку причин, зокрема:

- їм важко зосередитися та сидіти спокійно;
- їм бракує когнітивних здібностей;
- вони відчують дискомфорт, пов'язаний з предметом роботи.

Якою б не була причина, важливо розробити «план дій», спрямований на підвищення рівня мотивації учнів та її підтримки на належному рівні. Наприклад,

- Якщо учень постійно розмовляє, порушуючи порядок, ви можете дати йому три чи чотири картки, якими можна скористатися на занятті. Попросіть давати вам картку щоразу, коли він хоче взяти слово. Коли ж усі картки будуть використані, то йому доведеться чекати наступного заняття, аби поділитися думками.

- Якщо учень зриває групові заняття жартами або тим, що повсякчас клеїть дурня, – ви можете нараховувати йому по одному балу за кожні 10 хвилин належної поведінки. Якщо він набере чотири бали за заняття, то може отримати невеличку винагороду (наприклад, іграшку, якусь дрібничку або ласощі).
- Якщо учень імпульсивний і не усвідомлює своєї поведінки – варто зустрітися з ним особисто та домовитися про умовний сигнал щодо такої поведінки. Можна запровадити правило, за яким можна отримати чотири таких сигнали протягом одного заняття, перш ніж ви вдаватиметеся до певних санкцій (приміром, попросите залишити заняття).

Зазвичай з поганою поведінкою можна впоратись, якщо продумати план дій щодо конкретного учня. До того ж, з часом поведінка учнів у групі поліпшується, оскільки зростає рівень довіри, комфорту та єдності.

Якщо учень суттєво порушує дисципліну

Якщо учень суттєво порушує дисципліну під час заняття, то ймовірно, що він ставить під загрозу всю групову роботу. В таких випадках варто допомогти учневі належним чином або виключити його зі складу групи. Підставою для негайного виключення учня з групи є суттєві порушення дисципліни або порушення норм конфіденційності. Також важливо пояснити решті учасників групи, що саме відбулося, для того, щоб допомогти іншим дітям адаптуватися до таких змін, можна скористатися деякими навичками, отриманими на заняттях. Можна попросити учасників ідентифікувати свої думки, почуття та наміри, які вони мали, стикаючись із жорстокою поведінкою іншого учасника групи.

Якщо учні регулярно створюють негативну або шкідливу атмосферу в групі

Важливо переконатися, що учні поведуться в групі конструктивним способом. Деякі розробники та дослідники програми SSET виявили, що учні можуть наслідувати негативні моделі поведінки один від одного. Це явище відоме як «зараження девіантністю». Зазвичай учні самі регулюють групу та вибудовують конструктивну атмосферу, однак, якщо цього не відбувається, – має втрутитися керівник. Зокрема йдеться про виключення з групи тих учасників, які замість того, щоб акцентувати увагу на конструктивній роботі над опануванням нових навичок, роблять негативні чи неадекватні пропозиції іншим.

Узгодження проблем і цілей

Незважаючи на те, що програма SSET є груповою, найбільший ефект досягається тоді, коли керівник дбає про проблеми кожного та узгоджує з учнями цілі групової роботи (див. таблиця 5). «Бланк узгодження проблем та цілей» полегшує концептуалізацію потреб кожного учасника. Ми рекомендуємо керівникам груп заповнити таку форму щодо кожного учасника групи ще до другої-третьої зустрічі. Переглядайте та змінюйте індивідуальні відомості в ході супервізій, а також періодично в процесі самої роботи.

Таблиця 5. Головні проблеми та цілі групи підтримки

Головні проблеми	Акцент у групі підтримки
Сильна генералізована тривога	Відпочинок, альтернативні копінг-стратегії
Нічні жахіття, флешбеки, інтрузивні думки	Писати та розповідати іншим про травму
Сильна ситуаційна тривога	Подивитись у вічі страхам, корисне мислення
Уникання нагадувань про стрес чи травму	Подивитись у вічі страхам
Провина	Корисне мислення
Сором	Писати та розповідати іншим про травму
Горе/смуток/втрата	Писати та розповідати іншим про травму
Низька самооцінка	Подивитись у вічі страхам, корисне мислення
Проблеми з однією чи кількома сім'єю	Вирішення проблем
Імпульсивність	Вирішення проблем

Малюнок 4. Бланк узгодження проблем та цілей

Школа:	Ім'я учня:
Група:	Керівник групи:
Цілі, сформульовані учнем:	Цілі, сформульовані батьками:
Першочергові проблеми: (Перелік проблем учня, про які вам відомо)	Акцент у групі підтримки: (Перелік завдань, спрямованих на вирішення кожної проблеми)
Особливі питання: (Перелік питань, пов'язаних з родиною, школою, соціальними проблемами, про які варто пам'ятати в ході роботи з цим учнем)	
Прогрес у групі / Зміни в планах: (Перелік будь-яких проблем чи змін, які виникають в ході групової роботи, наприклад, зміщення уваги від однієї травмуючої події до іншої.)	

Домашні завдання

На відміну від більшості навчальних домашніх завдань, самостійна робота учасників групи передбачає виконання того, що може спричинити дискомфорт. І хоча це частина заходів, спрямованих на поліпшення самопочуття, важливо визнавати складність такої роботи та розуміти, що рівень виконання домашніх завдань зазвичай низький через низку причин:

- дискомфорт при зустрічі зі страхами;
- брак часу (через навчальні домашні завдання, позакласну діяльність, обов'язки по догляду за братом чи сестрою тощо);
- нерозуміння домашніх завдань;
- логістичні, зокрема транспортні проблеми.

Долання перешкод на шляху домашніх завдань і спроби заохочення учнів до їх виконання є не менш важливим, ніж розуміння того, що **невиконання домашніх завдань не має розглядатися як невдача**. Самостійна практика в межах програми SSET не схожа на класичні шкільні домашні завдання, і діти **не мають почуватися знеціненими, отримувати низькі бали або вважати, що керівник чи учасники групи погано думають про них через невиконану роботу. Виконання меншої частини самостійних завдань є нормою!**

Однак кілька речей можуть допомогти заохотити учнів до виконання завдань:

- Деякі учні можуть реагувати на винагороду за виконання домашніх завдань. Важливо словесно та публічно хвалити дітей (наприклад, сказати: «Чудова робота», потиснути руку, поплескати по плечу, дати наклейку або смайлик). Заохочуватися може навіть частково виконане домашнє завдання та виконане, але забуте вдома завдання.
- Ви також можете використовувати більш конкретизовану систему винагород. Наприклад, на діаграмі можуть позначатися бали, отримані учнями за кожне виконане завдання. Ці бали можуть стати перепусткою для участі в певній фінальній події (наприклад, вечірка з піцою) або ж їх можна вимінити на подарунковий сертифікат, маленьку іграшку, їжу чи інший приз. Переконайтеся, що система оцінювання побудована способом, за якого всі члени групи мають можливість отримати певну винагороду.
- Заохочення може надаватися щоденно в ході перевірки кожного домашнього завдання. Може спрацювати варіант присудження двох балів (або двох пончиків, гумових м'ячиків й ін.) тим, хто виконує завдання самостійно та одного балу (чи невеличкого призу) тим, хто робить його в групі, під час огляду домашньої роботи.
- Створюйте можливість для виконання вправ у час перевірки домашніх завдань. Наприклад, якщо учень не заповнив бланк «Гарячий стілець» до початку заняття, він може згадати випадок, який трапився з ним з моменту останньої зустрічі у групі та заповнити бланк чи обговорити цю тему в групі.
- Дайте учням можливість почати виконання домашнього завдання ще наприкінці заняття, відразу після опису його змісту. Особливо корисно занотувати проблему чи ситуацію, щоб учні збагнули, над чим треба працювати.

Таємність бланків домашніх завдань

Оскільки заповнені бланки домашніх завдань містять особисті моменти, важливо поговорити з учнями **про їх зберігання та спосіб захисту приватності**. Дехто може не захотіти брати письмові завдання додому та зберігатиме робочі зошити в своїх шафках, тоді як інші учні триматимуть їх удома. Коли ви вперше роздаватимете форми, можна поговорити з учнями про те, що вони можуть зробити, аби зберегти приватність.

Завершення роботи з групою

До десятого заняття учасники програми SSET зазвичай уже почуваються в безпеці, також налагоджені довірливі стосунки. Саме тому перспектива завершення роботи групи може бути нелегкою як для учнів, так і для керівників програми SSET. Темою заключного заняття є завершення роботи групи та погляд у майбутнє. Однак учні часто ставлять такі запитання:

«Якщо в мене виникнуть проблеми, чи можу я прийти до вас і поговорити про це?»

Ось доречна відповідь:

«З цього моменту ти маєш ставитись до мене як до звичайного вчителя/шкільного психолога, а не керівника групи програми SSET. Після завершення програми ти можеш звернутися до мене зі своїми проблемами так само, як і до будь-якого іншого вчителями/шкільного психолога. Однак, якщо ти потребуватимеш більшої допомоги, я, швидше за все, спрямую тебе до [ім'я психотерапевта]».

Керівникам програми SSET важливо завершити роботу групи, не заохочуючи учнів до якихось «особливих» стосунків із ними. Як правило, **після завершення роботи групи програми SSET до колишніх її учасників варто ставитися так само, як і до всіх інших учнів школи.**

Однак окремим учням може знадобитися додаткова підтримка за межами групи. Якщо в школі діють інші програми – варто розглянути користь від можливої участі учня в них. В окремих випадках доречно скерувати учня для отримання професійної допомоги. Консультація із психотерапевтом, який супроводжував групу, є гарною ідеєю щодо гарантування учням подальшої підтримки в разі виникнення такої потреби після завершення роботи групи.

План дій: що робити, якщо не вдається навести приклад

Якщо вам важко навести приклад стресової ситуації, то перелік, наведений нижче, може стати в пригоді. І хоча краще використовувати приклади, які безпосередньо стосуються учасників групи, однак, якщо важко придумати щось особисте, завжди можна скористатись одним з таких прикладів:

1. Ви провалили контрольну роботу.
2. Хтось з ваших друзів розповідає вам, що ваш хлопець/ваша дівчина розмовляли з іншою дівчиною/іншим хлопцем.
3. Ви спізнились і маєте зайти в клас.
4. Ви приходите додому і бачите, що мама напідпитку.
5. Ваші батьки голосно кричать один на одного або б'ються.
6. Ви помітили, що двоє людей, які сидять поруч з вами на уроці, обмінюються записками.
7. Ви маєте виголосити промову або проаналізувати книгу перед усім класом.
8. Ви не розумієте чогось на уроці.
9. Ваша мама спізнюється на 15 хвилин, аби забрати вас зі школи.
10. Ви самі вдома і чуєте гучний шум надворі.
11. Хулігани в коридорі дорогою на третій урок завжди глузують з вас.
12. Ви вимушені ночувати за межами дому.
13. Ви забули домашнє завдання.
14. Вас запросили на день народження у парк, однак вам страшно йти туди.
15. Ви хочете запросити когось на шкільний бал.
16. Інший учень просить списати ваше домашнє завдання або списати щось під час контрольної роботи.
17. Вам важко самому/самій заснути.
18. Вас викликають до директора чи завуча.
19. Ваша мама каже, що хоче з вами поговорити після школи.
20. Ви загубили свій улюблений записник і побачили однокласника/однокласницю з таким самісіньким.

ПЛАНИ ЗАНЯТЬ

Ліса Г. Джейкокс
Одра К. Ленглі

ЗАНЯТТЯ ПЕРШЕ: ВСТУП

- | | |
|--------------------------------|----------------------------------|
| 1. Представлення плану заняття | 4. Чому ми тут: наші історії |
| 2. Вступ до занять у групі | 5. Планування самостійної роботи |
| 3. Пояснення SSET | 6. Підсумок |

Загальна мета

Створити довіру та групову єдність під час надання учням інформації щодо того, що очікувати у групі.

Учнівські цілі

1. Учні підвищать рівень довіри один до одного та до керівника групи.
2. Учні опишуть причину, через яку вони опинились у групі підтримки.
3. Учні будуть почуватися комфортніше у групі.
4. Учні дізнаються, чого чекати від групи.

Матеріали

1. Пакетик «М&М» або інших різнокольорових цукерок.
2. Положення про конфіденційність («Договір про конфіденційність» с. 136), яке мають підписати всі члени групи.
3. Картки (із наперед написаними запитаннями для гри «М&М»).
4. Копії бланків «Чому я тут» (с. 138).
5. Копія бланків «Цілі» (сс. 139-140).
6. Копії «Листа до батьків» (с. 141), де вказані ваше ім'я та контактна інформація.
7. Дозволи «Повернення до класу» (заповнені).

Підготовка керівника

1. Проведіть співбесіду із кожним учнем наодинці, щоб підтвердити досвід травматизації, наявність проблем і бажання відвідувати групу.
2. Отримайте батьківські згоди.
3. Узгодьте із кожним учнем, як він або вона представить інформацію про свою травму перед групою; отримайте згоду розповісти про неї, якщо це виявиться важчим, ніж очікувалося.
4. Організуйте місце для групових зустрічей.
5. Створіть графік зустрічей для усіх десяти групових занять.
6. Перегляньте пункт «Саморозкриття членів групи» (сс. 39–40) та таблицю L1.1., Пропозиції при виникненні складнощів у вправі «Чому ми тут» (с. 68).
7. Перегляньте «Правила гри у «М&М»» (с. 129).
8. Напишіть питання для знайомства на картках для їхнього зручного використання у грі «М&М».
9. Підпишіть «Лист до батьків», який буде надіслано їм додому, додайте вашу контактну інформацію.

Процедури/Навчання

1. Представлення плану заняття

Привітайте учасників групи підтримки і коротко розкажіть про те, що буде відбуватися на сьогоднішньому занятті.

«Я хотів би розпочати з привітання вас усіх у цій групі підтримки. Сьогодні ви всі зібралися тут, тому що пережили сильний стрес. Ця група створена, щоб допомогти вам із цим досвідом та допомогти його подолати. Сьогодні я розпочну з того, що розкажу про програму нашого заняття і те, як ми будемо захищати конфіденційність одне одного. Після цього ми присвятимо трохи нашого часу знайомству. Я поясню про що ця група, і кожен з вас розкаже, чому він тут. Наприкінці я роздам вам завдання для самостійної роботи, яке треба буде принести на наступне заняття.»

2. Вступ до занять у групі

а. Зробіть огляд плану занять

Опишіть план занять і роздайте письмові копії цього плану учасникам групи, щоб вони могли взяти його додому. Скажіть про те, як важливо приходити на заняття вчасно, щоб показати повагу до інших учасників групи та переглянути самостійну роботу. Переконайтеся, що всі учасники групи зрозуміли, що кожне заняття базується на попередньому і що важливо приходити на кожне заняття.

6. Обговоріть концепцію конфіденційності

Обговоріть концепцію конфіденційності і запитайте в учасників групи про причини, через які вони б хотіли, щоб група була конфіденційною. Попросіть учасників групи не розказувати про те, що обговорюється на групі, але дозволяйте їм обговорювати їхню власну участь у групі з ким вони захочуть. Представте декілька прикладів, щоб переконатися, що всі зрозуміли. Ось декілька прикладів, які ви можете використати:

«Скажімо, у групі є хлопець, якого звали Джо. Якщо Джо скаже всім у групі про те, що він часто б'ється зі своїм братом, чи можна буде розказати про це вашому однокласнику? Чому так або чому ні?»

«Чи можна розказати однокласнику про те, хто ще відвідує заняття у групі, і чому вони ходять на групу? Чому так або чому ні?»

«Якщо мені сумно після заняття в групі, чи можу я розказати своїй мамі про те, що мене засмутило? Чому так або чому ні?»

Гарною ідеєю може бути рішення, щоб учасники групи підписали певне положення (наприклад, «Договір про конфіденційність»), в якому буде говоритися про те, що вони зберігатимуть у конфіденційності все те, про що говоритимуть інші. Це допоможе їм сприймати ситуацію серйозно.

Залучення до діяльності

Проведіть з учасниками гру «М&М»¹ (обов'язково перегляньте перед заняттям правила гри). Для того, щоб провести цю гру, треба передати по колу пакет шоколадних цукерок «М&М» і сказати, щоб кожен учасник узяв собі декілька цукерок, але не їв. Скажіть учасникам, що ви будете ставити запитання

¹ Ця гра була модифікована на основі оригіналу, який використовували Gillham, J., Jaycox, L. H., Reivich, K. J., Seligman, M. E. P., & Silver, T. (1991). Manual for Leaders of the Coping Skills Program for Children. Unpublished manual. Copyright Foresight, Inc.

про них, і що ті учасники, у яких буде цукерка вказаного кольору, повинні будуть відповісти на це запитання перед групою, перш ніж з'їсти її. Наприклад:

«Це запитання для всіх, у кого є синя цукерка: як ви любите розважатися після школи?»

Спочатку ви самі дайте відповідь, а потім грайте далі для того, щоб учасники краще познайомилися із вами також. Якщо в учасника є більше, ніж одна синя цукерка, то він повинен дати окрему відповідь на кожну цукерку. Інші варіанти питань:

«Ким би ви хотіли працювати після того, як закінчите школу?»

«Який вид спорту вам вдається найкраще?»

«Коли ви розважаєтеся протягом шкільного дня?»

Перед заняттям напишіть питання на картках, щоб ними можна було легко користуватися під час гри. Тоді ви зможете дати одному учаснику ці картки і попросити, щоб він чи вона зачитували вголос питання, щоб більше залучити всіх учасників до гри.

Ця гра має на меті створити контакт у групі та зробити так, щоб учасники групи звикли до того, що вони можуть ділитися особистою інформацією. Намагайтеся ставити запитання, які будуть відповідними та цікавими для групи (залежно від віку, статі, зрілості та ін.), але уникайте питань, які приведуть до надмірного саморозкриття на цьому ранньому етапі роботи у групі (перечитайте правила проведення гри «М&М»).

3. Пояснення SSET

Поясніть концепцію про те, що думки і поведінка впливають на те, як ми себе відчуваємо. Намалюйте на дошці трикутник. З однієї сторони напишіть фразу «Стрес/ Травма/ Насильство», а біля неї – стрілочку, яка буде вказувати на трикутник (погляньте на малюнок L1.1). Тоді скажіть таке:

«Що я маю на увазі під стресом? Травмою? Насильством? Ви можете надати мені приклади таких ситуацій, які можуть трапитися і спричинити стрес? Це буде травмою? Це буде насильством?»

Виберіть ідеї про стресові ситуації і напишіть їх під заголовками «Стрес/Травма/ Насильство». Тоді запитайте:

«Коли трапляється стресова ситуація, як наприклад (використайте один з їхніх прикладів), як це змінює те, що ми думаємо? Що ми робимо? Що ми відчуваємо?»

Зазначте, що стрес чи травма спричиняють зміни у всіх трьох аспектах (думки, дії та почуття), і що кожен з них впливає на інший, погіршуючи стан. Наприклад:

«Ви потрапляєте в автокатастрофу. Це стрес або травма. Після цього ви відчуваєте себе невпевненим, нервовим і пригніченим. Ви думаєте, що керування машиною є насправді небезпечним, і ви не хочете знову їздити машиною. Коли ваша мама запитує, чи ви би не хотіли поїхати з нею до магазину, то ви відмовляєтеся, тому що не хочете перебувати в машині».

У цьому прикладі можна використати придумане ім'я. На наступних заняттях у групі ви зможете повертатися до історії цієї придуманої людини, коли будете пояснювати ситуацію, над якою працюєте. Наприклад, третє заняття можна розпочати так:

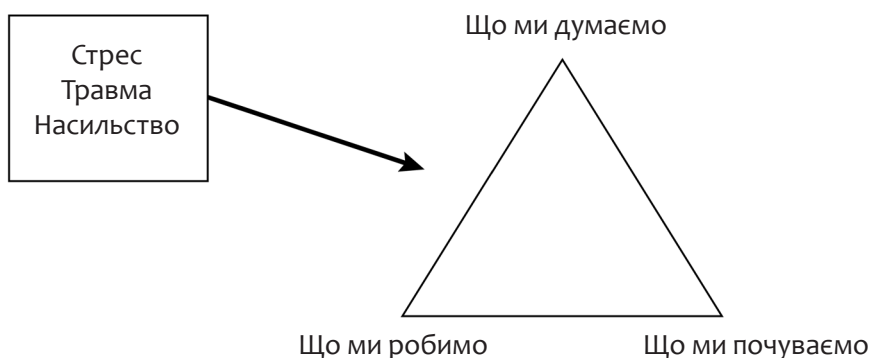
«Пам'ятаєте Джорджа, який потрапив у автокатастрофу? Пам'ятаєте як Джордж думав про те, що з ним трапилося? Отже, сьогодні ми будемо працювати над тим, як змінити таку модель мислення».

Далі поясніть, яким чином SSET допоможе їм впоратися з неприємними ситуаціями.

«Ви всі тут, тому що пережили якісь надзвичайно травматичні та стресові ситуації, або ситуацію насильства. В межах цієї програми ми будемо працювати над усіма кутами цього трикутника. Ми будемо:

- Вивчати вправи, які допоможуть вам почувати себе краще і менше нервувати чи бути пригніченим;
- Вчитися певним способам думати про речі, що допоможе вам почуватися краще;
- Вивчати певні способи робити речі так, щоб мати змогу робити все, що ви хочете й не почувати себе пригніченим.»

Малюнок L1.1. Трикутник «Стрес/Травма/Насильство»



4. Чому ми тут: наші історії

Ця вправа використовується для того, щоб описати той стрес або травму, котрі привели кожного учня в групу. Роздайте бланки «Чому я тут». Розпочніть із такого пояснення:

«Ми присвяtimo декілька хвилин тому, що поговоримо про найбільший стрес або травму, через які ви пройшли, те, що привело вас до групи. Деколи це пригнічує – коли говориш про стрес або травму – а ми не хочемо, щоб ви сьогодні були пригнічені. Тому, будь ласка, просто поділіться зовсім трішки тим, що з вами сталося, щоб інші могли мати уявлення про це, але не настільки багато, щоб почуватися пригніченими».

«Якщо комусь потрібна допомога, щоб розказати групі про те, що сталося, то дайте мені знати, і я скажу це замість вас».

«Якщо з вами трапилося декілька ситуацій, то розкажіть нам про різні ситуації і про те, яка з них вас турбує зараз найбільше».

«Погляньте на бланк, який я вам дав, і протягом однієї або двох хвилин заповніть його, вказавши те, що ви хочете розказати в групі. Я пройду по кімнаті і допоможу кожному, кому буде потрібна моя допомога. Я прочитаю вголос заголовок на бланку (зачитайте голосно заголовок бланку)».

Виділіть хвилину або дві на те, щоб кожен учасник групи зміг написати свій план розповіді, і тоді дайте можливість кожному учаснику розказати про ту подію чи події, які привели їх у групу.

Попросіть тих, хто опише більше однієї події, розказати групі, яка з цих подій найбільш турбує їх на цей момент. Якщо учень вам скаже, що вони всі однакові, то запитайте, яка з них була найскладнішою? Занотуйте інформацію про травму кожного учня, щоб ви могли повертатися до неї протягом усієї програми.

Важливо під час цієї вправи обмежити саморозкриття лише до декількох речень, але все-таки не менш важливим є те, щоб усі учні поділилися своїми історіями. Опис історії повинен складатися з фактів про те, що сталося (що, коли, де, хто) і може містити будь-що від декількох слів (наприклад, «Я тут, тому що бачив, як мого друга застрелили з машини») до декількох речень (наприклад, «Я йшов додому зі школи, і на алеї з'явилися декілька хлопців. Спочатку я не збагнув, що відбувається, але потім вони підійшли до мене, і я зрозумів, що вони хотіли. Вони забрали мій годинник, мої гроші та побили мене»). Декілька допоміжних рекомендацій до цієї вправи можна знайти в таблиці L1.1.

Таблиця L1.1. Пропозиції при виникненні складнощів у вправі «Чому ми тут»

Проблема	Як керівник може допомогти
Учасник відмовляється заповнювати бланк через те, що не хоче ділитися інформацією	Нагадайте учасникам, що ця група має на меті допомогти їм впоратися з травмою і що ділитися інформацією є частиною цього. Запропонуйте, розповісти замість учасника про те, що трапилося з ним чи з нею, як це було заплановано під час зустрічі перед початком групи. Коли надійде черга цього учня, скажіть таке: «Учасник (ім'я) почуває себе незручно, щоб говорити про свою травму, але він дозволив мені розказати замість нього. Трапилося таке... (ім'я), чи я правильно все зрозумів? Чи ти б хотів додати щось?»
Учасник заповнює бланк, але коли надходить його черга, то не може вимовити ні слова	Скажіть таке: «Я знаю, що розповідати про це може бути важко. Чому б тобі не спробувати просто прочитати те, що ти написав у бланку?» Якщо це не спрацює, то скажіть: «Чи можу я прочитати замість тебе?» Якщо це не спрацює, то спробуйте розповісти замість учасника, як це було в першому прикладі.
Учасник починає розказувати занадто багато деталей, говорить більше, ніж написав, або більше, ніж було узгоджено	Скажіть таке: «Гаразд, (ім'я), мені здається, що цього достатньо для того, щоб учасники групи зрозуміли, що трапилося з тобою. У нас буде більше часу пізніше, щоб поговорити про це в групі, і ми будемо працювати над цим під час шостого і сьомого заняття. Сьогодні ми хочемо розповісти про це дуже коротко, щоб ніхто не почував себе перевантаженим. Думаю, що на сьогодні цього вистачить. Дякую за те, що ти поділився».

Наприкінці підведіть підсумок усіх подій, які пережили учасники групи, і зробіть наголос на їхній подібності. Наприклад,

«Це свідчить про те, що кожен з вас пережив справжню стресову подію. З кожним із вас трапилися різні речі, і схоже на те, що кілька / більшість / кожен із вас пережили:

- *Щось дуже страшне*
- *Ситуацію, в якій хтось міг постраждати*
- *Щось справді надзвичайне або шокує*
- *Ситуацію, в якій ви не могли контролювати того, що відбувалося.»*

Ми будемо працювати над тим, щоб ви могли впоратися із цим стресом або травмою».

5. Планування самотійної роботи

Попросіть учасників дістати вправу, яка називається «Цілі». Опишіть завдання цієї вправи для учасників групи. Разом прочитайте ті кроки, які написані на бланку, і нехай учні розпочнуть роботу, якщо залишиться час. Скажіть нехай вони покажуть ці бланки своїм батькам і попросіть, щоб батьки заповнили останню графу. Попросіть їх принести ці бланки на наступне заняття.

Попросіть учнів передати ваш лист їхнім батькам, нехай вони заповнять його і підпишуть. Нагадайте учасникам, щоб вони принесли цей бланк наступного разу.

Протягом декількох хвилин обговоріть з учасниками питання стосовно того, де вони будуть тримати ці бланки й матеріали SSET і як вони можуть зберегти конфіденційність цих документів.

6. Підсумок

Підведіть короткий підсумок того, що відбулося в групі, а потім розкажіть про наступне заняття.

«Сьогодні ми розпочали заняття у групі і познайомилися. Тепер ви всі знаєте, яка мета цієї групи, а також ви дізналися більше один про одного. Ви всі також знаєте про те, як зберігати конфіденційність у групі. Наступного разу ми почнемо працювати над навичками релаксації та поговоримо про те, як люди зазвичай реагують на травматичні чи стресові події».

ТЕЛЕФОННА РОЗМОВА З БАТЬКАМИ

Якщо це можливо, то зателефонуйте батькам, щоб розказати про себе і нагадати їм про те, чого вони можуть очікувати. Якщо телефонний дзвінок неможливий, пам'ятайте, що ви вже надіслали їм листа після заняття.

ЗАНЯТТЯ ДРУГЕ: ТИПОВІ РЕАКЦІЇ НА ТРАВМУ ТА СТРАТЕГІЇ РЕЛАКСАЦІЇ

- | | |
|--|---------------------------------------|
| 1. Представлення плану заняття | 4. Релаксація для боротьби з тривогою |
| 2. Огляд самостійної роботи | 5. Планування самостійної роботи |
| 3. Інформація щодо типових реакцій на травму | 6. Підсумок |

Загальна мета

Розповісти учням про нормальні або типові проблеми, які з'являються у нас після травматичного досвіду. Навчити їх одному навичку (релаксації), який допоможе їм впоратися з тривогою.

Учнівські цілі

1. Учасники дізнаються більше про негативні думки, почуття та дії, які з'являються унаслідок переживання травми / стресу / насилля.
2. Учасники почнуть почувати себе більш «нормальними» після того, як дізнаються про типівість реакцій на травму.
3. В учасників з'явиться надія, що заняття у групі підтримки допоможуть їм пригасити негативні думки, почуття та дії, пов'язані з їхнім досвідом.
4. В учасників з'явиться відчуття підтримки з боку однолітків, які теж є членами групи.
5. Учасники почнуть налагоджувати контакт і матимуть більшу підтримку з боку батьків.
6. Учасники навчатися розслабляти власне тіло.

Матеріали

1. Картки та капелюх (за бажанням)
2. Копії бланку «Перелік проблем, що виникають у людей після пережитого стресу» (стор. 144) та маркери (за бажанням)
3. Копії бланку «Інформація про типові реакції на стрес чи травму» (стор. 145-146)
4. Копії бланку «Активності» (стор. 147)
5. Дозволи «Повернення до класу» (заповнені).

Підготовка керівника

1. Перегляньте нотатки про проблеми учасників, пов'язані зі стресом / травмою / насильством, щоб можна було розпочати обговорення з ними на найбільш типові теми.
2. Приготуйте картки з описом кожної проблеми, якщо ви плануєте застосовувати цей метод проведення обговорення.
3. Дайте відповіді на питання / занепокоєння батьків, якщо можливо, по телефону або письмово.

Процедури/Навчання

1. Представлення плану заняття

Привітайте учнів у групі підтримки і коротко розкажіть їм про що йтиметься на сьогоднішньому занятті.

«Знову вітаю вас у групі. Сьогодні ми розпочнемо з розгляду ваших бланків «Цілі», які я роздав(-ла) минулого тижня. Тоді ми обговоримо типові реакції на стресові або травматичні події, й кожен з вас матиме змогу розказати про ті проблеми, з якими стикнувся. Потім ми зробимо разом релаксаційну вправу, щоб навчити вас певним способам, як можна розслабити ваше тіло. Наприкінці я дам вам домашнє завдання, яке потрібно буде виконати й принести на наступну зустріч».

2. Огляд самостійної роботи

Розгляньте бланки з «Цілями» кожного члена групи, попросивши добровольців поділитися своїми цілями. Запевніть членів групи, що їхні цілі досяжні і нагадайте їм про те, яким чином ви будете допомагати їм з кожною ціллю. Водночас відзначте, які цілі нереалістичні і допоможіть членам групи зрозуміти, як вони можуть почати працювати над цими цілями в групових заняттях, а потім продовжити роботу над ними самостійно пізніше. Загальний тон цієї частини уроку має бути реалістичним й обнадійливим. Приклади наведено в таблиці L2.1.

Якщо у деяких членів групи батьки не заповнили бланк або вони не хочуть ділитися ним із своїми батьками, заспокойте їх («Так, батьки можуть бути зайняті та їм може бути важко зробити це» або «Так, іноді такі речі занадто особисті, щоб ділитися ними з іншими»). Це допоможе їм не зникати перед групою.

Таблиця L2.1. Пропоновані відповіді керівника на поставлені цілі

Заявлена мета	Пропонована відповідь керівника
Робити більшість із того, що я робив раніше (відмічено клітинку в бланку)	«Чудово. Ми будемо над цим працювати в групі. Я думаю, що це є метою для багатьох людей».
Записано: спати краще	«Ми поговоримо про загальні проблеми зі сном пізніше сьогодні. Це є те, що має покращитися відповідно до того, як триватиме група, – у нас є кілька різних способів, щоб допомогти тобі у цьому. Ми почнемо сьогодні з одного із них, коли будемо практикувати релаксацію».
Записано: краще навчатися в школі	«Це хороша мета. Ми можемо допомогти з дечим, наприклад, допомогти краще концентруватися і краще спати. Але вам також доведеться вчитися!»
Записано: Краще ладнати з мамою	«Чи стало це більшою проблемою з того моменту, коли сталася [подія]? Якщо так, ми можемо над цим попрацювати. Ми можемо допомогти спілкуватися краще з мамою про ті проблеми, які у тебе є, і протягом останніх декількох занять ми будемо працювати над тим, як вирішувати проблеми, які ви маєте з іншими людьми».

3. Інформація щодо типових реакцій на травму

Приділіть час тому, щоб розказати про загальні типи проблем, які виникають в учнів, коли в їх житті трапляються травматичні події. Ви будете керувати цим обговоренням, у якого є три цілі:

- Нормалізувати проблеми і показати учням, що вони є цілком зрозумілим способом реагування на сильний стрес. (Наприклад, скажіть: «Після того, як з вами трапляється щось погане, цілком зрозумілим є очікувати, що може статися ще одна погана річ, або бути «напоготові»)
- Пояснити, як група підтримки допоможе їм із проблемами такого роду. (Наприклад, скажіть: «Ми навчимося в цій групі деяким навичкам релаксації, щоб допомогти вам з цими почуттями тривоги або знервованості»)
- Створити середовище підтримки серед членів групи. (Наприклад, скажіть: «Я бачу, що багато з вас мають проблеми зі сном»)

Пам'ятайте, що у цьому обговоренні вам не потрібно охоплювати весь матеріал. Візьміть один із учнівських бланків і використайте його, щоб вести обговорення, викреслюючи питання, які вже обговорили. Спробуйте охопити всі теми досить широко, але не намагайтесь бути вичерпним або описати глибоко кожну проблему. Після того, як було охоплено більшу частину тем, перегляньте свій список, щоб переконатися, що жодна важлива тема не випала з обговорення. Якщо так сталося, обговоріть її.

Якщо члени групи додають додаткові проблеми в список, адаптуйте їх у прийнятний спосіб і спробуйте поєднати їх з травматичними подіями. Якщо явних зв'язків немає, м'яко нагадайте членам групи, що бувають різні проблеми, але в групі будуть обговорюватися тільки ті, які пов'язані зі стресом і травмою. Оскільки метою є нормалізація проблеми, найкращим є обговорення, що включає в себе всі види проблем з опорою на досвід учнів. Наприклад, якщо учень описує щось як повну паніку або «втрату самовладання» (реакція, якої немає в списку), розкажіть про надмірну тривогу і те, наскільки типовим є для людей переживати різні типи тривоги після травми. Додання коментарів до досвіду членів групи (приклади наведено далі) допоможе нормалізувати проблему і дати надію, що такі проблеми можуть зменшитись.

Залучення до діяльності

Під час обговорення робіть паузу після кожної проблеми та просіть учнів виділити ті частини, які стосуються їх.

У групах з учнями середніх та старших класів роздайте кольорові маркери та попросіть членів групи перетворити список поширених реакцій на «Список проблем, з якими стикаються люди після стресу». Попросіть їх виділити проблеми, які вони мали, потім проведіть обговорення.

У групі з учнями з початкової школи або учнів середніх класів напишіть проблеми на аркушах паперу або картках і покладіть їх у капелюх. Нехай кожен член групи вибере проблему й опише, що вона значить для нього або неї. Нехай інші члени групи також додадуть свій досвід, а потім переходьте до іншого члена групи.

Нічні жахіття або проблеми зі сном

Коли трапляється щось дійсно страшне або прикре, потрібен час для того, щоб розібратися з тим, що саме сталося і що це означає. Після сильного стресу або травми люди зазвичай продовжують думати про те, що сталося, щоб «перетравити» це, так само, як працює ваш шлунок, щоб перетравити велику порцію страви. Це може зайняти багато часу. Жахіття є одним із способів перетравлення того, що з тобою трапилося.

Згадування про це весь час

Це ще один спосіб, щоб перетравити те, що сталося. Так само, як і кошмари, згадування весь час про травму – це проблема, оскільки змушує вас почуватися засмученими. Це може бути неприємно.

Бажати НЕ думати або НЕ говорити про це

Це природно, оскільки думки про минулий стрес або травму неприємні, і це може змусити вас переживати багато різних емоцій. Якщо уникати цього, речі стають простішими, але тільки на деякий час. Тому важливо перетравити рано чи пізно те, що трапилось. Так, хоча уникнення думок про це іноді має сенс, ви повинні виділити також час, щоб перетравити це. Ця група може бути часом і місцем, у якому можна перетравити те, що трапилось з вами.

Уникати місць, людей або речей, які змушують вас думати про це

Так само, як і відсутність бажання говорити або думати про травму, уникання ситуацій, які нагадують вам про те, що трапилось, може допомагати вам певний час почуватися краще. Проблемою є те, що це заважає вам робити звичайні речі, які є важливою частиною вашого життя. Метою цієї групи є повернення вас до тієї точки, де ви будете в змозі робити те, що ви хочете, не турбуючись про те, чи нагадає це вам про те, що сталося.

Почуття страху без причини

Іноді це відбувається тому, що ви пам'ятаєте, що сталося з вами, або тому, що ви думаєте про те, що сталося. В інших випадках це відбувається тому, що ваше тіло настільки напружене весь час, що ви просто починаєте почувати страх. У будь-якому разі ми можемо почати працювати, щоб допомогти вам почуватися спокійніше, коли це станеться.

Відчуття «божевілья» або втрати контролю

Якщо багато з цих поширених реакцій є проблемою для вас, ви можете почати відчувати наче справді втрачаєте контроль або навіть відчувати себе божевільним. Не хвилюйтеся, наявність цих проблем не означає, що ви втрачаєте глузд. Всі вони є нормальними реакціями на стрес або травму, та існують способи, які допоможуть вам почуватися краще.

Неможливість пригадати деталі того, що сталося

Це відбувається з великою кількістю людей. Стресова подія може бути настільки жахливою, що ваша пам'ять не працює так, як зазвичай. Іноді пізніше легше згадати, а іноді важче. Це може бути неприємно, але це дійсно нормально.

Проблеми з концентрацією уваги в школі чи вдома

Через усю ту нервозність, що ви відчуваєте, і весь той час, що ви витрачаєте на думки про те, що сталося, можуть виникнути проблеми з концентрацією на навчанні або навіть на тому, що ваші друзі або рідні кажуть вам.

Бути наготові, щоб захистити себе; відчувати, що щось погане має статися

Після того, як з вами сталося щось погане, логічно очікувати, що щось інше погане може статися. Проблема в тому, що ви можете витратити стільки часу на очікування чергової поганої події, що у вас бракуватиме часу або енергії для інших речей у вашому житті. Крім того, саме очікування того, що щось погане станеться, лякає.

Підстрибування від гучного шуму

Це один із способів, яким ваше тіло засвідчує, що воно підготовлено до дії, якщо щось трапиться. Як тільки ви почнете почувати себе спокійніше, це минеться.

Почуття гніву

Деякі люди почувають гнів з приводу стресу або травми, яка сталася, або з приводу речей, які трапляються пізніше. Інші люди просто почувають гнів увесь час, на всіх і вся. Обидва почуття є нормальними, і ви почнете відчувати себе краще, як тільки перетравите те, що трапилося з вами.

Почуття сорому

Іноді люди соромляться того, що з ними сталося, або того, як вони діяли. Навіть якщо в це важко повірити, вам стане краще, якщо ви більше будете говорити про те, що сталося. Якщо ви триматимете це в секреті, буде значно складніше позбавитися почуття сорому.

Почуття провини

Люди можуть почувати себе винними через те, що сталося, або через те, що вони зробили чи не зробили. Іноді ви звинувачуєте себе у тому, що не могли контролювати. Ви також можете почувати себе винними за те, що засмутили своїх батьків. Почуття провини може ускладнити обговорення того, що сталося.

Почуття печалю/горя/втрати

Іноді стресові події або травми супроводжуються втратою близької людини чи чогось, що було для вас важливим. Це змушує вас почувати себе сумно і пригнічено. Ми допоможемо вам говорити про ці почуття в групі.

Почувати щось погане до себе

Іноді весь цей стрес може призвести до того, що ви відчуваєтеся дійсно погано, так, наче ви погана людина, або, що ніхто не любить вас. Через це дуже важко бути доброзичливим і весело проводити час з іншими.

Проблеми та скарги, пов'язані з фізичним здоров'ям

Стрес також впливає на ваше тіло. Люди іноді хворіють частіше або частіше помічають біль і дискомфорт, якщо вони перебували в стані стресу.

В кінці обговорення підсумуйте, що люди мають багато різних почуттів, але що більшість із цих реакцій є нормальними. Використовуйте інформацію, зібрану під час цього обговорення, щоб припасувати програму для кожного окремого члена групи, приділяючи особливу увагу практиці відповідних методів для тих членів групи, які потребують їх найбільше.

4. Релаксація для боротьби з тривогою

Метою цієї частини заняття є навчання членів групи прогресивній м'язовій релаксації. Запропонуйте таке обґрунтування:

«Ми тільки що розглянули деякі з багатьох проблем, які є типовими після набуття травматичного досвіду. Багато з цих проблем змушують ваші тіла бути більш пильними і напруженими. Стрес робить наші тіла напруженими, а почуття знервованості або смутку посилюють цей ефект. Але існують способи розслаблення тіла, що дозволить вам почувати себе спокійніше. Сьогодні я навчу вас одному із таких способів».

Залучення до діяльності

Попросіть членів групи відкинутися на спинки крісел (або лягти на підлогу, якщо їм буде зручно), заплющити очі і слідувати вашим вказівкам. Учні часто посміюються під час вправи з розслаблення. Попередьте їх, що спочатку це може здатися смішним, але що вони мають спробувати розслабитися і сконцентруватися на вашому голосі. Якщо у членів групи проблеми з концентрацією, підходьте до них по одному і кладіть руку на плече, щоб допомогти їм зосередитися. (Якщо, проте, член групи збудливий, попередьте його або її, що ви торкнетесь його/її плеча, перш ніж зробити це.) Направляйте учнів:

«Я хотів би, щоб ви почали думати про якесь місце, в якому вам дійсно зручно, як ваше ліжко, або ванна, або диван, або пляж. Уявіть, що ви лежите там або сидите в зручній позі. Зробіть вдих [чекайте 3-4 секунди] і видих [чекайте 3-4 секунди], вдих ... і видих ... вдих ... і видих. Намагайтеся дихати так само й надалі. І далі думайте про ваше найзручніше місце.

«Тепер я хотів би, щоб ви згорнули пальці в кулак і сильно його стиснули. Ви можете розплющити очі і подивитися, як роблю я, якщо ви не певні того, як це зробити. Тримайте кулак стиснутим. Тепер розслабте руку повністю і струсіть нею. Зробіть це знову, стисніть руку в кулак. Тепер розслабте її повністю. Чи відчуваєте різницю між тим, як було, коли ви тримали кулак стиснутим, і тепер, коли ви розслабили руку? Робімо те ж саме для всієї руки. Напружте всю вашу руку так, наче ви показуєте м'язи, і тримайте так її. Тепер повністю розслабте її. Зробіть це знову. Напружте, тепер розслабте. Тепер перейдімо до ваших плечей. Підніміть ваші плечі до вух і напружте їх ... утримуйте так. Тепер розслабтеся. Зробіть це знову. Підніміть ваші плечі аж до вух ... утримуйте так ... тепер розслабте їх повністю. Переконайтеся, що ваші руки, долоні і плечі повністю розслаблені. Зробіть вдих ... і видих ... вдих ... і видих.

«Тепер попрацюймо з вашим обличчям. Напружте ваше обличчя так сильно, як ви можете, щільно заплющіть очі, стисніть рота і тримайте так обличчя. Тепер розслабтеся. Спробуйте це знову. Напружте ваше обличчя і утримуйте його так. Тепер розслабтеся. І далі дихайте, як ми робили раніше ... вдих ... і видих ... вдих ... і видих.

ПІДКАЗКА ЩОДО ВИКОНАННЯ

Щоб зменшити можливість осміювання або розмов, ви можете повернути стільці так, щоб вони дивилися назовні з кола, а не всередину.

«Далі йде ваше тіло. Вигніть спину наскільки ви можете і розверніть плечі так, як я це роблю. Утримуйте таку позицію. Тепер розслабтесь. Далі нахиліться вперед та ляжте на коліна, вигніть спину в інший бік і підтягніть живіт наскільки можете. Утримуйте таку позицію. Тепер розслабтесь. Зробіть це знову ... утримуйте позицію і розслабтесь. Дихайте далі ... вдих ... і видих ... вдих ... і видих.

«Попрацюємо над вашими ногами та ступнями. Випряміть ноги в повітрі перед собою і потягніть носочки до обличчя. Ви маєте також напружити сідниці. Тепер утримайте позицію. Розслабтесь. Зробіть це знову... утримуйте позицію і тепер розслабтесь. Далі потягніть носочки в протилежну сторону і знову напружте м'язи ніг. Утримуйте позицію. Тепер розслабтесь. Зробіть це знову... утримуйте її і розслабтесь. Вдихніть ... і видихніть ... вдих ... і видих.

«Подумайте про всі частини свого тіла і розслабте ту частину, яка зараз напружена. Нехай вся напруга вийде з вашого тіла. Вдихніть ... і видихніть ... вдих ... і видих. Тепер починайте розплющувати очі, сідайте рівно і повертайтеся знову до групи».

5. Планування самотійної роботи

Дайте членам групи копії «Інформації про типові реакції на стрес або травму» і попросіть їх поговорити з батьками про проблеми, що їх турбують.

Попросіть членів групи практикувати вправи розслаблення перед сном три рази до наступного заняття групи.

Роздайте копії бланків «Активності». Попросіть учнів заповнити їх і принести на наступну зустріч.

6. Підсумок

Коротко розкажіть про те, що сьогодні відбувалося в групі, потім про те, що відбуватиметься на наступній сесії.

«Сьогодні ми розпочали з огляду поширених реакцій на травматичні події і дізналися про практику розслаблення. Наступного разу ми почнемо говорити про наше мислення і про те, як можемо переконатися, що ми не засмучуємося більше, ніж потрібно».

ЗАНЯТТЯ ТРЕТЄ: ДУМКИ ТА ПОЧУТТЯ

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Представлення плану заняття | 5. Зв'язок між думками та почуттями |
| 2. Огляд самостійної роботи | 6. Планування самостійної роботи |
| 3. Термометр страху | 7. Підсумок |
| 4. Приклади впливу думок на почуття | |

Загальна мета

Навчити учнів спільної мови для опису власних почуттів та навчити їх тому, що думки можуть спричиняти їхні почуття. Навчити їх вмінню кидати виклик нереалістичним думкам за допомогою корисних думок.

Учнівські цілі

1. Учні збільшать здатність помічати власні думки.
2. Учні збільшать здатність ставити під сумнів думки, що постають на їхньому шляху.
3. Учні почуватимуть менше тривоги завдяки зменшенню деяких нереалістичних думок та збільшенню корисних думок.

Матеріали

1. Копії бланків «Термометр страху» (сс. 150-153).
2. Смішні сюжети, відео-кліпи або інші приклади, які демонструють, як думки впливають на почуття.
3. Копії бланків «Помічаємо власні думки та почуття» (с. 154)
4. Дозволи «Повернення до класу» (заповнені).

Підготовка керівника

1. Перегляньте типові проблемні думки (наприклад, світ – це небезпечне місце, я некомпетентний) і як їх можна зіставити з тим, що ви знаєте про членів групи. (Див. «Чому ми звертаємося до думок людей, які пережили травму?», с. 23.)
2. Для демонстраційних цілей майте відповідні приклади проблематичних ситуацій, особливо тих ситуацій, які б виглядали як «надмірна реакція» з іншого боку.

Процедури/навчання

1. Представлення плану заняття.

Привітайте учнів із поверненням до групи та коротко розкажіть, що відбуватиметься на сьогоднішньому занятті.

«Вітаю вас у групі. Сьогодні ми розпочнемо з обговорення вашої практики релаксації і як ви ділилися роздатковими матеріалами зі своїми батьками. Потім ми навчимося, як говорити про те, що ми відчуваємо. Після того ми поговоримо про наші думки і про те, як вони впливають на наші почуття. Наприкінці я дам вам завдання, яке ви маєте виконати вдома та принести на наступне заняття».

2. Огляд самостійної роботи

Обговоріть з учнями хід їхнього вправлення у релаксації та допоможіть їм вирішити проблеми, які можуть виникнути (див. таблицю L3.1).

Таблиця L3.1. Як керівник може допомогти вирішити проблеми з релаксацією

Проблема	Як керівник може допомогти
Мало часу/надто шумно в хаті	Попросіть члена групи поговорити з батьками, щоб вирішити, як виділити спокійний час для занять релаксацією
Не можу розслабитися – весь час думаю про проблеми	Попросіть члена групи і далі практикуватися та переконайтеся, чи правильно виконується вправа. У разі потреби разом з групою повторіть методи релаксації. Як варіант, можна зробити аудіозапис інструкції до вправи.
Мені стало гірше/почуваю смуток	У поодиноких випадках релаксація може мати протилежну дію – люди можуть відчути паніку і збудження. Якщо це саме такий випадок, попросіть такого члена групи припинити практикувати ці методи і спробувати пошукати інші шляхи, щоб розслабитися вдома.

Спитайте членів групи, чи показували вони «Інформацію про типові реакції на стрес чи травму» своїм батькам, і як усе пройшло. Якщо члени групи не виконали це завдання, спитайте чому. Скористайтеся цією можливістю, щоб нагадати членам групи про його доцільність.

«Іноді важко визнавати, що в нас є проблеми, проте у всіх вони є, і якщо ваші батьки знатимуть, що відбувається, вони зможуть вам допомогти».

«Так, важко говорити і думати про те, що з вами трапилося, але бути частиною цієї групи означає разом пережити цей досвід, і чим більше ви користуватиметеся цією можливістю, тим швидше ваш стан поліпшиться».

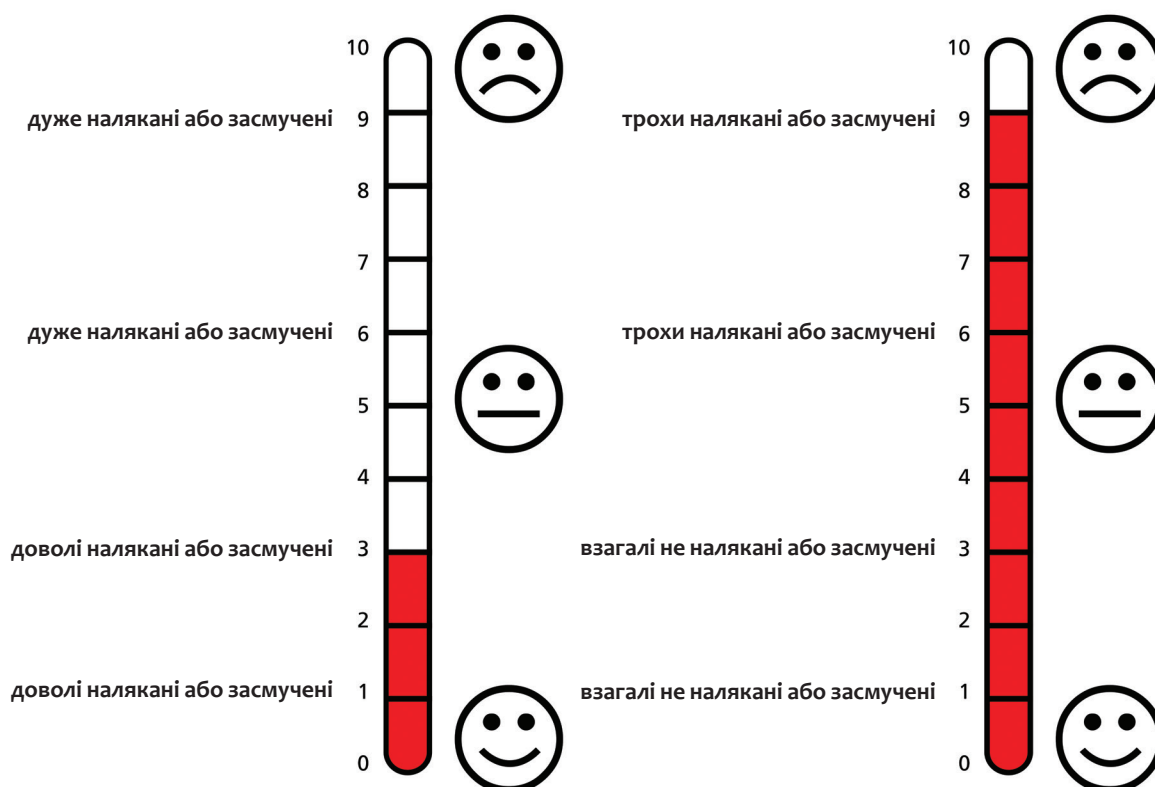
3. Термометр страху

Використайте ідею термометра страху (див. малюнок L3.1), щоб запропонувати членам групи спосіб говорити про те, наскільки тривожними або нервовими вони відчуваються в різних ситуаціях.

«Сьогодні ми поговоримо про почуття і думки, але для того нам потрібно якось виміряти наші почуття. Хто скаже, як ми вимірюємо температуру надворі? Такий же спосіб ми можемо використати, щоб виміряти, наскільки ми налякані або засмучені. Назвемо це термометр страху.»

Покажіть дітям перший термометр страху. Використовуйте інші термометри страху, щоб показати різні рівні почуттів і попросіть членів групи навести приклади, коли вони відчуваються так, як зображено на малюнку (зовсім не налякані або засмучені; трохи налякані або засмучені; доволі налякані або засмучені; дуже налякані або засмучені).

Малюнок L3.1. Термометри страху



Поясніть, що «10» за термометром страху ми тримаємо на той час, коли цілком налякані або засмучені. Скажіть членам групи, що вони будуть використовувати термометри страху, щоб говорити про свої почуття протягом сьогоднішнього заняття.

Залучення до діяльності

Роздайте кожному учневі копію термометра страху. Попросіть їх подумати про час, коли вони відчуваються розслабленими і задоволеними (наприклад, коли вони лежать на дивані і дивляться улюблену передачу по телевізору, читають гарну книжку, слухають улюблену музику разом із друзями, веселяться на сімейному святі і т. ін.). Нехай учні відмітять на шкалі термометра страху цифру, що відповідає їх почуттям «прямо зараз», в групі, коли вони говорять або уявляють таку подію (не в часі, коли відбувалася та подія).

Далі нехай учні пригадають про момент, коли вони були занепокоєними, знервованими або пригніченими (наприклад, перед важливою контрольною, перед тим, як зробити доповідь або виступити промову перед усім класом, коли несли табель з оцінками своїм батькам). Нехай учні відмітять

на шкалі термометра страху цифру, що відповідає їх почуттям «прямо зараз», в групі, коли вони говорять або уявляють ту ситуацію (не в часі, коли відбувалася та подія).

Попросіть учнів записати реальні події з їхнього життя поряд із цифрами на термометрі, щоб зробити «якорі». Наприклад, біля цифри «0» вони можуть написати «лежати на пляжі», біля «5» – «чекати результатів контрольної роботи з математики», біля «10» – «коли трапилася травма». Зверніть увагу, щоб усі використовували шкалу термометра правильно. (Коли дитина відмічає крайні показники, спитайте в неї, чи вона дійсно так почувалася під час цієї події).

4. Приклади впливу думок на почуття

Мета цієї частини заняття – показати, як думки можуть спричиняти і живити почуття. Почніть із прикладу того, як думки можуть впливати на почуття.

«Хтось знає казку про Маленьке Курча? Що там відбувалося? (Нагадайте казку, якщо потрібно). Маленьке курча порпалося собі на подвір'ї, як раптом щось вдарило його по голові. Воно подумало, що це небо падає. Воно було настільки в цьому впевнене, що почало повсюди бігати і кричати «Небо падає! Небо падає!». Всі думали, що воно з глузду з'їхало. Мабуть, за термометром страху воно почувалося десь на 9. А хіба насправді небо падало? Ні. Це був жолудь, що впав з дерева прямо на голову маленькому курчаті. Тож воно рознервувалося через дрібниці – це був просто жолудь.

У цій ситуації думки маленького курчаті завдали йому багато клопоту і дуже його засмутили. Навіть гірше – його думки були неправильними, бо насправді ж небо не падало. А що було б, якби маленьке курча подумало: «Це мені жолудь впав на голову!» Воно би засмутилося чи злякалося? Ні, воно би, мабуть, і далі порсалося б на подвір'ї, і не було би ні налякане, ні засмучене.

Сьогодні ми поговоримо, як у всіх нас час від часу виникають некорисні або навіть хибні думки. Ми поговоримо, як перевірити і впевнитися, чи ми не засмучуємося через дрібниці, або чи не утримуємося від якихось дій через наші страх.

Залучення до діяльності

За допомогою коміксів, ТВ/відеофрагментів (наприклад, Губка Боб Квадратні Штани, або схожі мультфільми, або комедії) дайте можливість дітям розрізнити думки й почуття в конкретних ситуаціях, і як би ці ситуації змінилися, якби змінилися думки.

5. Зв'язок між думками та почуттями

Мета цієї частини заняття – впевнитися, що діти розуміють зв'язок між думками та почуттями. Оберіть релевантний для цієї групи приклад (за можливістю, якусь проблемну ситуацію одного з членів групи), щоб виконати таку вправу:

«Різні думки ведуть до різних почуттів. Назвемо почуття, які можуть виникнути в цій ситуації».

Залучення до діяльності

Приклад 1

«Ви йдете через шкільну їдальню, а компанія однолітків дивиться на вас і сміється».

На дошці накресліть колонку і дайте їй назву «Почуття». Нехай члени групи пропонують почуття – внесіть їх в колонку (наприклад, злість, печаль, збентеження, добре, нормально).

Зверніть увагу, що учні досить легко назвуть негативні емоції, але забудуть додати слова «нормально» або «добре» до цього списку. Якщо назвуть, додайте їх до списку.

«А як би ви почувалися, якщо б це трапилося з вами?»

Перелічіть почуття, виділіть окремі їх типи на дошці.

«Оце цікаво. Ситуація однакова, а почуття щодо неї – різні. А чому? Проаналізуйте, що ви думали про цю ситуацію, яка призвела до таких різних почуттів».

Далі накресліть колонку праворуч від «Почуттів» і дайте їй назву «Думки». Допоможіть групі сформулювати думки, які б могли викликати різні емоції. Зверніть їх увагу на те, що різні думки викликають різні почуття навіть у тій самій ситуації.

«Що б ви могли собі сказати такого, від чого ви б почували _____?»

Запишіть почуття та можливі думки у дві колонки на дошці, як у прикладі нижче.

Почуття	Можливі думки
Злість	Вони не мають права сміятися з мене!
Печаль	Ніхто мене не любить. У мене ніколи не буде таких гарних друзів.
Збентеження	Вони, певно, думають, що в мене смішний вигляд.
Нормально	Вони просто жартують, це не з мене.
Добре	Вони думають, що зі мною весело – я їм подобаюсь.

Повторіть ці кроки з іншими прикладами, запропонованими групою. Якщо група не може навести приклади, скористайтеся таким прикладом.

Приклад 2

«Ви очікуєте на свого брата/сестру біля магазину. Якись діти починають чіплятися до вас».

Почуття	Можливі думки
Злість	Вони не мають права сміятися з мене!
Печаль	Ніхто мене не любить. У мене ніколи не буде таких гарних друзів.
Збентеження	Вони, певно, думають, що в мене смішний вигляд.
Нормально	Вони просто жартують, це не з мене.
Добре	Вони думають, що зі мною весело – я їм подобаюсь.

6. Планування самотійної роботи

Роздайте копії термометра страху та бланк «Помічаємо власні думки та почуття». Розкажіть про завдання – практикуватися вдома в спостереженні за думками і почуттями. Якщо дозволяє час, роздайте членам групи ще кілька копій бланків, щоб вони спробували виконати це завдання перед тим, як підуть додому. Постарайтеся дати конкретні інструкції щодо видів ситуацій, над якими потрібно працювати, залежно від їх потреб. Підкресліть, що почуття можуть бути позитивними і негативними.

7. Підсумок

Зробіть короткий огляд того, що відбулося сьогодні на занятті, й анонуйте наступне заняття.

«Сьогодні ми з вами почали помічати, як наші думки можуть впливати на наші почуття. Важливо пам'ятати, що наші думки не завжди є правильними, іноді вони завдають нам неприємностей через те, що ми засмучуємося набагато більше, ніж воно того варте. Важливо точно знати, що ваші думки правильні або точні. Ми і далі працюватимемо над цим наступного тижня та виконаємо веселу вправу під назвою «Гарячий стілець», яка допоможе вам звертатися до реалістичних думок, що допоможуть вам розібратися із певною проблемою».

ЗАНЯТТЯ ЧЕТВЕРТЕ: КОРИСНЕ МИСЛЕННЯ

- | | |
|--|------------------------------------|
| 1. Представлення плану заняття | 4. «Гарячий стілець»: що буде далі |
| 2. Огляд самостійної роботи | 5. Планування самостійної роботи |
| 3. «Гарячий стілець»: перевірка фактів | 6. Підсумок |

Загальна мета

Навчити учнів кидати виклик власним негативним думкам і заміщати їх більш корисними думками.

Учнівські цілі

1. Учні збільшать здатність ставити під сумнів негативні думки, що постають на їхньому шляху.
2. Учні збільшать здатність генерувати корисні думки.
3. В результаті оволодіння цими навичками учні будуть почувати менше тривоги.

Матеріали

1. Додатковий стілець для вправи «Гарячий стілець».
2. Копії «Запитань, які можна використовувати для суперечки із негативними думками» (стор. 158).
3. Копії «Вправи «Гарячий стілець» (стор. 159-160).
4. Дозволи «Повернення до класу» (заповнені).

Підготовка керівника

1. Майте релевантні для групи сценарії для використання під час виконання вправи «Гарячий стілець» у разі, якщо учні не зможуть навести власні приклади.
2. Прочитайте «Вправу «Гарячий стілець»: що треба і чого не треба робити» (стор. 156-1157).

Процедри/навчання

1. Представлення плану заняття.

Привітайте учнів і коротко розкажіть, що відбуватиметься на сьогоднішньому занятті.

«Вітаю вас із поверненням до групи. Ми почнемо з того, що оглянемо вашу роботу з минулого разу, щоб подивитись, як вам вдавалося виявляти власні думки. Сьогодні ми виконаємо веселу вправу під назвою «Гарячий стілець». Вона нас навчить, як скоріше приходити до корисних думок і як швидко аналізувати власні думки. Наприкінці я дам вам нове домашнє завдання, яке треба виконати до наступного заняття».

2. Огляд самостійної роботи

Огляньте роботу, яку ви виконували минулого заняття.

«Пригадаймо негативні та корисні думки, які ви побачили, коли виконували домашнє завдання».

Продивіться можливі труднощі в таблиці L 4.1 та виправте їх, якщо потрібно.

Таблиця L4.1. Як керівник може допомогти вирішити проблеми з відмічанням думок і почуттів

Проблема	Як керівник може допомогти
Не виконане жодне завдання	Спробуйте розібратися чому і запропонуйте можливі шляхи поліпшення ситуації. Спитайте, чи помітив на минулому тижні член групи якісь негативні думки, попросіть їх описати. Спитайте, чи намагався член групи якось протидіяти негативним думкам. Якщо так, похваліть його/її за хорошу роботу. Якщо ні, попросіть дитину зробити це просто зараз і звернутися за допомогою до інших членів групи.
Не було жодних проблем або не виникало негативних думок	Попросіть члена групи подумати про досвід у минулому, якщо на минулому тижні все було добре.

3. «Гарячий стілець»: перевірка фактів¹

Мета цієї частини заняття – навчити учнів ставити під сумнів власні негативні думки (нереалістичні або некорисні) і заміщати їх корисними думками.

«Як можна заперечити негативні думки? Коли у вас виникає дуже негативна думка або дуже сильна реакція на щось, варто спитати себе, чи не існує інших думок, які б у цьому випадку були більш корисними. Нам потрібно намагатися викликати в себе такі думки, які

- *більш точні (правдиві), ніж негативні думки*
- *сприяють поліпшенню нашого стану, коли ми думаємо таким способом*
- *допомагають нам планувати подальші дії*

Все це ми називаємо «корисними думками», тому що вони допомагають нам почуватися краще або знаходити шляхи вирішення проблеми замість того, щоб просто погано почуватися».

Залучення до діяльності

«Наведемо приклад».

Накресліть на дошці дві колонки під назвами «Негативні думки» і «Корисні думки».

¹ Ця вправа була розроблена для запобігання депресії серед дітей і вперше описана у посібнику: Gillham, J., Jaycox, L. H., Reivich, K. J., Seligman, M. E. P., Silver, T. (1991). Manual for Leaders of the Coping Skills Program for Children. Unpublished manual. Copyright Foresight, Inc. Потім вправа аналогічним чином була змінена для підлітків: Asarnow, J., Jaycox, L. H., Clarke, G., Lewinsohn, P., Hops, H., Rohde, P. (1999). Stress and Your Mood: A Manual. Los Angeles: UCLA School of Medicine.

Приклад 1

Ви пишете тест із математики, і він виявився набагато складнішим, ніж ви очікували. Ви не дуже добре підготувалися. Коли вам його повернули, ви побачили свій результат – 63 бали зі 100, оцінка «погано». Ви думаєте: «Тепер у мене буде погана оцінка з математики! Мої батьки страшенно розлютуються!»

Запишіть ці думки на дошці в колонці «Негативні думки». Роздайте учням список питань і поясніть, що він допоможе скласти думки для «Гарячого стільця» (список наведений нижче).

Список запитань для «Гарячого стільця»

Запитання про те, наскільки точні або правдиві ваші думки, або як перевірити факти:

- Звідки я знаю, що це правда?
- Це вже траплялося раніше?
- Це вже траплялося з іншими людьми або в інших ситуаціях?

Запитання про те, як подумати іншим чином:

- Чи можна на це подивитися якимось по-іншому?
- Є інша причина, чому це трапилося?

Запитання про те, що трапиться далі

- Навіть якщо ця думка – правда, що найгірше може статися?
- Навіть якщо ця думка – правда, що найкраще може статися?
- Що станеться найбільш вірогідніше?

Запитання про план дій.

- Чи є щось, що я можу зробити щодо цього?

Запропонуйте учням за допомогою списку запитань скласти думки, що допомогли б їм менше непокоїтися, якби вони отримали погану оцінку з тесту з математики. Запишіть ці корисні думки в другу колонку під назвою «Корисні думки».

Приклад негативної думки:

- «У мене в табелі буде погана оцінка з математики».

Приклади корисних думок:

- «У мене гарні оцінки з інших контрольних робіт»
- «У всіх погані оцінки з цього тесту»
- «Наступного разу підготуюся краще»
- «Можна запитати вчителя про можливість додаткових завдань, щоб підвищити свою оцінку»

- «Можна ходити на заняття з репетитором»
- «Можна попросити вчителя про допомогу після занять».

Приклад негативної думки:

- «Мої батьки страшенно розлютуються».

Приклади корисних думок:

- «Це не так, бо вони знають, що деякі тести бувають дуже складними»
- «Це не так, бо вони зрозуміють, якщо я скажу їм, що цей тест був дуже складним»
- «Це не так, бо вони зрозуміють, якщо я скажу їм, що всі отримали погані оцінки»
- «Навіть якщо вони засмутяться, вони не розсердяться, якщо я скажу їм, що хочу запитати вчителя про можливість додаткових завдань, аби підвищити свою оцінку, а також, що наступного разу я підготуюся краще».

Демонстрація

«Зараз потренуємося знаходити корисні думки»

Розкажіть учням про вправу «Гарячий стілець», яку вони будуть виконувати до кінця заняття. Поясніть, що спеціальний стілець – це «Гарячий стілець». Людина, яка сидить на ньому, тренується застосовувати нові способи мислення. Почніть зі себе – самі займіть «Гарячий стілець». Потім оберіть приклад негативної події.

Приклад 2

«Ви самі вдома і раптом почули шум в іншій кімнаті»

Оберіть одну дитину, щоб допомогла вам у разі, якщо ви не зможете думати реалістичним способом. Потім попросіть дитину надавати по одній негативній думці за один раз (наприклад, «Хтось вдерся в будинок!», «Привиди!»). Відповідайте більш реалістичними і корисними думками.

Приклади корисних думок:

- «Це може бути вітер, кішка або осадка будинку»
- «Сигналізацію увімкнено, до того ж, я нічого не чув надворі»
- «Це можуть бути моя мама або мій брат, що повернулися раніше»

Залучення до діяльності

Оберіть інший приклад з тих, що наведені групою. Якщо у групи виникли складнощі, скористайтесь прикладами зі списку для вправи «Гарячий стілець»:

«Ви домовилися з другом, що він подзвонить вам, щоб узгодити час, коли ви підете гуляти, але він досі не подзвонив».

«Ваші батьки пішли і залишили вас удома на самоті».

«Ви очікуєте автобус, коли раптом на вулиці з'являються старші діти».

Попросіть групу скласти список можливих негативних думок.

Тепер оберіть бажаного зайняти «Гарячий стілець». Оберіть іншого учня на роль «тренера», щоб допомогти дитині на «Гарячому стільці» впоратися з негативними думками. Коли у дитини на «Гарячому стільці» закінчуються ідеї, нехай тренер поставить одне із запитань, щоб допомогти скласти корисну реалістичну контрдумку: «Чи можна на це подивитись якимось по-іншому? Є інша причина, чому це має трапитися? Що найгірше може статися? Що найкраще може статися? Що станеться найвірогідніше?» Також будьте готові виступити в ролі тренера самі, щоб підтримати дитину на «Гарячому стільці» та продемонструвати стратегії пошуку корисних думок.

Повторіть вправу «Гарячий стілець» кілька разів з іншими стресовими ситуаціями з власних недавніх учнівських прикладів стресових ситуацій. Користуйтеся списком питань для вправи «Гарячий стілець», щоб знайти корисні думки. Нехай група запропонує негативні думки щодо події. Нехай дитина, що запропонувала ситуацію, сяде на «Гарячий стілець» і намагається впоратися з негативними думками. Якщо групі складно скласти сценарії, запропонуйте їх самі з числа релевантних для групи та оберіть учня, що буде працювати із негативними думками.

ПОРАДА

Щоб збільшити залучення всіх членів групи, оберіть декількох дітей, щоб вони «реєстрували» позитивні і негативні думки на дошці, так, як ви це робили, та/або роздайте питання, щоб допомогти знайти реалістичні контрдумки декільком членам групи, які були б тренерами.

4. Планування самотійної роботи

Поясніть завдання – тренуватися виконувати вправу «Гарячий стілець» удома. Роздайте членам групи декілька копій бланків і, якщо дозволяє час, дайте їм можливість потренуватися з прикладом перед тим, як вони підуть додому. Намагайтеся дати конкретні інструкції щодо видів ситуацій, над якими потрібно працювати, залежно від їх потреб.

Покажіть членам групи бланки вправи «Гарячий стілець» і допоможіть їм зрозуміти, як заповнювати бланк.

5. Підсумок

Зробіть короткий огляд того, що відбулося на занятті, й анонсуйте наступне заняття.

«Сьогодні ми з вами багато попрацювали над тим, як протидіяти негативним думкам, що стоять на вашому шляху. Ми тренувалися перевіряти факти, шукати інші думки щодо проблеми, думали над тим, що станеться далі, і розробляли план, який допоможе нам вирішити проблему. До кінця програми ми ще будемо звертатися до цієї вправи. Наступного тижня ми трохи змінимо тактику і почнемо говорити про те, як дивитися на речі, які вас лякають. Також цього тижня я буду телефонувати вашим батькам, щоб дізнатися про ваші справи і розказати, чим ми займаємося в нашій групі підтримки».

ТЕЛЕФОННИЙ ДЗВІНОК БАТЬКАМ

Потелефонуйте батькам на цьому етапі, щоб заручитися їх підтримкою щодо завдання «Зустріч із власними страхами», яке буде даватися учням на наступному занятті. Нагадайте їм про те, чого очікувати. Якщо зателефонувати неможливо, на п'ятому занятті додому будуть розсилатися листи.

ЗАНЯТТЯ П'ЯТЕ: ЗУСТРІЧ ІЗ ВЛАСНИМИ СТРАХАМИ

- | | |
|--|--|
| 1. Представлення плану заняття | 5. Кроки до того, щоб зустрітися із власними страхами |
| 2. Огляд самостійної роботи | 6. Інші копінг-стратегії, що допомагають керувати тривогою |
| 3. Вступ до зустрічі із власними страхами | 7. Планування самостійної роботи |
| 4. Вибір страху, над яким будемо працювати | 8. Підсумок |

Загальна мета

Допомогти учням розпізнавати людей, місця та/або ситуації, яких вони намагаються уникнути внаслідок травматичної події. Навчити їх навичкам зменшення тривоги в таких ситуаціях, щоб вони могли робити все, що колись робили або хотіли зробити.

Учнівські цілі

1. Учні зможуть ідентифікувати уникання, пов'язане з травмою.
2. Учні знизять рівень тривоги та збільшать рівень впевненості та самовладання, поступово наближаючись до того, що нагадує їм про травму в безпечних ситуаціях.
3. Учні покращать свої навички подолання тривоги в таких ситуаціях.

Матеріали

1. Копії «Кроки до зустрічі зі власними страхами» (стор. 163).
2. Копії «Інструкції до зустрічі зі власними страхами» (стор. 164).
3. Копії бланків «Зустріч із власними страхами» і «Гарячий стілець» (стор. 165-167).
4. Копії «Лист батькам» (стор. 168) із вашим підписом.
5. Дозволи «Повернення до класу» (заповнені).

Підготовка керівника

1. Перегляньте індивідуальний досвід учнів щодо стресу або травми, щоб допомогти їм визначити можливі сфери уникання. Підготуйтеся до того, щоб допомогти їм визначити ці сфери на занятті.
2. Перегляньте «Корисні поради для зустрічі зі страхами» (стор. 162).
3. Підпишіть «Лист батькам», який буде надісланий додому учням із вашим підписом.

Процедури/Навчання

1. Представлення плану заняття.

Привітайте учнів у групі підтримки та коротко розкажіть, що відбуватиметься на сьогоднішньому занятті.

«Вітаю вас на п'ятому занятті. Сьогодні ми почнемо з того, що поговоримо про ваші успіхи із виконанням вправи «Гарячий стілець» на минулому тижні. Потім ми поговоримо про те, що відбувається, коли ми чогось уникаємо. Потім кожен з вас обере одну річ, яку він уникає, і продумає кроки, які допоможуть знову робити її. Я навчу вас дечому, що допоможе вам почуватися менш занепокоєними і краще впоратися з такими ситуаціями. Наприкінці я дам вам нове домашнє завдання на тиждень, яке треба виконати й принести на наступне заняття».

2. Огляд самостійної роботи

Повторіть вправу «Гарячий стілець» з минулого заняття. Перегляньте можливі труднощі в таблиці L5.1 та виправте їх, якщо потрібно.

Таблиця L5.1. Як керівник може допомогти вирішити проблеми із вправою «Гарячий стілець»

Проблема	Як керівник може допомогти
Не виконане жодне завдання	Спробуйте розібратися, чому, і запропонуйте можливі шляхи поліпшення ситуації. Спитайте, чи помітив на минулому тижні член групи якісь негативні думки, попросіть їх описати. Спитайте, чи намагався член групи якось протидіяти негативним думкам. Якщо так, похваліть його/її за хорошу роботу. Якщо ні, попросіть дитину зробити це просто зараз і звернутися за допомогою до інших членів групи.
Не виникло жодної думки на «Гарячому стільці», щоб протидіяти негативним думкам	Попросіть інших членів групи допомогти учневі подумати, які думки на «Гарячому стільці» можуть протидіяти негативним думкам. Якщо це не спрацює, нагадайте групі, що іноді негативні думки є реалістичними, і в таких випадках важливо намагатися прийняти ситуацію і зосередитися на тому, як жити з нею або вирішити проблему. (Відмітимо, що така відповідь є одночасно відповіддю на питання «Чи є щось, що я можу зробити?»).
Думки на «Гарячому стільці» нереалістичні	Іноді члени групи пропонують нереалістичні думки на «Гарячому стільці». Декілька таких думок – це прийнятно. Якщо їх надто багато і вправа перетворюється на жарт, запитайте членів групи або всю групу, чи допомагає їм такий спосіб мислення. Нагадайте їм, що вони намагаються скоригувати свої думки, які є некорисними або неправдивими (поверніться до прикладу маленького курчати), а не вигадувати більше некорисних думок.

3. Вступ до зустрічі з власними страхами

Мета цієї частини заняття – пояснити, що уникання є одним зі способів впоратися з подіями, що викликають у нас тривогу, але зазвичай така поведінка створює більше проблем, ніж вирішує. Почніть із прикладу (за можливості, прикладу з групи) події, що викликає тривогу.

«Розглянемо приклад. Від чого ви нервуєте? Чого боїтеся? (Можливі відповіді: перший день у школі, важлива контрольна робота, запрошення когось на побачення, виступ перед аудиторією, йти самому в нове місце).

Чи ви колись нервували настільки сильно, що хотіли покинути все і просто втекти звідти? Ви колись намагалися зробити це – уникнути певних дій? Це дуже поширена реакція на стрес: намагатися уникнути. Але що відбувається, коли ви уникаєте чогось? Проблема зникає? Ви коли-небудь сумуєте за речами, яких ви зараз уникаєте? (Обговоріть досвід).

Із униканням є ще одна проблема. Чим більше ви уникаєте чогось, тим страшнішими здаються речі. (Наведіть релевантний приклад або використайте наведений нижче).

Уявімо, що вам треба йти до нової школи, і вас це страшенно нервує. Як би вам хотілося зовсім там не з'являтися! Ви напружені, навіть погано почуваєтеся.

Якщо в цей перший день ви залишитеся вдома, то як ви почуватиметеся наступного дня? Будете менше нервувати, так само нервувати або навіть більше? (Дайте їм зрозуміти, що наступного дня вони нервуватимуть навіть більше, адже за той день, що вони пропустили, інші діти вже по-знайомилися, подружилися і т. ін.)

А якщо б тоді, першого дня, ви б зібралися зі силами і пішли до школи, навіть якщо дуже нервували? Як би ви почувалися наступного дня? (Дайте їм зрозуміти, що наступного дня вони нервуватимуть менше, адже за той день, що минув, нічого страшного не трапилося).

Наведіть інші приклади, в разі потреби, поки члени групи не пересвідчаться, що неодноразове повторення подій, які їх лякають, зменшує їхній страх. Можливі приклади включають зайняття спортом, танцями, музикою, виступи перед класом, відвідання незнайомих місць, заняття чимось новим.

«У цій групі ми почнемо працювати над тим, що нас нервує або засмучує. Ми будемо робити ці речі знову і знову, поки нам не стане краще і ми зможемо знову робити те, що робили раніше або хотіли зробити».

4. Вибір страху, над яким будемо працювати

Мета цієї частини заняття – щоб кожний учасник вибрав щось, чого він або вона уникають робити після того, як сталася травма. Як керівник групи, ви вже можете знати, що саме трапилося з окремими дітьми – з обговорень на другому занятті або з прикладів, які вони наводили. Якщо так, ви можете допомогти їм назвати ці страхи під час виконання цієї вправи. Для інших учасників вам буде потрібно знайти щось, над чим вони будуть працювати. Віддавайте пріоритет ситуаціям, пов'язаним із травмою. Якщо травматичного досвіду немає, наведіть приклад іншої ситуації, що викликає страх, наприклад, виступ перед іншими. Учасникам групи знадобиться ваша допомога протягом усього процесу, оскільки ті, хто перенесли травму або стрес, часто не усвідомлюють таких ситуацій (особливо, якщо вони ефективно їх уникають).

Під час обирання учасниками групи страхів для роботи є декілька важливих питань, які треба обговорити:

1. Ситуація має бути **безпечною**. Обирайте лише речі, під час зайняття якими дитина почувається комфортно. Уникайте ситуацій, пов'язаних з:
 - проявом жорстокості інших людей
 - небезпечними речами (напр., лазіння верхи)
 - перебуванням у небезпечному середовищі (напр., бути на самоті вночі в безлюдній місцевості).

Якщо члени групи перелічують такі речі, скажіть, що вони нервують людей через свою небезпечність. Ви намагаєтесь допомогти їм менше нервувати в ситуаціях, які зазвичай є комфортними. Скажіть їм, що за декілька хвилин ви розкажете їм про те, як заспокоїтися, коли трапляться такі речі.

Якщо ви не впевнені стосовно безпеки чи небезпеки ситуації, поставте дітям декілька запитань. Їхні відповіді допоможуть вам зрозуміти, чи варто рекомендувати їм працювати над цією ситуацією:

- Чи є інші люди, схожі на вас (вашого віку, статі, етнічного походження) в цій ситуації/під час заняття цією діяльністю?
 - Що думають про це ваші батьки? Вони думають, що це безпечно для вас?
 - Що думають ваші друзі?
 - А ваші друзі зробили б це? Якщо так, чи було б це безпечно для них?
2. Деякі ситуації створені таким чином, щоб змусити людей нервувати або боятися, і тому над такими ситуаціями важко працювати. До них належать перегляд фільмів жахів, катання на атракціонах і т. ін. Поясніть дітям, що страх під час таких розваг є їх невід'ємною частиною. Пересвідчіться, чи вони справді хочуть працювати над такими речами.
 3. До списку можуть входити речі, яких діти уникають, але не усвідомлюють, наскільки тривожними вони можуть бути в таких ситуаціях. Попросіть їх оцінити, наскільки, на їхню думку, така річ або ситуація може їх знервувати або засмутити.

«Для початку я хочу, щоб кожен з вас обрав щось, що його лякає через стрес або травму, яка з ним трапилася. Я поставлю декілька запитань, щоб допомогти вам подумати, над чим ви б хотіли попрацювати:

- *Чи є щось, що вам раніше подобалося, але ви цього більше не робите внаслідок стресу або травми? Це можуть бути прогулянки з друзями в певних місцях або певні речі, які треба робити на самоті чи вночі.*
- *Чи є щось, чим раніше ви займалися регулярно, але цього більше не робите внаслідок стресу або травми? Наприклад, відвідувати місця, які нагадують вам про те, що сталося, або займатися певною діяльністю, яку ви виконували, коли стався стрес або травма?*
- *Чи почали ви уникати бути одні у велелюдних місцях, у темряві або спати самі?*
- *Чи уникаєте ви розмов про те, що сталося? Чи є хтось, з ким би ви хотіли поговорити?*
- *Чи уникаєте ви читати або дивитися певні телевізійні програми, що нагадують вам про те, що сталося? Чи уникаєте ви певних речей або людей, які вас нервують або засмучують, бо вони були під час того, що трапилося?*

Хто розкаже мені про таку ситуацію, над якою він або вона хоче попрацювати, щоб мати змогу знову займатися такими речами?»

Якщо бажаних немає, оберіть учасника, ситуація якого вам відома, нагадайте про неї та використайте її для роботи. Пройдіть по класу, оберіть по одній проблемі для кожного учня, з розрахунку, що вона має:

- певним чином заважати учневі – він або вона мають хотіти її позбутися
- бути безпечною (напр., те, що роблять інші діти по сусідству)
- не бути фільмами жахів або атракціонами, або іншими речами, розрахованими на те, щоб страхати людей, а радше бути тим, що більшість людей роблять без тривоги
- бути придатною для розподілу на декілька кроків (див. далі)

Приклади гарних ситуацій такі (під наглядом батьків): перехід дороги за сигналом світлофора, сон у кімнаті з вимкненим світлом і зачиненими дверями, перегляд зображень, що нагадують про травму, відвідання місць, схожих на те, де трапилася травма (якщо це безпечно – магазини, школа, парк, ринок або інші громадські місця).

5. Кроки до того, щоб зустрітися з власними страхами.

Мета цієї частини заняття – розбити ситуацію, обрану учнем, на кроки. На цьому етапі використовуйте бланки «Кроки до зустрічі з власними страхами» й «Інструкції до зустрічі з власними страхами».

Залучення до діяльності

Роздайте учням роздатковий матеріал і попросіть зосередитися на бланку «Кроки до зустрічі зі власними страхами». Попросіть їх записати свою ситуацію у верхній частині аркуша, у графі з цифрою «10».

«Почніть з того, що запишіть ситуацію, яку ви щойно обрали, на верхній сходинці – там, де цифра «10». Ми поставили її туди, бо вона важка для вас, і, якщо б вам треба було зробити це зараз, ви би дуже знервувалися або засмутилися. Але для вас це може бути і не «10» – тоді закресліть це число і напишіть інше, але це має бути доволі велике число, якщо ми хочемо над цим працювати. Тепер наше завдання – розбити цю ситуацію на легші кроки – знайти щось, що буде нас менше нервувати або засмучувати».

Намалюйте сходинки на дошці і використовуйте їх як приклад під час роботи на цьому етапі. Наприклад, ви обрали ситуацію «Йти самому в обідній час до парку, де я бачив стрілянина».

«Почнемо зі сходинки під номером «2». Треба подумати про щось, що буде дуже легко для вас, і за термометром страху ви почуватиметеся на «2». Наприклад, це можна просто уявити, а не робити насправді. Це буде «2» для вас? Або продивитися малюнки, на яких зображено таку ситуацію, замість того, щоб по-справжньому робити це? Або самому намалювати такий малюнок? Щось із цього буде «2» для вас?»

Пройдіть по класу і допоможіть учням знайти дуже легкий спосіб наближення до ситуації, такий як залучення уяви або перегляд зображень. На своєму прикладі на сходинці «2» напишіть: «Уявляти, як я йду до парку».

«Усі мають що тут написати? Добре, а тепер я поставлю кілька запитань, щоб переконатися, що цей крок вам підходить:

- *Ви були б у безпеці, якщо б спробували виконати його?*
- *Ви змогли б виконати його на цьому тижні?*
- *Чи допоможе це вам у роботі в напрямку вашої ситуації «10»?»*

Покажіть їм, що ситуація, яку Ви написали в прикладі, є безпечною, ви можете реалізувати її на цьому тижні, і вона сприятиме досягненню вашої мети. Якщо учні відповіли «ні» на будь-яке з цих питань, допоможіть їм скоригувати свої кроки так, щоб відповідь стала «так».

«Тепер перейдімо до проміжних кроків, помічених «4», і «6», і «8» на термометрі страху. Ми маємо визначити декілька проміжних кроків, які допоможуть вам спробувати перейти від ситуації 2 до ситуації 10. Наприклад, якщо ваше 10 є чимось, що ви хочете зробити самостійно, крок 4 або 6 може полягати у тому ж самому, тільки разом з іншими. Або, якщо ви хочете бути в змозі зроби-

ти щось уночі, ви могли б спробувати це спочатку в денний час – це може бути хорошим кроком 8. Повертаючись до мого прикладу, думаю, що піти в парк зранку, коли там ще нікого немає, було б кроком 8, якщо йти туди наодинці, і кроком 4, якщо йти туди з матір'ю. Піти туди близько обіду з матір'ю підходить для кроку 6. Зараз я запишу це крок за кроком».

Запишіть приклади проміжних кроків і покажіть учням, що ви питаєте про те, чи є кожен крок безпечним, чи можна виконати його на цьому тижні, і т. ін. Потім пройдіть по кімнаті і попросіть учнів розповісти вам ситуації, які вони обрали для проміжних кроків. Нехай учні запишуть кроки на аркуші.

6. Інші копінг-стратегії, що допомагають керувати тривогою

Спочатку запитайте учнів, що вони можуть зробити, відчуваючи тривогу або нервуючи, коли щось нагадує їм про травму (наприклад, про речі або ситуації в їх списках). Обговоріть, як вони можуть використовувати навички, які вони вже вивчили в групі, щоб запобігти цьому. Нагадайте учасникам групи про вправу для релаксації, вивчену на другому занятті, і, при потребі, повторіть або попрактикуйте цю вправу в групі. Крім цього, нагадайте групі, що заперечення негативних думок і генерування корисних може допомогти їм подолати тривогу і більш успішно стикатися із такими ситуаціями.

Після групової дискусії попрактикуйте такі техніки:

- **Зупинка думок.** Спочатку попросіть групу подумати про травми, які вони зазнали. Попросіть їх подумати про те, що сталося, на що це було схоже, що вони чули, бачили, які запахи та смаки вони можуть пригадати, про що вони думали, що відчували. Залиште групу в спогадах десь на хвилину, а потім голосно скажіть: «СТОП!», щоб відволікти учнів. Запитайте їх, про що вони думають тепер. Більшість скаже вам, що вони думають про вас, або про інших членів групи, або ні про що взагалі. Поясніть, що це техніка зупинки думок. Діти можуть використовувати цю техніку ще одним способом: раптово уявляти великий червоний знак зупинки в своєму розумі, який перебиває їх думки. Запропонуйте їм обговорити те, як вони можуть використовувати цю техніку, коли їх турбують і засмучують певні думки.
- **Відволікання.** Далі обговоримо відволікання. Попросіть членів групи навести приклади того, як вони відволікають себе, коли вони засмучені. Вони можуть згадувати комп'ютерні ігри, музику, розмови з другом, по телефону або віч-на-віч, заглиблення у книжку або телепрограму, тренування або заняття спортом.
- **Позитивні образи.** Ще один спосіб зменшити занепокоєння – це змінити негативні образи на позитивні, або замінити негативні думки та образи позитивними. Попросіть членів групи розповісти вам, що вони люблять робити, або про щось чудове, що траплялося з ними. Наприклад, це може бути грати в баскетбол, лежати на пляжі, приймати теплу ванну, ходити на концерт, ходити в похід у гори, кататися на велосипеді або якісь особливі значущі події. Попросіть членів групи заплющити очі й уявити цю сцену або подію. Допомагайте їм створити образ, ставлячи такі запитання, як «Як ви себе відчуваєте? Що ви робите? Що відбувається навколо вас? Що ви чуєте? Які запахи чи смаки ви відчуваєте?»

Поясніть, що якщо вони достатньо практикуватимуть такий метод, то зможуть використовувати його в періоди стресу, щоб зменшити занепокоєння. Потім кожен член групи має вибрати один або два методи для практики.

7. Планування самостійної роботи

Покажіть учням бланки для домашньої роботи: «Інструкція до зустрічі з власними страхами» і «Зустріч із власними страхами». Прочитайте «Інструкцію до зустрічі з власними страхами», щоб пере-

свідчитися, що учні мають чітке уявлення про те, чим вони будуть займатися, забезпечуючи при цьому безпеку й ефективну тривалість. На цей раз учні працюватимуть на перших двох кроках – 2 і 4. Попросіть їх написати ці кроки на рядках нижче фрази «На цьому тижні я планую...» у бланку «Зустріч із власними страхами».

Після того, як вони запишуть дві дії, попросіть їх поговорити з вами про те, де і коли вони збираються це виконати. Попросіть їх записати цю інформацію у відповідних полях у власних бланках. Запитайте їх, як вони будуть пояснювати завдання своїм батькам. Ви маєте оцінити безпеку ситуацій і допомогти дітям внести корективи відповідно до потреби, щоб гарантувати, що батьки їх підтримають, і вони будуть у безпеці в процесі його виконання. Покажіть дітям, як відмічати рівні їх страху в полях «Показники термометра страху» їх термометрів страху до і після виконання кроків, а також як позначити найвищий рівень страху, якого вони зазнали. Покажіть дітям, як заповнювати поля щоразу, коли вони виконують завдання.

Дайте учням копії бланку «Вправа «Гарячий стілець» для продовження занять удома.

Нагадайте учням про «Лист до батьків» і попросіть їх, щоб батьки його заповнили і підписали. Нагадайте їм принести листи на наступну зустріч разом з рештою матеріалів.

8. Підсумок

Зробіть огляд того, що відбувалося в групі, а потім коротко розкажіть про наступну зустріч.

«Сьогодні ми поговорили про речі, яких ми уникаємо, бо вони змушують нас відчувати тривогу. Ми говорили про те, як ми можемо наблизитися до них, «зустрітися із власними страхами». Ми також говорили про релаксацію та інші способи подолання тривоги або нервування. Наступного разу ми почнемо писати про травматичні або стресові події, які сталися з кожним з нас».

ЗАНЯТТЯ ШОСТЕ: РОЗПОВІДЬ ПРО ТРАВМУ, ЧАСТИНА ПЕРША

- | | |
|---|----------------------------------|
| 1. Представлення плану заняття | 4. Планування самостійної роботи |
| 2. Огляд самостійної роботи | 5. Підсумок |
| 3. Написання газетної статті про травму | |

Загальна мета

Допомогти учням почати опрацьовувати власний травматичний досвід через писання про нього та розповідь власної історії іншим членам групи.

Учнівські цілі

1. Учні зрозуміють, чому важливо писати і ділитися своїми травмами.
2. Учні напишуть оповідання у стилі газетної статті про власні травматичні події.
3. Учні прочитають свої історії перед групою.
4. Учні підтримуватимуть один одного в процесі обміну оповіданнями.
5. Учні почуватимуть менше занепокоєння, коли думатимуть про травму.

Матеріали

1. Копії бланку «Написання газетної статті» (стор. 170-171).
2. Копії бланку «Ілюстрація до статті» (стор. 172).
3. Копії бланків «Зустріч із власними страхами» і «Вправа «Гарячий стілець» (стор. 173-175).
4. Дозволи «Повернення до класу» (заповнені).

Підготовка керівника

1. Ще раз ознайомтеся з травматичними подіями кожного учня.
2. Ознайомтеся з таблицею 4 «Поширені хибні уявлення про опрацювання травми» (стор. 36).

Процедури/Навчання

1. Представлення плану заняття

Привітайтеся з учнями і коротко огляньте, що відбуватиметься на сьогоднішньому уроці.

«Сьогодні ми почнемо опрацьовувати травматичні події, які сталися з усіма вами. Ми почнемо з аналізу завдань із минулого заняття, а потім ви деякий час попрацюєте самостійно і напишете про те, що сталося з вами, як ніби ви писали б про це в газеті. Тоді кожен з вас матиме час, щоб поділитися своєю історією з групою. Наприкінці ми зробимо підсумок, і я дам нові завдання».

2. Огляд самостійної роботи

Перевірте хід виконання дітьми домашньої роботи щодо зустрічі з власними страхами. Підкресліть, що якщо достатньо практикувати, то тривога чи засмучення зменшиться. Наведіть кілька прикладів цього в групі. Виявіть проблеми, вказані в таблиці L6.1, і обговоріть можливі рішення.

Таблиця L6.1. Як керівник може допомогти вирішити проблеми із завданням зустрічі з власними страхами

Проблема	Як керівник може допомогти її вирішити
Не виконав (-ла) завдання	Дізнайтеся, чому, та шукайте уникнення. Використайте цю можливість, щоб розглянути негативні думки і попрактикувати вправу «Гарячий стілець», якщо це можливо. Наприклад, запитайте: «Коли настав час виконати завдання, які думки з'явилися у твоїй голові, що змусило тебе прийняти рішення не виконувати його?»
Почав (-ла) завдання, засмутився (-ся) та кинув (-ла)	Похваліть учня за його/її мужність, але відзначте, що це не допоможе йому/їй відчувати себе краще. Призначте завдання повторно і підкресліть потребу виконувати його, поки тривога не зменшиться. Поговоріть про те, як виконати завдання знову наступного тижня за більшої підтримки або використати більш простий страх.
Певні обставини стали на заваді	Обговоріть з групою, як обійти перешкоди, які стали на заваді виконанню завдання.
Виконав (-ла), на жодному етапі не засмутився (-ся)	Це може означати, що член групи робить успіхи або ж якимось чином уникає завдання (наприклад, за допомогою свого роду «заходів безпеки» або підстраховки, яка певним чином робить ситуацію незначущою). Наприклад, учень може взяти когось із собою для підтримки або робити це в певний час доби. З'ясуйте, чи було щось особливе, що допомогло учню почуватися краще. Якщо це так, розгляньте можливість попросити його не робити цього, щоб зробити завдання більш складним наступного разу. Пам'ятайте, що мета полягає у ліквідації всіх уникнень, пов'язаних зі стресом або травмою. Якщо член групи навряд чи зіткнеться з конкретною ситуацією у власному реальному житті, пропрацювати її не варто.
Відчув (-ла) себе у небезпеці через певні події	Якщо трапилося щось, що було потенційно небезпечним (або щось, що могло б викликати занепокоєння у будь-кого, хто був там), ця реакція є нормальною і здоровою. Похваліть членів групи за здоровий глузд у виявленні реальної небезпеки. Обговоріть, як можна планувати інші завдання, щоб уникнути реальної небезпеки, і залучіть групу до вирішення цієї проблеми. Нагадайте членам групи, що ви працюєте з наслідками стресу або травми, а не намагаєтеся зробити так, щоб вони ніколи не засмучувалися знову.
Сказав (-ла), що виконав (-ла) домашню роботу, але це викликає сумніви	Розпитайте про подробиці для того, щоб отримати краще уявлення про те, чи виконали вони її. Не докоряйте їм, якщо ви думаєте, що вони обманюють вас, але обов'язково плануйте наступне завдання дуже ретельно і переконайтеся, що вони реально можуть виконати його.

Коли ви розглядаєте успіхи, зверніть увагу на інші страхи у бланку «Кроки до зустрічі з власними страхами», які підходять для кожного члена групи, щоб полегшити завдання наприкінці шостого заняття.

3. Написання газетної статті про травму

Почніть заняття з пояснення, чому треба писати розповідь про травму. Дайте відповідь на всі запитання учнів. Можете використати такий приклад:

«У вас бувало таке, що ви з'їли забагато за один раз, а потім відчували, що справді переїли і вас нудить? І тепер ви шкодуєте, що з'їли так багато? Ваш шлунок відчувається погано, бо він отримав занадто багато за один раз. Вам здається, що їжа заповнила все ваше тіло. Її більше, ніж ваш шлунок може перетравити.

Подібним чином можна думати і про стресові ситуації, які ви пережили: стрес настільки великий, що його неможливо перетравити відразу, тому це вас так сильно турбує. Але так само, як з їжею, ви повинні «перетравити» його рано чи пізно. І хоча вам може здаватися, що стрес накриває вас із головою, коли ви думаєте про це зараз, та з часом, за достатньої кількості роботи, ми можемо зменшити його.

Сьогодні ми допоможемо вам почати перетравлювати стрес, написавши про нього. Ми також складемо план, як продовжувати перетравлювати його, для решти групових занять.

Коли ви розмірковуватимете про стрес або травму там, де це безпечно (тут зі мною чи в групі), станеться кілька речей:

- *З часом, якщо ви докладатимете зусиль для перетравлення стресу або травми, ви будете почувати себе менш засмученими щоразу, коли ви думаєте про те, що сталося. До кінця занять у групі ви зможете думати про це і почувати себе нормально.*
- *Ви дізнаєтеся, що думки про стрес або травму не призведуть до виходу із себе або божевілля, що це просто поганий спогад, який більше не може вам нашкодити.*
- *Ви дізнаєтеся, що ви можете контролювати те, що ви відчуваєте, і робити щось, щоб почуватися краще».*

Залучення до діяльності

Мета цієї частини заняття – написати оповідання про травму в публіцистичному стилі, зосереджуючись в основному на фактах (на наступному уроці учні писатимуть про травму від першої особи і включать в свої історії більш докладну інформацію й емоції). Представте вправу і роздайте бланки «Написання газетної статті». Поясніть учням, що вони повинні описати свій травматичний досвід фактами у верхній частині аркуша:

- Хто там був?
- Що трапилося?
- Коли це сталося?
- Де це сталося?
- Чому це сталося?
- Як це сталося?

Після того, як вони заповнять цю інформацію, вони перетворять її в газетну статтю на два абзаци, написавши речення, які містять ці факти. Поясніть членам групи заздалегідь, що вони не повинні ділитися з іншими членами групи тим, що сталося, занадто детально, тому що іншим буде важко по-

чути стільки історій. Нагадайте їм, що в газетній статті, як правило, немає місця для занадто великої кількості деталей. Ходіть по кімнаті, щоб переконатися, що учні працюють над завданням і не мають занадто багато складностей.

Залучення до діяльності

Після того, як вони напишуть свої історії, скажіть членам групи, що ви хочете, щоб вони поділилися ними з іншими членами групи. Передусім нагадуйте їм про конфіденційність і договір, який вони підписали на початку занять. Поясніть, що вони в жодному разі не повинні переповідати речі, які трапилися з іншими людьми.

Потім обговоріть, що підтримує їх, а що заважає в таких ситуаціях, і запропонуйте учням визначити, якої підтримки вони би хотіли від групи. Виберіть учня, який, на вашу думку, надасть хороший приклад, якщо почне першим. Виконайте такі дії для кожного члена групи.

«Коли людина ділиться чимось подібним з іншими, найважливіше для неї відчувати підтримку інших людей.

Зупинімося на хвилинку на тому, що ми розуміємо під «підтримкою». Уявіть собі, що ви розповідаєте щось дійсно особисте групі людей. Якщо хтось під час розповіді нахилиється і шепоче щось іншому, чи відчуєте ви підтримку? Чому так або чому ні? Якщо хтось встановлює зоровий контакт з вами, посміхається або киває вам у той час, як ви говорите, чи відчуєте ви підтримку? Чому так або чому ні? Якщо люди сміються під час або після вашої розповіді, чи відчуєте ви підтримку? Чому так або чому ні?

Зазвичай ви можете підтримати людину, якщо ви будете уважно слухати її та проявляти повагу до неї».

По-перше, спитайте учня, якого ви обрали, яку підтримку він/вона хотів (-ла) б отримати від групи.

«Яку підтримку або зворотній зв'язок ти б хотів отримати від інших членів групи, коли розповідатимеш їм про те, що з тобою сталося? Чи є конкретна людина в групі, від якої ти хочеш отримати підтримку або зворотний зв'язок? Чи є щось, чого інші мають уникати говорити або робити після розповіді?»

Попросіть учнів прочитати свою історію групі вголос. Потім попросіть інших членів групи надати таку підтримку, про яку їх попросили. Дуже важливо переконатися, що інші члени групи не роблять осудливих коментарів та не ігнорують розповідь. Якщо щось із цього матиме місце, пропрацюйте це, розглянувши загальні реакції на стрес або травму, та нормалізуйте реакції інших учасників групи. Запропонуйте коментарі підтримки самі, а потім попросіть членів групи також щось сказати. Не дозволяйте членам групи ігнорувати або висміювати один одного.

4. Планування самотійної роботи

Роздайте бланки «Ілюстрація до статті». Дайте учням завдання намалювати картинку, що супроводжувала б їхню газетну статтю. Вони можуть намалювати те, що вони сфотографували б, щоб проілюструвати статтю, якби це було в реальній газеті.

Роздайте завдання для роботи зі страхами, користуючись бланками «Зустріч із власними страхами». Заповніть їх відповідними прикладами разом із учнями, якщо це можливо.

Роздайте аркуші «Вправа «Гарячий стілець», заповнивши відповідними прикладами, якщо це можливо. Попросіть учнів заповнити цей та інші бланки і принести їх на наступне заняття.

5. Підсумок

Зробіть огляд того, що відбувалося в групі, а потім коротко розкажіть про наступну зустріч.

«Сьогодні ви всі чудово попрацювали, виклавши в письмовій формі те, що трапилося з вами. Ця вправа допоможе вам з часом почувати себе трохи краще, тому що ви подивилися вашим страхам в очі і опрацьовуєте те, що з вами трапилося. Наступного разу ми також будемо писати, хоч і про те ж саме, але децю по-іншому».

ЗАНЯТТЯ СЬОМЕ: РОЗПОВІДЬ ПРО ТРАВМУ, ЧАСТИНА ДРУГА

- | | |
|---|----------------------------------|
| 1. Представлення плану заняття | 4. Планування самостійної роботи |
| 2. Огляд самостійної роботи | 5. Підсумок |
| 3. Написання особистого оповідання про травму | |

Загальна мета

Допомогти учням почати опрацьовувати свій травматичний досвід через писання про нього та розповідь своєї історії іншим членам групи.

Учнівські цілі

1. Учні зрозуміють, чому важливо писати і ділитися своїми травмами.
2. Учні напишуть особисте оповідання про травматичні події, які вони пережили.
3. Учні прочитають свої оповідання перед групою.
4. Учні підтримуватимуть один одного в процесі обміну оповідями.
5. Учні будуть почувати менше занепокоєння, коли думатимуть про травму.

Матеріали

1. Копії бланку «Особисте оповідання» (стор. 178-179).
2. Копії бланку «Малюнок до особистого оповідання» (стор. 180).
3. Копії бланків «Зустріч із власними страхами» і «Вправа «Гарячий стілець» (стор. 181-183).
4. Дозволи «Повернення до класу» (заповнені).

Підготовка керівника

1. Ще раз ознайомтеся з травматичними подіями кожного учня.
2. Ознайомтеся з таблицею 4 «Поширені хибні уявлення про опрацювання травми» (стор. 36).

Процедури/Навчання

1. Представлення плану заняття

Привітайтеся з учнями в групі підтримки і коротко огляньте, що відбуватиметься на сьогоднішньому занятті.

«Сьогодні ми продовжимо нашу роботу, яку виконували на останньому занятті. Ми продовжимо опрацьовувати травматичні події, які відбувалися з усіма вами. Ми почнемо з аналізу завдань із минулого заняття, а потім ви деякий час попрацюєте самостійно і напишете розповідь про те, що сталося з вами. Цього разу це буде більш особиста історія. Як і минулого разу, кожен з вас матиме час, щоб поділитися своєю історією з групою. Наприкінці заняття ми зробимо підсумок, і я дам вам нові завдання».

2. Огляд самотійної роботи

Розгляньте виконані завдання з членами групи, запитавши, як вони почувалися, коли малювали картинки, пов'язані зі стресом або травмою. Зверніть увагу на проблемні моменти, перераховані в таблиці L7.1 і відкоригуйте їх згідно з рекомендаціями (обов'язково перегляньте також й інші завдання – «Зустріч із власними страхами» і вправу «Гарячий стілець»).

Таблиця L7.1. Як керівник може допомогти вирішити проблеми із завданням «Ілюстрація до статті»

Проблема	Як керівник може допомогти її вирішити
Не виконав (-ла) завдання	Дізнайтеся причину. Це був страх? Небажання засмучуватися? Бажання уникнути думок про стрес або травму? Якщо так, повторно обґрунтуйте сутність групи підтримки. Якщо це можливо, залучіть інших членів групи, які допоможуть вам переконати дитину, що ця робота є важливою, хоча і болючою. Спробуйте придумати відповідну аналогію (наприклад, «під лежачий камінь вода на тече»), яка мотивуватиме дитину. Нагадайте йому/їй, що ця робота обмежена в часі: їм не потрібно буде робити це знову, як тільки група закінчиться. Використовуйте цю можливість для розгляду негативних думок і виконайте вправу «Гарячий стілець», якщо це можливо. Наприклад, запитайте: «Коли настав час виконати завдання, які думки з'явилися у твоїй голові, що змусило тебе прийняти рішення не виконувати його?»
Не було часу/не залишався (-лася) наодинці тощо	Обговоріть з групою, як обійти перешкоди, які стали на заваді виконанню завдання, і успішно виконати його в найближчі тижні. Акуратно дослідіть інші можливі причини небажання, як зазначено в попередньому пункті.
Не відчув (-ла) стурбованості/засмучення	Це може означати або прогрес, або уникання. Дізнайтеся, чи зробив член групи вправу повністю і чи пропрацьовував він болючі спогади. Якщо здається, що він/вона виконали все правильно, не виключено, що спогади просто не настільки болісні, як очікувалося. Якщо вправа не була виконана правильно, м'яко застерезіть учня від уникнення і займайтеся з ним саме цими спогадами решту заняття.
Відчув (-ла) себе жахливо/надто засмучився (-лася)	Подайте це як позитивний досвід і мужню роботу з проблемою. Нагадайте члену групи, що має пройти час, перш ніж спогади стануть засмучувати менше, але що він/вона робить саме те, що потрібно для того, щоб почувати себе краще. Уважно стежте за станом члена групи під час заняття і допоможіть йому модулювати емоції (наприклад, заспокоїтися за допомогою релаксації) під час виконання завдання, щоб він/вона могли робити це також і вдома.

3. Написання особистого оповідання про травму

Спочатку нагадайте учням, чому так важливо письмово викласти розповідь про травму. Дайте відповідь на всі запитання учнів. Можете використати такий приклад:

«Минулого тижня ви почали важливу роботу з опрацювання або перетравлення того, що з вами трапилося. На цьому тижні ми хочемо піти ще трохи далі. На цей раз я попрошу вас написати

розповідь про те, що трапилося, з вашого погляду, зокрема ваші думки і почуття, коли це сталося. Напишіть не тільки про те, що сталося навколо вас, але і про те, що трапилося з вами, як відреагував ваш організм, що ви думали, чули чи бачили. Таким чином, це оповідання буде більше про вас і про те, чого ви зазнали. Як ми і говорили минулого тижня, якщо написати та поділитися своїм досвідом, це допоможе вам перетравити його».

Залучення до діяльності

Мета цієї частини заняття полягає у написанні оповідання про травму від першої особи; учні самі мають бути головними героями. На відміну від публіцистичного стилю минулого заняття, ця історія буде включати думки, почуття, відчуття і дії учнів. Поясніть завдання і роздайте бланки «Особисте оповідання». Покажіть учням запитання у верхній частині аркуша, які допоможуть зробити план оповідання. Після того, як вони дадуть відповіді на ці запитання, вони можуть використовувати їх, щоб записати свою особисту історію. Ось ці запитання:

- Коли починається ваша історія?
- Коли закінчується ваша історія?
- Складіть нижче список того, що ви хочете включити в свою історію:
 - Ключові події
 - Почуття або емоції, які ви мали
 - Ваші думки тоді
 - Відчуття чи почуття, які тоді були у вашому тілі.
- Що є найбільш важливим моментом, на якому ви хочете наголосити, щодо ситуації, яка з вами сталася?
- Що ви хочете, щоб інші люди зрозуміли про те, що сталося з вами?

Після того, як учні заповнять цю частину бланку, вони мають перетворити її на оповідання в 3-4 абзаци, написавши речення, що містять цю інформацію. Ходіть по кімнаті, щоб переконатися, що учні працюють над завданням і не мають занадто багатьох складностей.

Залучення до діяльності

Після того, як учні напишуть свої історії, попросіть їх поділитися своїми історіями з іншими членами групи.

Нагадайте їм ще раз про конфіденційність. Виберіть учня, який, на вашу думку, надасть хороший приклад, якщо почне першим. Виконайте такі дії для кожного члена групи:

По-перше, спитайте учня, якого ви обрали, яку підтримку він/вона хотіли б отримати від групи.

«Яку підтримку або зворотний зв'язок ти б хотів отримати від інших членів групи, коли розповідатимеш їм про те, що сталося? Чи є конкретна людина в групі, від якої тобі хочеться отримати підтримку або зворотний зв'язок? Чи є щось, чого інші мають уникати говорити або робити після розповіді?»

Попросіть учнів прочитати свою історію групі вголос. Потім попросіть інших членів групи надати підтримку, про яку їх попросили. Дуже важливо переконатися, що інші члени групи не роблять осудливих коментарів та не ігнорують розповідь. Якщо щось із цього матиме місце, пропрацюйте це, розглянувши загальні реакції на стрес або травму та нормалізуйте реакції інших учасників групи. Запропонуйте коментарі підтримки самі, а потім попросіть членів групи також щось сказати. Не дозволяйте членам групи ігнорувати або висміювати один одного.

4. Планування самотійної роботи

Роздайте бланки «Малюнок до особистого оповідання». Дайте учням завдання намалювати картинку, що супроводжувала б їх особисте оповідання. Вони можуть намалювати те, що проілюструвало б частину оповідання на їхній вибір. Попросіть членів групи певний час розглядати цей малюнок або перечитувати оповідання. Вони також можуть прочитати свої оповідання члену сім'ї або близькому другу, якщо це не викликає в них дискомфорту.

Попросіть учнів і далі практикувати зустріч із власними страхами, користуючись бланками «Зустріч із власними страхами».

Попросіть учнів практикувати вправу «Гарячий стілець» за допомогою бланку «Вправа «Гарячий стілець»». Попросіть учнів заповнити цей та інші бланки і принести їх на наступне заняття.

5. Підсумок

Зробіть огляд того, що відбувалося в групі, а потім коротко розкажіть про наступну зустріч.

«Сьогодні ви написали більш особисті розповіді про ваші травматичні або стресові ситуації, і це допоможе вам ще більше. Я сподіваюся, що ви всі вже відчуваєте себе більш комфортно, коли думаете про те, що трапилося з вами. Наступного разу ми розпочнемо роботу щодо вирішення деяких проблем у вашому житті, таких як проблеми з друзями або членами сім'ї».

ЗАНЯТТЯ ВОСЬМЕ: ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ

- | | |
|---|----------------------------------|
| 1. Представлення плану заняття | 5. Прийняття рішень: за та проти |
| 2. Огляд самостійної роботи | 6. Планування самостійної роботи |
| 3. Ознайомлення з вирішенням соціальних проблем | 7. Підсумок |
| 4. «Мозковий штурм» для генерації рішень | |

Загальна мета

Дати учням уміння, потрібні для вирішення життєвих проблем.

Учнівські цілі

1. Учні дізнаються про зв'язок між думками і діями.
2. Учні навчаться застосовувати мозковий штурм для вирішення проблем.
3. Учні навчаться оцінювати плюси і мінуси різних рішень.
4. Учні почнуть застосовувати здобуті уміння до проблем у власному житті.

Матеріали

1. Копії бланку «Вирішення проблем» (стор. 186).
2. Копії бланків «Зустріч із власними страхами» і «Вправа «Гарячий стілець» (стор. 187-189).
3. Дозволи «Повернення до класу» (заповнені).

Підготовка керівника

1. Складіть список життєвих проблем, з якими стикаються учні в цій групі. Приготуйтеся використовувати їх як приклади в ході заняття.

Процедури/Навчання

1. Представлення плану заняття

Привітайтеся з учнями в групі підтримки і коротко розкажіть, що відбуватиметься на сьогоднішньому занятті.

«Сьогодні ми почнемо працювати над тим, як можна впоратися з деякими з проблем, які ви всі маєте у своєму житті, не обов'язково пов'язаними з травмою, якої ви зазнали. Ми почнемо з огляду домашніх завдань, а потім поговоримо про те, як пов'язані думки і дії. Ми проведемо мозковий штурм для реальної проблеми, а потім ми поговоримо про те, як прийняти рішення щодо певних проблем. Наприкінці заняття ми зробимо підсумок, і я дам нові завдання».

2. Огляд самотійної роботи

Розгляньте виконані завдання з членами групи, як ви це робили минулого разу. Запитайте, що вони почували, коли малювали картинки, пов'язані зі стресом або травмою. Зверніть увагу на проблемні моменти, перераховані в таблиці L8.1, й опрацюйте їх згідно з рекомендаціями (обов'язково перегляньте також і інші завдання – «Зустріч із власними страхами» і вправу «Гарячий стілець»).

Таблиця L8.1. Як керівник може допомогти вирішити проблеми із завданням «Ілюстрація до особистого оповідання»

Проблема	Як керівник може допомогти її вирішити
Не виконав (-ла) завдання	Дізнайтеся причину. Це був страх? Небажання засмучуватися? Бажання уникнути думок про стрес або травму? Якщо так, повторно обґрунтуйте сутність групи підтримки. Якщо це можливо, залучіть інших членів групи, які допоможуть вам переконати дитину, що ця робота є важливою, хоча і болючою. Спробуйте придумати відповідну аналогію (наприклад, «під лежачий камінь вода не тече»), яка мотивуватиме дитину. Нагадайте йому/їй, що ця робота обмежена в часі: їм не потрібно буде робити це знову, як тільки група закінчиться. Використовуйте цю можливість для розгляду негативних думок і виконайте вправу «Гарячий стілець», якщо це можливо. Наприклад, запитайте: «Коли настав час виконати завдання, які думки з'явилися у твоїй голові, що змусило тебе прийняти рішення не виконувати його?»
Не було часу/не залишався (-лася) наодинці тощо	Обговоріть з групою, як обійти перешкоди, які стали на заваді виконанню завдання, і успішно виконати його найближчими тижнями. Акуратно дослідіть інші можливі причини небажання, як зазначено в попередньому пункті.
Не відчув (-ла) стурбованості/засмучення	Це може означати або прогрес, або уникнення. Дізнайтеся, чи зробив член групи вправу повністю і чи пропрацьовував він болючі спогади. Якщо здається, що він/вона виконали все правильно, не виключено, що спогади просто не настільки болісні, як очікувалося. Якщо вправа не була виконана правильно, м'яко застерігайте учня від уникнення і займайтеся з ним саме цими спогадами решту заняття.
Відчув (-ла) себе жахливо/надто засмутився (-лася)	Подайте це як позитивний досвід і мужню роботу з проблемою. Нагадайте члену групи, що має пройти час, перш ніж спогади стануть засмучувати менше, але що він/вона робить саме те, що потрібно для того, щоб почувати себе краще. Уважно стежте за станом члена групи під час заняття і допоможіть йому модулювати емоції (наприклад, заспокоїтися за допомогою релаксації) під час виконання завдання, щоб він/вона могли робити це також і вдома.

3. Ознайомлення із вирішенням соціальних проблем¹

Мета цієї частини уроку полягає у тому, щоб коротко представити ідею, що вирішення проблем з іншими людьми вимагає практики. Спочатку попросіть членів перелічити список конфліктів чи проблем, які вони мають з друзями або членами сім'ї; напишіть їх на дошці. Додайте в список будь-які проблеми, які ви помітили на попередніх уроках. Протягом решти уроку звертайтеся до проблем зі списку, наскільки це можливо. Вибираючи приклади для групи, зауважте типи симптомів, які проявляють учні, також те, наскільки добре учні працюють разом у групі. Можливі два типи прикладів: 1) загальні приклади, що спираються на загальні проблеми однолітків або проблеми в сім'ї (що стосуються тривоги і/або уникнення) і 2) приклади, що стосуються стресу чи травми, у розрізі соціальних ситуацій (наприклад, поширення конфіденційної інформації про насилля або уникнення, що заважає дружбі). Обидва приклади наведені в цьому розділі. Почніть говорити про вирішення соціальних проблем таким способом:

«Іноді люди думають, що вони засмучені, тому що в них є «реальні проблеми», і «будь-хто на їх місці був би засмученим через них».

Якщо ви почуваетесь так, то ви, як правило, думаєте, що вам потрібно вирішити проблему, щоб відчувати себе краще. Але це не так. У вас є певний контроль над тим, щоб почуватися краще.

У кожній проблемі є чотири складові:

- *фізичні (об'єктивні, вимірювані) події*
- *те, що інші думають і як себе поведуть*
- *те, що ви думаєте*
- *те, як ви поводити себе і що саме ви робите.*

Ми будемо працювати сьогодні над тим, як ви думаєте про певні речі і як ви впливаєте на них».

Залучення до діяльності

В ході цього завдання учні ознайомляться з тим, як думки впливають на поведінку з друзями і членами сім'ї. Учні мають зрозуміти, що різні думки призводять до різних дій, і що один із способів змінити те, як ми поводимо себе з друзями та родиною, полягає в аналізі наших думок про те, що сталося. Спочатку прочитайте групі один з таких прикладів.

Приклад 1 (загальний)

«Усі друзі Тома збираються на дискотеку в школі, і всі вони запросили когось на побачення. Том єдиний, хто ще нікого не запросив. Том боїться, що дівчина, яка йому подобається, Іоланда, не захоче піти з ним, тому він ухиляється від того, щоб спитати її. Він йде по коридору і бачить Іоланду, яка розмовляє з хлопцем зі свого класу. Він думає: «Вона збирається на дискотеку з ним. Таким чином, він повертає за ріг, щоб уникнути її, і йде прямо додому зі школи.»

Зробіть два заголовки для стовпців на дошці: «Думки» і «Дії».

«Що подумав Том у цьому прикладі? Що він зробив?»

¹ Це вступ до «здорового управління реальністю», який подається за Muñoz, R. F., & Miranda, J. (1986). Group Therapy Manual for Cognitive-Behavioral Treatment of Depression. San Francisco General Hospital, Depression Clinic. (Завдання – Урок 4), а також, модифіковано для підлітків, Asarnow, J., Jaycox, L. H., Clarke, G., Lewinsohn, P., Hops, H., & Rohde, P. (1999). Stress and Your Mood: A Manual. Los Angeles: UCLA School of Medicine.

Запишіть думки і дії в дві колонки на дошці, як у таблиці нижче.

Думки	Дії
Вона збирається на танці з ним.	Не запрошувати її і піти додому.
Вона каже йому, що їй подобаюсь я.	Піти і запросити її.
Вони розмовляють про школу.	Знайти її пізніше і запросити на побачення.
Може бути, вона збирається на дискотеку з ним.	Розпитати і подивитися, чи це правда.
Якщо вона скаже ні, я можу попросити когось іншого.	Запросити її, а потім когось іншого.

«Як ви можете побачити, враховуючи те, що Том подумав, його дії мали сенс. Хто може сказати мені, як можна подумати про цю проблему інакше?»

Назвіть декілька інших думок, як у таблиці з прикладами. Потім розгляньте кожну думку і скажіть, що Том робитиме, якщо думатиме певним чином.

Приклад 2 (пов'язаний з травмою)

«Ви розповіли одній подрузі про те, що трапилося з вами. Вона майже нічого вам не сказала і скоро пішла. Ви йдете в школу наступного дня, і ваша подруга говорить з групою інших дітей. Ви думаєте, що вона розповідає їм, що трапилося з вами, і ви відчуваєте обурення і засмучення. Ви уникаєте її і скидаєте дзвінок, коли вона дзвонить вам додому в той вечір».

Що б ви подумали в цьому прикладі? Що б ви зробили?»

Як і першого разу, запишіть думки і дії в дві колонки на дошці, як у таблиці нижче.

Думки	Дії
Вона розповіла всім, що сталося зі мною.	Уникати всіх.
Вони всі мене жаліють.	Отримати від них співчуття.
Вони всі думають, що я невдаха.	Уникати всіх.
Вона спілкується з ними зараз, але вона не розповість їм про мене.	Зустрітися з нею пізніше.
Їй потрібен деякий час, щоб зрозуміти, через що я пройшов (-ла).	Не підходити до неї зараз, але поговорити з нею, коли вона подзвонить
Вона погана подруга.	Зрозуміти, що вона не заслуговує довіри, але спробувати поговорити з кимось про це іншим разом.

«Як ви можете побачити, враховуючи те, що ви подумали, ваші дії мали сенс. Хто може сказати мені, як можна подумати про цю проблему інакше?»

Назвіть декілька інших думок, як у таблиці з прикладами. Потім розгляньте кожну думку і скажіть, що ви робитимете, якщо думатимете певним чином.

Підводячи підсумок, наголосіть на такому:

«Ці приклади показують нам, що різні думки про проблему призводять до різної поведінки для її вирішення. Тому, перш ніж вирішити, що робити, дуже важливо переконатися, що ваше мислення є адекватним. Іноді, перш ніж діяти, варто застосувати вправу «Гарячий стілець», щоб переконатися, що ваше мислення є раціональним».

4. «Мозковий штурм» для генерації рішень

Мета цієї частини заняття полягає в практиці генерації великої кількості рішень для проблем із реального життя, щоб члени групи не «зациклювалися» на одному типі реакції (часто на основі помилкового мислення). Ця частина уроку особливо важлива для тих членів групи, які схильні діяти імпульсивно. Це допоможе їм уповільнити процес мислення і побачити більше альтернативних дій. Заохочуйте членів групи до творчості, але при цьому пропонувані дії мають бути в межах прийнятного. Два типи рішень, які можливі майже завжди:

- шукати підтримки від інших людей
- намагатися отримати більше інформації про проблему.

Використайте приклади, вказані вище, або використайте нові приклади на основі проблем, які виникли.

Приклад 1 (загальний)

«Що ще Том міг зробити в цій ситуації? Перерахуймо приклади на дошці».

Додайте ці додаткові варіанти в список на дошці:

- Спитати її, чи збирається вона на танці, а якщо ні, то запросити її.
- Спитати її друзів, чи збирається вона на танці.
- Якщо вона збирається на танці, подумати, кого ще можна запросити.
- Вирішити не йти на танці, але запланувати щось інше.

Приклад 2 (пов'язаний з травмою)

«Що ще ви могли б зробити в цій ситуації? Перерахуймо приклади на дошці».

Додайте ці додаткові варіанти в список на дошці:

- Спитати подруги, чи розповіла вона іншим.
- Якщо вона дійсно розповіла, пояснити їй, як ви до цього ставитеся.
- Спробувати знайти більш надійних друзів.
- Викинути це з голови – не має значення, чи знають вони про те, що з вами трапилось.

Залучення до діяльності

Поділіть групу на дві команди. На дошці запишіть суть проблеми та попросіть кожну команду придумати якомога більше різних рішень (те, що можна було б зробити, щоб спробувати покращити становище). Скажіть, що команда, яка придумає найбільше можливих вчинків, переможе у змаганні.

Тоді знову об'єднайте всіх в одну групу та проаналізуйте всі запропоновані варіанти. Якщо учні пропонують дуже негативні, агресивні чи неприйнятні відповіді, надайте їм нейтральної форми, коли ви їх обговорюватимете, але прийміть ці відповіді. Спробуйте розглянути багато різних варіантів, після чого відразу переходьте до наступної частини, пов'язаної з аргументами «за» та «проти». У таблиці L8.2 наведені приклади реакцій на неприйнятні відповіді.

Таблиця L8.2. Рекомендовані реакції керівника на неприйнятні відповіді

Відповідь учня	Ваша реакція
«Застрель його! Вбий його!»	«Гаразд, отже, ви можете бути агресивними, спробувати заподіяти шкоду. Включімо це в список. Наскільки добре це для вас? Які є переваги та недоліки такого розвитку подій?» (Дивіться нижче.)
«Нехай ваші друзі поб'ють його.»	«Що ж, ще один варіант того, як можна зробити йому боляче. Але на цей раз ви берете на допомогу своїх друзів. Ми додамо і це, але знову ж таки, подумайте про всі за та проти.» (Дивіться нижче.)
«Можна підкинути в його шафку наркотики та повідомити охорону.»	«Ще один спосіб завдати йому неприємностей чи зробити боляче. У нас вже є три такі ідеї. Чи може хтось запропонувати щось інше? Чи існує інший тип реакції, що може сприяти вирішенню проблеми?»

5. Прийняття рішення: за та проти.

Мета цієї частини заняття – оцінити можливі вчинки дітей. Для груп молодшого віку використовуйте термін «плюси та мінуси»; для груп старшого віку – «за та проти». Оберіть один з кращих вчинків, які подані вище до двох прикладів у пункті 3 «Ознайомлення із вирішенням соціальних проблем», та запишіть його на дошці. Тоді зробіть дві колонки: «Плюси» (або «За») і «Мінуси» (або «Проти»).

Залучення до діяльності

Поділіть учасників групи на дві команди та попросіть назвати переваги та недоліки обраного вчинку. Заохочуйте їх придумувати ідеї для обидвох колонок. Проаналізуйте відповіді у групі. Переконайтеся, що учні справедливо оцінюють і за, і проти.

6. Планування самостійної роботи

Вправи цього заняття передбачають вибір наявної міжособистісної проблеми та використання бланків для вирішення проблем. Проведіть кілька хвилин з учасниками групи особисто, обираючи міжособистісні проблеми. Якщо вони не можуть назвати проблеми, виберіть одну з тих, над якою вони працювали на попередніх заняттях. Також беріть додатковий пункт із «Зустрічі з власними страхами», заняття п'яте, для експозиції в реальному житті. Переконайтеся, що попрацювали із кожним членом групи, щоб окреслити деталі домашнього завдання.

Попросіть учнів заповнити бланк «Вирішення проблем».

Попросіть учнів продовжити виконувати завдання щодо зустрічі із власними страхами, використовуючи бланк «Зустріч із власними страхами».

Попросіть учнів практикувати вправу «Гарячий стілець», використовуючи бланк «Вправа «Гарячий стілець»». Нехай вони заповнять цей бланк й інші та принесуть на наступне заняття.

7. Підсумок

Коротко огляньте, що відбувалося сьогодні у групі, тоді анонсуйте наступне заняття.

«Сьогодні ми працювали над тим, як вирішувати проблеми у вашому житті, такі як проблеми із членами родини та друзями. Наступного разу, коли ми зустрінемося, ми будемо практикувати це саме ще більше, і ми також будемо робити вправу «Гарячий стілець»».

ЗАНЯТТЯ ДЕВ'ЯТЕ: РОБОТА НАД СОЦІАЛЬНИМИ ПРОБЛЕМАМИ ТА ВПРАВА «ГАРЯЧИЙ СТИЛЕЦЬ»

- | | |
|--|----------------------------------|
| 1. Представлення плану заняття | 4. Огляд ключових понять |
| 2. Огляд самостійної роботи | 5. Планування самостійної роботи |
| 3. Робота над вирішенням проблем та виконання вправи «Гарячий стілець» | 6. Підсумок |

Загальна мета

Покращити вміння учнів кидати виклик негативним думкам і вирішувати життєві проблеми.

Учнівські цілі

1. Учні опанують додаткові навички та вміння кидати виклик негативним думкам завдяки практиці.
2. Учні опанують додаткові навички та вміння вирішувати реальні, зокрема міжособистісні проблеми.
3. Учні зроблять кроки на шляху до вирішення деяких проблем у своєму житті за допомогою поєднання цих двох навичок.

Матеріали

1. Копії «Анкети для оцінювання» (с. 192-193).
2. Дозволи «Повернення до класу» (заповнені).

Підготовка керівника

1. Розгляньте тривалі проблеми та симптоми кожного учня, а також заплануйте приділити їм увагу на двох останніх заняттях.
2. Проконсультуйтеся зі супервізором стосовно того, чи є потреба скеровувати когось із учнів на консультування чи психотерапію після завершення роботи групи.

Процедури/Навчання

1. Представлення плану заняття

Привітайте учнів у групі підтримки та коротко огляньте, що відбуватиметься на сьогоднішньому занятті.

«Сьогодні ми маємо намір продовжити практикувати вирішувати проблеми та кидати виклик негативним думкам. Ми візьмемося ще за кілька проблем, які є у вашому житті. Наступне наше заняття буде останнім, тому я не буду давати вам домашнього завдання. Оскільки це і наступне заняття – це наша остання можливість допомогти один одному в групі, переконайтеся в тому, що ви винесете на обговорення ту проблему, з вирішенням якої потребуєте допомоги».

2. Огляд самостійної роботи

Перевірте завдання, яке стосувалося вирішення проблеми. Проаналізуйте перешкоди на шляху до виконання завдання і попросіть учасників групи дати нові ідеї того, як з цим впоратись, якщо учасник розгубився. Зверніть увагу, що деякі учасники групи не зможуть подолати проблеми через саму природу цих проблем. Якщо це трапиться, наголосіть, що учасники групи доклали максимум зусиль, однак не все є під їхнім контролем. Зверніть увагу на те, що вони можуть контролювати свої думки та вчинки і, відповідно, свої почуття, пов'язані з проблемою. Також нагадайте їм, що вони завжди можуть звернутися за соціальною підтримкою чи спробувати більше дізнатися про проблему. Допоможіть учасникам групи знайти способи почуватися краще з приводу конкретних ситуацій, використовуючи вправи «Гарячий стілець» або пропонуючи їм релаксацію, якщо це доцільно. Деякі приклади наведено в таблиці L9.1.

Таблиця L9.1. Пропозиції щодо реакції керівника на проблеми учнів

Проблема	Як може допомогти керівник
Мама знову вживає наркотики і пішла з дому за дозою. Думки учня: «Вона прийме надто велику дозу». «Її немає поруч, щоб мені допомогти». Можливі дії учня: - Спробувати організувати для неї проходження реабілітації. - Знайти її та попросити зупинитись.	<i>«Мені жаль, що це відбувається. Це одна з тих проблем, яку ти не зможеш «налагодити» або «вирішити» так легко. Але в усякому разі над цим попрацюємо і подивимось, чи є щось, що можна зробити, щоб спробувати почуватися краще або здобути певний контроль над ситуацією».</i> Можливі думки із «Гарячого стільця», які може думати учень: «Вона робила це раніше, а потім перестала вживати наркотики. Вона може зробити це знову». «Я можу сам (-а) про себе подбати, а при потребі попросити допомоги в інших». Можливі корисні вчинки, які учень може включити у список: - Поговорити з тіткою/бабусею/татом і отримати від них підтримку. - Розповісти про цю проблему шкільному консультанту. - Погостювати в друга, поки все налагодиться.
Випадки насильства в околицях настільки поширені, що дорога до школи є справді небезпечною. Думки учня: «Це надто небезпечно». «Я нічого не можу зробити». Можливі дії учня: - Залишитися вдома і не йти до школи. - Попросити маму, щоб завезла мене (але вона завжди відмовляється).	<i>«З такою проблемою стикається багато хто з вас. Поговорімо про те, чи існують інші варіанти того, як подивитися на цю ситуацію, а також про те, що ви можете зробити».</i> Можливі думки із «Гарячого стільця», які може думати учень: «Всі інші учні перебувають у такому ж становищі, і всі вони якось добираються до школи. І я можу». «Я можу попросити друга скласти мені компанію і піти до школи зі мною». Можливі корисні вчинки, які учень може включити у список: - Поговорити зі шкільною адміністрацією/поліцією/гро-мадськими ініціативними групами, щоб покращити становище. - Щодня організовувати дорогу до школи в компанії друга чи групи інших людей, що мешкають неподалік. - Організувати програму «Дорога до школи».

Перегляньте також «Зустріч із власними страхами» та встановіть, чи потрібна подальша робота. Якщо так, розгляньте це в індивідуальному порядку шляхом телефонного дзвінка батькам чи приватної розмови з учнями. Якщо учні демонструють низькі рівні на термометрі страху для більшості пунктів з власних списків, привітайте їх і продовжуйте роботу далі.

3. Робота над вирішенням проблем та виконання вправи «Гарячий стілець»

У цій частині заняття більшість часу присвячуватиметься практиці й аналізу. Залежно від групи, час можна присвятити вирішенню проблеми, виконанню вправи «Гарячий стілець» або, в більшості випадків, обом видам діяльності. Допоможіть групі та окремим її учасникам зосередити увагу на реальних проблемах, які на цей час заважають їм у житті. Використайте цей час, щоб закріпити техніки та допомогти дітям розвинути навички вирішувати реальні проблеми.

Залучення до діяльності

Поділіть групу на дві команди. Представте проблему, в якій задіяно кілька людей (нижче наведений приклад, проте спробуйте використати щось, що безпосередньо стосується групи). Доручіть роль «Джона» одній команді, а роль «Анни» іншій команді. Спочатку виконайте вправу «Гарячий стілець», щоб кинути виклик негативним думкам для кожної з ролей. Тоді нехай кожна група зробить кроки до вирішення проблеми, щоб прийняти рішення стосовно того, що робити представникам обох ролей. Порівняйте рішення і обговоріть їх у групі.

Приклад

«Джон, Анна та Діана планують піти на шкільні танці в п'ятницю ввечері. Вони дружать ще з початкової школи. Щойно вони прибули на танці, як Джон та Діана вже хочуть піти, щоб попоїсти. Анна хоче залишитися, бо там є хлопець, який їй подобається. Вони кажуть, щоб вона залишилася, але вона каже, що хоче, щоб і вони залишилися також. А вони і далі хочуть піти».

Доручіть думки Джона одній групі, а думки Анни – іншій групі. Нехай кожна команда застосує прийом «Гарячий стілець», щоб протидіяти негативним думкам, які викликають роздратування у Джона/Анни. Тоді обговоріть можливі рішення, застосувавши мозковий штурм, зважте всі «за» та «проти», оберіть рішення. Зберіть дві команди та попросіть представити як саме рішення, так і його причину. Якщо рішення збігаються (тобто, якщо вони підуть на користь обом сторонам), вправу завершено. Якщо вони не збігаються, нехай обговорять компроміс, який піде на користь обом сторонам.

4. Огляд основних понять

Організуйте невимушений огляд вивчених дітьми основних понять. Одним з варіантів є організація вікторини, під час якої учасники отримуватимуть бали за правильні відповіді. Ось деякі зразки запитань:

- Назвіть три звичні реакції на травму.
- Яке одне запитання ви можете собі поставити, коли у вас виникає негативна думка?
- Назвіть інший метод (окрім ставлення запитань самому собі) боротьби з негативними думками.
- Що варто зробити, якщо ви не впевнені в тому, як впоратися з проблемою?
- Коли з нами трапляється щось погане, що краще: думати та говорити про це чи намагатися повністю цього уникати?

5. Планування самостійної роботи

Роздайте «Анкету для оцінювання» та поясніть, як її заповнювати. Також поясніть, що учні не мають підписувати її, а результати використають для покращення програми в майбутньому. Попросіть учнів бути максимально чесними при оцінюванні групи.

6. Підсумок

Коротко підсумуйте роботу групи, після чого зробіть анонс наступного заняття.

«Сьогодні ми багато попрацювали, і всі ви повинні відчувати в собі готовність до подолання тих проблем, які виникають у вашому житті. Наступного разу ми більше поговоримо про майбутнє і про те, що ви можете зробити, щоб захистити себе від нових стресів. Це буде остання зустріч нашої групи».

ЗАНЯТТЯ ДЕСЯТЕ: ПЛАНИ НА МАЙБУТНЄ ТА ВИПУСК

- | | |
|--------------------------------|--|
| 1. Представлення плану заняття | 4. Церемонія випуску та особиста подяка. |
| 2. Гра «Новий учасник групи». | 5. Підсумки та прощання. |
| 3. Будуємо плани на майбутнє. | |

Загальна мета

Допомогти учням проаналізувати та підсумувати власні досягнення, узагальнити опановані ними навички та відсвяткувати завершення групи.

Учнівські цілі

1. Учні усвідомлять позитивні зміни/досягнення, які сталися під час групи.
2. Учні передбачатимуть можливі виклики в майбутньому.
3. Учні знатимуть про способи застосування своїх умінь у майбутніх ситуаціях.
4. Учні відсвяткують свій випуск із програми SSET.

Матеріали

1. Копії бланку «Нотатки для себе» (с. 196).
2. Копії «Сертифікату про успішне завершення» (с. 197), підписаного керівником групи.
3. Особливі подарунки, легкі страви, частування і/або реманент для вечірки.
4. Дозволи «Повернення до класу» (заповнені).

Підготовка керівника

1. Перегляньте «Завершення роботи з групою» (с. 47).
2. Проаналізуйте досягнення кожного учня.
3. Майте наготові хоча б одне щире позитивне твердження про кожного учня і/або його/її участь в роботі групи.
4. Заплануйте і придбайте все потрібне для святкування (наприклад, їжу, невеличкі іграшки, ігри, реманент для вечірки).
5. Заповніть і підпишіть усі копії «Сертифікату про успішне завершення».
6. Зателефонуйте батькам.

Процедури/Навчання

1. Представлення плану заняття

Привітайте учнів у групі підтримки та коротко огляньте, що відбуватиметься на сьогоднішньому занятті.

« Вітаю на нашій останній груповій зустрічі. Для початку ми зіграємо в одну гру, щоб побачити, чого ви навчилися. Потім ми поговоримо про те, як ви зможете використовувати опановані вами в ході роботи групи уміння у майбутніх життєвих ситуаціях, з якими можете стикнутися. Після цього я роздам випускні свідоцтва, і ми відсвяткуємо ті успіхи, яких досяг кожен з вас.»

2. Гра «Новий учасник групи»

Мета цієї частини – переглянути те, що було вивчено в межах групи, беручи на себе (керівника групи) роль нового учня, який щойно приєднався до групи. Ви розповісте їм трішки про себе, а учасники групи запропонують вам шляхи подолання ваших проблем.

«Уявімо, що я учень цієї школи, що приєднується до групи підтримки. Кілька місяців тому в мого молодшого брата стріляли з машини, і я переживаю сильний стрес. Зараз з ним усе гаразд, але він ще не ходить до школи. Я маю намір розповісти вам про деякі свої проблеми і хочу, щоб ви всі сказали, що мені треба зробити, щоб почуватися краще або спробувати вирішити проблему. Ви можете казати мені про будь-що з того, над чим ми працювали у групі підтримки. Ви готові?»

Підсумуйте вправу, акцентуючи увагу на тому, що учні вивчили протягом цієї програми.

«Це свідчить про те, що всі ви справді багато знаєте, як піклуватися про себе та інших людей. Ви можете підтримати тих, хто цього потребує, але також ви в силі допомогти собі, якщо в майбутньому трапиться щось погане або якщо ви просто переживатимете стрес».

3. Будуємо плани на майбутнє

Мета цієї частини заняття – консолідувати навички та передбачити майбутні проблеми учасників групи. Попрацюйте над запобіганням рецидивів, передбачаючи майбутні проблеми і те, як учні впоратимуться з ними, використовуючи опановані ними навички. Обов'язково підкресліть сильні сторони учасників групи, а також ті сфери, в яких їм треба продовжити відпрацьовувати власні навички. У цій частині проведіть групове обговорення, яка охопить інші теми.

Залучення до діяльності

«Оскільки це ваше останнє заняття, проаналізуймо впродовж кількох хвилин, як усе пройшло і що ви робитимете в майбутньому. Поговорімо про те, що ви винесли з групи

- *те, що ви вважаєте найбільшим викликом, який чекає на вас упродовж наступних кількох місяців чи років*
- *те, як ви можете застосувати опановані тут уміння для того, щоб впоратися з тими викликами*
- *те, як ви можете розпізнати уникнення. Якими є попереджувальні знаки? Що ви можете зробити?»*

Наголосіть, що уникнення є проблематичним, і зверніть увагу на таке:

«Уникнення легко може знову прокрастись у ваше життя. Ви помітите, що перестали думати про подію, перестали про це говорити, перестали бути в певних місцях, перестали робити певні речі [наведіть приклади, які стосуються групи]. Цілком природно поступово, з часом, переставати думати про те, що трапилося. Це частина звичного процесу одужання. Але ви можете поставити собі такі запитання:

- Чи відчуваю я потребу уникати думок/розмов про це?
- Чи не уникнення стоїть в мене на шляху?
- Чи це заважає мені у школі, на роботі або в стосунках?
- Чи це заважає робити мені ті речі, які я хочу робити?
- Чи зміг (змогла) б я зробити це або поговорити про це, якби була така потреба?

«Якщо це перешкоджає вам або ви відчуваєте, що справді не зможете зробити це або поговорити про те, що трапилося, скористайтесь опанованими тут уміннями, щоб знову почати робити всі ці речі, поки не будете почувати себе спокійно знову. Можливо, вам знадобиться попрацювати над цим кілька разів упродовж життя».

Попросіть учнів заповнити бланк «Нотатки для себе» на основі цієї розмови.

«У нас залишився останній бланк, який треба заповнити. Я хочу, щоб кожен з вас написав для себе записку чи нагадування про те, як ви зможете собі допомогти в майбутньому, якщо переживатимете стрес. Зберігайте цю записку неподалік, в якомусь безпечному місці вдома чи у вашій шафі, і прочитайте її тоді, коли засмутитеся чи переживатимете стрес».

Витратьте кілька хвилин для обговорення того, як виглядатиме ваш майбутній зв'язок з групою, якщо такий буде (наприклад, зустрічі випускників, заняття для підтримки, індивідуальний контакт). Повідомте їх, як вас можна знайти (якщо це можливо) або як отримати додаткову допомогу в іншому місці, якщо вони її потребують.

4. Церемонія випуску та особиста подяка

Мета цієї частини заняття – завершити роботу групи та дати учням можливість отримати позитивний відгук від керівника та інших учасників групи про їхні особисті досягнення. Якщо це можливо, нагородіть кожного учасника групи «Сертифікатом про успішне завершення», принесіть їжу та напої, або зробіть учням маленькі подарунки, щоб винагородити їх за досягнення в групі. Певним чином підсумуйте головне досягнення кожного учасника групи та підкресліть його сильні сторони.

Залучення до діяльності

«Оскільки це ваше останнє заняття, впродовж кількох хвилин проаналізуймо досягнення кожного з вас. Я почну з того, що казатиму кожному з вас щось, що дуже ціную у вашій участі в роботі групи. Тоді кожен при бажанні зможе додати позитивні коментарі, які стосуються один одного чи групи загалом».

Приклади

«Коли Джамар тільки починав брати участь у роботі групи, йому було справді складно говорити про те, що трапилося. В групі він зміг написати розповіді про ті події, а зараз він, мабуть, може говорити про це з будь-ким, якщо він захоче цього. Для цього знадобилося багато мужності».

«Кармен наполегливо працювала над проблемами з її сестрою. Зараз вона знає, як саме хоче вирішити їх».

ПРАКТИЧНА ПОРАДА

Альтернативою того, як можна заохотити учнів виразити словами позитивні відгуки один про одного, є шматочки паперу, які треба їм роздати і на яких попросити написати щось позитивне про кожного учасника групи або про групу загалом. Тоді ви можете зачитати їх уголос, не вказуючи автора написаного.

5. Підсумки та прощання

Коротко підсумуйте досвід роботи групи і попрощайтесь.

«Що ж, ось і добігають кінця десять спільних занять. Я хочу сказати, що добре провів із вами час. Відчуваю, що всі ми багато чого навчилися один від одного, а також надали один одному справді цінну підтримку. Я сумуватиму за цією групою. Я знаю, що і надалі зустрічатиму вас у шкільних коридорах та в школі загалом, і я з нетерпінням чекаю цього. І якщо у вас надалі виникатимуть будь-які проблеми, я можу допомогти вам поговорити зі шкільним консультантом або [вказіть відповідний спосіб скерування]. Тепер, коли група добігла кінця, ви повинні ставитись до мене, як до будь-якого іншого вчителя, але вчителя, який досить добре вас знає і дуже поважає».

Нагадайте учням про телефонні дзвінки до батьків, якщо це доречно.

ДЗВІНОК ДО БАТЬКІВ

Якщо ви плануєте здійснити телефонний дзвінок до батьків після завершення групи, попередьте про це учасників групи. Під час телефонної розмови проаналізуйте досягнення учасників групи та ті сфери, що потребують додаткової роботи. Підкресліть для батьків досягнення та сильні сторони учня. Разом з батьками та учасником групи побудуйте плани щодо потрібних скерувань та подальших інтервенцій.

МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ТА БЛАНКИ

Ліса Г. Джейкокс
Одра К. Ленглі

ЗАНЯТТЯ ПЕРШЕ: ВСТУП

- » Договір про конфіденційність
- » Правила гри у «М&М»
- » Чому я тут
- » Цілі
- » Лист до батьків

Договір про конфіденційність

Поставивши свій підпис нижче, я погоджуюся зберігати в таємниці все, що інші люди розповідатимуть під час занять групи, а також очікую, що інші учасники групи робитимуть те ж саме.

Підпис учасника групи

Дата

Підпис учасника групи

Дата

Підпис учасника групи

Дата

Підпис учасника групи

Дата

Підпис учасника групи

Дата

Підпис учасника групи

Дата

Підпис учасника групи

Дата

Підпис учасника групи

Дата

Підпис учасника групи

Дата

Підпис учасника групи

Дата

Підпис учасника групи

Дата

Правила гри у «М&М»

Що треба робити

- Спробуйте зробити так, щоб усі учні сказали щось про себе.
- Нехай запитання будуть особистими, але зручними.
 - Приклади: улюблений спорт або вид діяльності; улюблена їжа; їжа, яку ви любите найменше; улюблений фільм; улюблений музичний гурт чи виконавець; улюблений вид діяльності у школі; улюблений вид позакласної діяльності.
- Відображайте відповіді інших без заглиблення.
 - Приклади: «Джим любить фігурне катання. У кого ще «М&М» блакитного кольору?»

Чого робити не можна

- Не ставте глибоких, уточнюючих запитань, які займуть більше часу і передбачають більше деталей.
 - Приклади: «Тобі подобається фігурне катання? Де ти ходиш кататися? Ти відвідував заняття?»
- Не проводьте надто багато часу з одним учасником групи.
- Не ставте надто особистих запитань або тих, які б могли викликати напругу.
 - Приклади: запитання про найкращих друзів/коханого хлопця/кохану дівчину, що вони найбільше люблять робити на побаченні.
- Не реагуйте категорично на зухвалу відповідь учня. Замість цього, просто перейдіть до іншого учня.
 - Приклад: якщо на запитання керівника про улюблений вид діяльності після школи учень відповідає: «Напитись», керівнику треба сказати таке: «Гаразд, я сподіваюся, що це був жарт. У кого ще «М&М» блакитного кольору?»

Ім'я: _____

Дата: _____

Чому я тут

Нижче напишіть те, що ви б хотіли розповісти учасникам групи про те, що з вами трапилося (подія, над якою ви вирішили працювати в групі). Пам'ятайте, що всі перебувають тут через те, що з ними трапилося щось погане. Перебуваючи в групі, ви у безпеці.

[illegible]

Ім'я: _____

Дата: _____

Цілі

Будь ласка, напишіть дещо про себе, чим ви пишаєтесь:

Наша група створена для того, щоб допомогти Вам подолати травматичний досвід.

Чого ви очікуєте від участі в групі? (Позначте всі варіанти, які підходять.)

НА ЧАС ЗАВЕРШЕННЯ ЦІЄЇ ГРУПИ...

Я хочу почуватися МЕНШ:

☐ Знервованим (-ою) ☐ Наляканим (-ою) ☐ Сердитим (-ою) ☐ Пригніченим (-ою) ☐ Сумним(-ою)

Я хочу почуватися БІЛЬШ:

☐ Щасливим(-ою) ☐ Спокійним(-ою) ☐ Радісним(-ою) ☐ Розслаблено

Я хочу по-іншому робити речі і думати про речі, щоб бути в змозі:

☐ Заспокоїтися, коли я пригнічений (-а).

☐ Думати про те, що трапилось, і при цьому не засмучуватись.

☐ Говорити про те, що трапилось, і при цьому не засмучуватись.

☐ Перестати уникати речей, які змушують мене нервуватися.

☐ Робити більше речей, які я робив(-ла) колись.

☐ Краще думати, перш ніж щось робити.

☐ Приймати кращі рішення.

☐ Мати менше проблем з рідними.

☐ Мати менше проблем з друзями.

Цілі (продовження)

Також я хочу:

Секція для батьків

Які зміни у Вашій дитині ви б хотіли побачити на момент завершення групи?

Лист до батьків

Дата: _____

Шановні батьки,

Дозвольте відрекомендуватись – я буду керівником групи в програмі SSET (підтримка учнів, які пережили травму), учасником якої є Ваша дитина. Я з нетерпінням чекаю на те, щоб попрацювати з Вашою дитиною! Як ви, мабуть, пам'ятаєте, ми працюватимемо над тим, щоб допомогти Вашій дитині з такими моментами в межах роботи групи:

- почуватися спокійніше та мати змогу розслабитись
- зрозуміти, яким чином травма впливає на учнів
- вирішувати повсякденні проблеми
- менше засмучуватися та хвилюватися, коли він/вона думає про те, що трапилось.

Я хочу закликати Вас розповісти мені про будь-які хвилювання, пов'язані з Вашою дитиною. Також я готовий відповісти на будь-які запитання, які у вас виникнуть. Будь-ласка, нижче напишіть все, що бажаєте, і повідомте в найзручніший час для телефонного дзвінка.

З повагою,

Виберіть один варіант відповіді:

- ☐ Я не маю запитань та хвилювань.
- ☐ Прошу зателефонувати мені для обговорення такого:

Номери телефонів: _____ Найкращий час для дзвінка: _____

Підпис батьків: _____

ЗАНЯТТЯ ДРУГЕ: ТИПОВІ РЕАКЦІЇ НА ТРАВМУ ТА СТРАТЕГІЇ РЕЛАКСАЦІЇ

- » Перелік проблем, що виникають у людей після пережитого стресу
- » Інформація про типові реакції на стрес чи травму
- » Активності

Перелік проблем, що виникають у людей після пережитого стресу

Кошмари або проблеми зі сном.

Постійні думки про пережите.

Бажання НЕ думати і НЕ говорити про це.

Уникання місць, людей чи речей, які нагадують вам про це.

Страх без причини.

Почуття «божевілля» чи відсутності контролю.

Нездатність пригадати деталі того, що трапилося.

Проблеми з концентрацією уваги в школі чи вдома.

Стан настороженості з метою самозахисту; передчуття чогось поганого.

Здригання від гучних звуків.

Роздратування.

Почуття сорому.

Почуття провини.

Смуток/горе/втрата.

Почуття ніяковості.

Проблеми та скарги, пов'язані з фізичним здоров'ям.

Ім'я: _____

Дата: _____

Інформація про типові реакції на стрес чи травму

(Роздатковий матеріал для батьків)

Покажіть це своїм батькам. Розкажіть їм про те, що вас турбує.

Існує багато різних типів реакції на стресові події в житті. Нижче перераховано кілька видів реакцій, всі з яких є типовими. Ми попросили Вашу дитину показати Вам цей перелік, а також поговорити з Вами про те, з якими з них вона стикалася останнім часом. Окрім цього, ви можете помітити спосіб, у який ви реагували на стресові події, які траплялися у вашому житті. Телефонуйте нам без зволікань, якщо у вас виникнуть будь-які запитання стосовно цих проблем або способу, яким у групі розглядатимуться ці проблеми.

Нічні жахіття або проблеми зі сном. Коли трапляється щось справді страшне або ж щось, що вас засмучує, потрібен час, щоб зрозуміти, що ж насправді трапилось і що це означає. Після сильного стресу чи травми люди схильні і далі думати про те, що трапилося, щоб «перетравити» це точно так, як ваш шлунок працює, щоб перетравити багато їжі. Це може тривати довго. Нічні жахіття – це один зі способів перетравлювання того, що з вами трапилося.

Постійні думки про пережите. Це ще один спосіб перетравити те, що трапилось. Як і жахіття, постійні думки про травму є проблемою, оскільки це засмучує вас. Це може бути неприємно.

Бажання НЕ думати і НЕ говорити про це. Це природно, оскільки думки про пережитий стрес чи травму засмучують і можуть викликати у вас різноманітні емоції. Уникання цього робить речі простішими, але не надовго. Рано чи пізно важливо усвідомити, що ж трапилось. Отже, хоча іноді уникання думок є доречним, вам треба виділити певний час і для того, щоб усе перетравити.

Уникання місць, людей чи речей, які нагадують вам про це. Як і небажання говорити чи думати про травму, уникання ситуацій, які нагадують вам про те, що трапилося, може на початку допомогти вам почуватися краще. Але при цьому є проблема, яка полягає в тому, що це заважає

вам робити звичні речі, які є важливою частиною вашого життя.

Страх без причини. Інколи це трапляється, бо ви згадуєте або думаєте про те, що з вами трапилося. В інших випадках це трапляється тому, що ваше тіло постійно настільки напружене, що ви просто починаєте почувати страх.

Почуття «божевілля» чи відсутності контролю. Якщо багато з цих типових реакцій є для вас проблемою, ви можете почуватися справді некерованими чи навіть божевільними. Однак не хвилюйтесь, оскільки ці проблеми зовсім не означають, що ви божеволієте. Все це типові реакції на стрес чи травму.

Нездатність пригадати деталі того, що трапилось. Це трапляється з багатьма людьми. Стресова подія може бути настільки жахливою, що ваша пам'ять не працює так, як зазвичай. Інколи з часом стає легше згадувати, а іноді важче. Це може вас засмучувати, однак це справді в межах норми.

Проблеми з концентрацією уваги в школі чи вдома. З огляду на хвилювання, яке ви відчуваєте, а також на час, який ви проводите в роздумах про те, що трапилося, може бути важко зосередитися на виконанні шкільних домашніх завдань чи навіть на тому, що вам кажуть друзі чи рідні.

Інформація про типові реакції на стрес чи травму (продовження)

Проблеми з концентрацією уваги в школі чи вдома. З огляду на хвилювання, яке ви відчуваєте, а також на час, який ви проводите в роздумах про те, що трапилося, може бути важко зосередитися на виконанні шкільних домашніх завдань чи навіть на тому, що вам кажуть друзі чи рідні.

Стан настороженості з метою самозахисту; передчуття чогось поганого. Після того, як з вами трапилося щось погане, є сенс бути готовим до ще однієї проблеми. Але ви можете провести так багато часу в очікуванні чергової проблеми, що не матимете часу й енергії для інших справ у житті. Окрім цього, моторошно постійно думати про те, що станеться щось погане.

Смуток/горе/втрата. Іноді стресові ситуації чи травми пов'язані з втратою когось близького або втратою чогось важливого для вас. Це засмучує та гнітить вас.

Почувати щось погане до себе. Іноді весь цей стрес може призвести до того, що ви почуваетесь дійсно погано, так, наче ви погана людина або що ніхто не любить вас. Через це дуже важко бути доброзичливим і весело проводити час з іншими.

Проблеми та скарги, пов'язані з фізичним здоров'ям. Стрес також впливає на ваше тіло. Люди, котрі пережили стрес, частіше хворіють та помічають біль чи дискомфорт.

Здригання від гучних звуків. Це один з варіантів, як ваше тіло повідомляє про готовність до дій, якщо трапиться щось іще.

Роздратування. Іноді люди сердяться з приводу пережитого стресу чи отриманої травми або з приводу того, до чого це призвело. В інших випадках, люди сердяться постійно, на все та на всіх.

Почуття сорому. Іноді люди соромляться того, що з ними трапилось, або своїх дій. Хоча в це складно повірити, проте полегшення настає тоді, коли ви якомога більше розмовляєте про те, що трапилося. Якщо ви триматимете це у таємниці, буде важко позбутися почуття сорому.

Почуття провини. Люди можуть почувати провину за те, що трапилось, або за щось, що вони зробили чи не зробили. Інколи ви звинувачуєте себе в тому, чого не могли контролювати. Також ви можете почуватися винними через те, що засмутили своїх батьків. Почуття провини може ускладнити розмови про те, що все ж таки трапилось.

Ім'я: _____

Дата: _____

Активності

Навчання та релаксація

1. Ви показали батькам роздатковий матеріал «Інформація про типові реакції на стрес чи травму» і поговорили з ними про те, які проблеми Вас турбують?

Так – як все пройшло?

Ні – чому ні?

2. Який час удома був сприятливим для того, щоб практикувати релаксацію? Коли Ви практикували релаксацію?

1-й раз: _____ Як все пройшло? _____

2-й раз: _____ Як все пройшло? _____

3-й раз: _____ Як все пройшло? _____

ЗАНЯТТЯ ТРЕТЄ: ДУМКИ ТА ПОЧУТТЯ

- » Термометри страху
- » Помічаємо власні думки та почуття

Термометр страху



Термометр страху (продовження)



Термометр страху (продовження)



Термометр страху (продовження)



Ім'я: _____

Дата: _____

Помічаємо власні думки та почуття

Що трапилось? Опишіть ситуацію, коли ви почувалися засмученим, щасливим, сумним і т. ін.

Наприклад: Моя мама сильно накричала на мене.

Почуття		Думки	

ЗАНЯТТЯ ЧЕТВЕРТЕ: КОРИСНЕ МИСЛЕННЯ

- » Вправа «Гарячий стілець»: що треба і чого не треба робити
- » Запитання, які можна використати для суперечки із негативними думками
- » Вправа «Гарячий стілець»

Вправа «Гарячий стілець»: що треба і чого не треба робити

Що треба робити

- Намагайтеся залучити всіх учнів до генерування прикладів, негативних думок і запитань, щоб виявити реалістичні думки, а також зробіть так, щоб протягом четвертого заняття кожен учень побував на «Гарячому стільці».
- Спробуйте пояснити різницю між думками та почуттями.
 - Приклад 1. Учень каже: «Я б почувався так, наче має статися щось погане». Пояснення: «Гаразд, ти б думав про те, що ось-ось трапиться щось погане? А як би ти почувався у зв'язку з подібними думками?»
 - Приклад 2. Учень каже: «Я б думав, що дуже розсердився». Пояснення: «Гаразд, ти б почувався дуже сердитим. А які конкретні думки могли б так тебе розізлити?»
- Постійно переконуйте учнів у тому, що такі негативні думки є нормальними і виправданими з огляду на пережите. Запевніть їх у тому, що оволодіння навичками кидати виклик негативним думкам може сприяти тому, що ці думки не будуть заважати вам. Але також пам'ятайте, що деякі негативні думки реалістичні або правдиві, і на восьмому та дев'ятому заняттях ми поговоримо про вирішення проблем, що допоможе з такими проблемами.
- Намагайтеся помітити характерні страхи, пов'язані з певними почуттями. (Пам'ятайте про те, що треба шукати неадаптивні думки, що лежить в їх основі, наприклад: «Світ – це небезпечне місце» або «Я нездатна тримати себе в руках».) Коли Ви зрозумієте основну думку, зможете використати запитання, яких ми вас навчаємо на цих заняттях, щоб дієво кидати їй виклик.
 - Приклад 1. Учень каже: «Я дуже боюся спати на самоті. Мені завжди страшно через те, що може трапитися щось погане». Пояснення: «Гаразд, а конкретно якого можливого розвитку подій ти боїшся, коли спиш сам?» Варіанти відповідей: «Хтось може вдертись усередину», «Мої батьки можуть кудись піти, нічого мені не сказавши», «Мені може наснитися поганий сон», «Можливо, я не зможу заснути».
 - Приклад 2. Учень каже: «Я почувався б дуже збентеженим, якби довелося розповідати щось перед цілим класом». Пояснення: «Якого конкретно ймовірного розвитку подій ти боїшся під час виступу перед цілим класом?» Варіанти відповідей: «Я забуду, що говорити», «Я спіткнуся, коли виходитиму для виступу». Подальше пояснення: «І якого розвитку подій у такому випадку ти боїшся?» Варіанти відповідей: «Вони сміятимуться з мене/кидатимуть чимось у мене», «Вони подумують, що я дурень».

Чого робити не можна

- Не кидайте виклик реалістичним/адаптивним думкам. Іншими словами, якщо думки дитини стосовно ситуації реалістичні чи правдиві, нам не варто кидати їм виклик. Багато з цих ситуацій можна відкласти до засвоєння навичок вирішення соціальних проблем. Як би ви могли визначити, реалістичні вони чи ні?

Вправа «Гарячий стілець»: що треба і чого не треба робити (продовження)

Щоб це з'ясувати, ми ставимо собі та решті групи перші два запитання «Гарячого стільця»:

Перевірка фактів —

Звідки мені відомо, що це правда?

Чи траплялося це раніше?

Чи траплялося це з іншими людьми або в інших ситуаціях?

Інші варіанти того, як можна про це думати —

Чи існує інший спосіб на це подивитись?

Чи існує інша причина, з якої це могло трапитись?

- Приклад. Якщо учень каже: «Я хвилююсь і думаю, що мої батьки поб'ються після того, як мама випила» або «Я боюся ввечері йти біля парку, бо там є банда хуліганів, які можуть скривдити мене», і ці події насправді цілком реально можуть статися, то такі думки можна вважати адаптивними, і нам не варто кидати виклик реалістичним думкам. Навички вирішення соціальних проблем (входять у план роботи на восьмому та дев'ятому заняттях) можуть допомогти учням знайти варіанти для конкретної ситуації.

Ім'я: _____

Дата: _____

Запитання, які можна використати для суперечки із негативними думками

Ось запитання, які Ви можете використати, щоб навести аргументи проти негативних думок:

Перевірка фактів –

Звідки мені відомо, що це правда?

Чи траплялося це раніше?

Чи траплялося це з іншими людьми або в інших ситуаціях?

Інші варіанти того, як можна про це думати –

Чи існує інший спосіб на це подивитися?

Чи існує інша причина, з якої це могло трапитись?

Що станеться далі –

Навіть якщо ця думка правдива, який найгірший варіант розвитку подій?

Навіть якщо ця думка правдива, який найкращий варіант розвитку подій?

Який варіант розвитку подій є найочевиднішим?

План дій –

Чи можу я щось із цим зробити?

Ім'я: _____

Дата: _____

Вправа «Гарячий стілець»

У верхньому рядку напишіть те, що з Вами трапилось і засмутило Вас. Тоді під «Негативними думками» запишіть думки, які у вас виникали. Використайте запитання з бланку «Запитання, які можна використати для суперечки із негативними думками» для пошуку нових способів думати про те, що трапилось. Наведений нижче приклад демонструє, як заповнити власний бланк.

Що трапилось?	
Я допізна не лягав спати, бо не хотів засинати.	
Негативні думки	Корисні думки
Якщо я засну, мені снитимуться жахіття.	• Жахіття сняться мені не кожної ночі, тому, можливо, і сьогодні не насняться.
	• Жахіття не мають нічого спільного з реальністю, вони не можуть завдати мені шкоди.
	• Я потребую трохи сну, бо завтра треба йти до школи, навіть якщо доведеться пережити жахіття.
Якщо я засну, трапиться щось погане.	• Я в безпеці у власному будинку та ліжку. Поруч рідні, які можуть захистити мене.
	• Якщо трапиться щось погане, я прокинусь і зможу з цим впоратись.
Я хвилююсь, коли лежу в ліжку.	• Якщо я хвилюватимусь, то зможу практикувати релаксацію.
	• Я можу нагадати собі, що я в безпеці.
	• Немає нічого поганого, якщо я трішки похвилююсь; зрештою, я так чи інакше засну.

Вправа «Гарячий стілець»
(продовження)

[illegible]

ЗАНЯТТЯ П'ЯТЕ: ЗУСТРІЧ ІЗ ВЛАСНИМИ СТРАХАМИ

- » Корисні поради для зустрічі зі страхами
- » Кроки до зустрічі з власними страхами
- » Інструкції до зустрічі з власними страхами
- » Зустріч із власними страхами
- » Вправа «Гарячий стілець»
- » Лист до батьків

Корисні поради для зустрічі зі страхами

- Для забезпечення успішного виконання завдань «Зустріч із власними страхами»:– допоможіть учасникам групи вибрати прийнятні завдання;– складіть достатньо детальний план, щоб вони точно знали, що їм треба робити– передбачте та обговоріть потенційні проблеми заздалегідь.– Наприклад, якщо учасник групи для тренувальної практики планує спати сам з вимкненим світлом, але ділить кімнату з братом чи сестрою, Вам треба буде допомогти йому чи їй скласти план того, як це втілити в життя. Можливо, ви відчуєте необхідність залучити безпосередньо батьків, щоб заручитись їхньою допомогою та підтримкою в організації тренувальних вправ для учасників групи.
- Окрім логістичних обмежень, допоможіть учасникам групи передбачити негативні думки, які можуть заважати виконанню завдання.– Наприклад, спитайте: «Які негативні думки можуть виникати у Вас, коли ви вперше почнете це робити?» Нехай створять думки за методом «Гарячого стільця» наперед і записують їх, щоб при потребі можна було швидко знайти корисний контраргумент.
- Основним моментом є безпека. Переконайтеся, що учасники групи планують такі завдання, які не наражатимуть їх на реальну небезпеку, не виходять за межі того, з чим вони стикаються щодня.– Наприклад, обирайте завдання, які не суперечитимуть наявному розкладу та заняттям учасників групи. Якщо виникають сумніви, порадьтеся з батьками з приводу виконання певних завдань. Але майте на увазі, що батьки мають власні історії травм і методи уникнення та можуть надміру захищати дітей через власні страхи. Якщо це справді так, повторіть усі аргументи на захист цих методів і запропонуйте батькам самим долучитися до виконання вправи разом з дитиною, якщо це доречно.
- Для першого тижня найкраще підходять завдання, які можна виконати повторно (наприклад, ті, які треба виконувати вдома чи неподалік від дому, або вони є частиною звичного графіку учасника групи) і які викликають помірну тривогу, з якою можна легко впоратися (приблизно 4 бали на термометрі страху). Пошукайте такі завдання і, якщо їх ще немає у списку, то додайте ті, які зроблять цю першу спробу успішною.
- Обов'язково нагадайте, що учням важливо не припиняти, поки рівень тривоги не спаде під час кожної спроби.– Можливо, ви помітите, що коли починаєте давати особливі завдання, учасники групи починають хвилюватись. Обов'язково ставтесь до виконання завдання як до спільного процесу, щоб учасники групи відчували, що вони контролюють його. При потребі обґрунтуйте доцільність і наведіть приклади. Нагадайте учасникам групи, що ця робота допоможе їм почуватися краще та бути в змозі робити низку речей.

Ім'я: _____

Дата: _____

Кроки до зустрічі з власними страхами

10	Ситуація:
8	Ситуація:
6	Ситуація:
4	Ситуація:
2	Ситуація:

Інструкції до зустрічі з власними страхами

1. Виберіть кроки з бланку «Кроки до зустрічі з власними страхами». Почніть з нижніх кроків, поступово рухаючись догори, коли відчуватимете готовність до цього.
2. Виясніть, коли та де ви зможете спробувати зробити те, що вибрали.
 - a. Вам потрібно робити це знову і знову, не лише раз чи два.
 - b. Вам потрібно мати змогу робити це БЕЗПЕЧНО:
 - Не робіть нічого, що наражає Вас на небезпеку.
 - Не робіть нічого, не попередивши когось заздалегідь.
3. Скажіть комусь із батьків, що ви збираєтеся робити. Переконайтеся, що мама чи тато розуміють, що ви плануєте робити, і при потребі можуть допомогти.
4. Під час виконання не здавайтесь, як би сильно ви не хвилювались. Продовжуйте, поки не почуватиметесь менше схвильованим чи засмученим. При потребі можете використати техніку релаксації. Можливо, вам доведеться продовжувати тривалий час, навіть до однієї години, поки ви почнете почувати себе краще. Якщо через годину ви не відчуваєте себе краще, обов'язково спробуйте це зробити знов і знов. Зрештою, здобувши достатньо практики, ви будете комфортніше себе почувати.
5. Заповніть бланк «Зустріч із власними страхами» та продемонструйте, як ви почувалися на термометрі страху щоразу до та після виконання цього. Також запишіть, яким був ваш найвищий рівень на термометрі страху. Поговоріть з керівником групи, якщо не помічаєте змін на краще.
6. Якщо ви відчуваєте сильну тривогу, використайте одну з таких навичок, щоб допомогти собі почуватися краще:
 - a. Зупинка думки
 - b. Відволікання
 - c. Позитивні образи
 - d. Релаксація.

Ім'я: _____

Дата: _____

Зустріч із власними страхами

Заповніть два кроки бланку «Кроки до зустрічі з власними страхами». Спробуйте зробити кожну річ п'ять разів до наступної зустрічі групи. Щоразу заповнюйте таблицю, записуючи як те, що і де ви зробили, так і оцінки згідно з термометром страху до початку виконання та після завершення. Обов'язково занотуйте найвищу оцінку на термометрі страху, що відповідає вашим почуттям під час виконання завдання. Пам'ятайте, що треба і далі робити те, що ви вибрали, поки оцінки на термометрі страху знизяться, а ситуація стане для вас набагато простішою. Не забувайте застосовувати свої стратегії подолання труднощів, які допоможуть вам впоратись!

На цьому тижні я планую...:

(1) _____

Ось як я почувався(-лась) під час виконання цього:

Показники термометра страху				
	Коли / де ви спробували це?	Якою була ваша оцінка до початку?	Якою була ваша оцінка після закінчення?	Якою була ваша найвища оцінка – найгірше самопочуття?
1-й раз				
2-й раз				
3-й раз				
4-й раз				
5-й раз				

Зустріч із власними страхами (продовження)

(2) _____

Ось як я почувався(-лась) під час виконання цього:

Показники термометра страху				
	Коли / де ви спробували це?	Якою була ваша оцінка до початку?	Якою була ваша оцінка після закінчення?	Якою була ваша найвища оцінка – найгірше самопочуття?
1-й раз				
2-й раз				
3-й раз				
4-й раз				
5-й раз				

Ім'я: _____

Дата: _____

Вправа «Гарячий стілець»

У верхньому рядку напишіть те, що з Вами трапилось і засмутило Вас. Тоді під «Негативними думками» запишіть думки, які у вас виникали. Використайте запитання з бланку «Запитання, які можна використати для суперечки із негативними думками» для пошуку нових способів думати про те, що трапилось. Дивіться приклад, наведений у четвертому занятті, якщо у вас виникають запитання стосовно заповнення власного бланку.

Що трапилось?	
Негативні думки	Корисні думки

Лист до батьків

Дата: _____

Шановні батьки,

Ми практично на половині нашого шляху в межах програми SSET, у зв'язку з чим я хочу поцікавитись, як у Вас справи вдома? Заняття проходять чудово, і мені було приємно познайомитися з Вашою дитиною.

Зараз ми працюємо над тим, аби допомогти Вашій дитині знайти підхід до ситуації, яка викликає тривогу чи хвилювання. Було б справді корисно, якби Ви перевірили домашнє завдання до цього заняття та підтримали дитину під час його виконання. Також буду рада відповісти на будь-які Ваші запитання стосовно цього завдання.

Упродовж наступних кількох тижнів ми попросимо Вашу дитину написати розповідь про те, що трапилось у його/її житті. І тут ви зможете допомогти, якщо поговорите з дитиною про те, що трапилось і підтримуєте його/її.

Будь ласка, напишіть будь-які запитання чи хвилювання, що виникають у Вас, і я зателефоную Вам, щоб ми разом це обговорили.

З повагою,

Виберіть один варіант відповіді:

- ☐ Я не маю запитань та хвилювань.
- ☐ Прошу зателефонувати мені для обговорення такого:

Номери телефонів: _____ Найкращий час для дзвінка: _____

Підпис батьків: _____

ЗАНЯТТЯ ШОСТЕ: РОЗПОВІДЬ ПРО ТРАВМУ, ЧАСТИНА ПЕРША

- » Написання газетної статті
- » Ілюстрація до статті
- » Зустріч із власними страхами
- » Вправа «Гарячий стілець»

Ім'я: _____

Дата: _____

Написання газетної статті

Використайте цей бланк для того, щоб описати пережиту вами травму чи стрес.

Спочатку напишіть такі факти.

Хто там був? _____

Що трапилось? _____

Коли це трапилось? _____

Де це трапилось? _____

Чому це трапилось? _____

Як це трапилось? _____

А тепер напишіть газетну статтю, що містить перераховані вище факти:

Написання газетної статті (продовження)

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Ім'я: _____

Дата: _____

Ілюстрація до статті

А тепер унизу намалюйте зображення, яке відповідає Вашій газетній статті. Намалюйте те, що було зображено на фотографії поряд з Вашою розповіддю в газеті. Малювання – ще один спосіб засвоїти або осмислити те, що з Вами трапилося. Не хвилюйтеся про якість Вашого малюнка.

Ім'я: _____

Дата: _____

Зустріч із власними страхами

Заповніть два кроки бланку «Кроки до зустрічі із власними страхами». Спробуйте зробити кожну річ п'ять разів до наступної зустрічі групи. Щоразу заповнюйте таблицю, записуючи як те, що і де ви зробили, так і оцінки згідно з термометром страху до початку виконання та після завершення. Обов'язково занотуйте найвищу оцінку на термометрі страху, що відповідає вашим почуттям під час виконання завдання. Пам'ятайте, що треба і далі робити те, що ви вибрали, поки оцінки на термометрі страху знизяться, а ситуація стане для вас набагато простішою. Не забувайте застосовувати свої стратегії подолання труднощів, які допоможуть вам впоратись!

На цьому тижні я планую...:

(1) _____

Ось як я почувався(-лась) під час виконання цього:

Показники термометра страху				
	Коли / де ви спробували це?	Якою була ваша оцінка до початку?	Якою була ваша оцінка після закінчення?	Якою була ваша найвища оцінка – найгірше самопочуття?
1-й раз				
2-й раз				
3-й раз				
4-й раз				
5-й раз				

Зустріч із власними страхами (продовження)

(2) _____

Ось як я почувався(-лась) під час виконання цього:

Показники термометра страху				
	Коли / де ви спробували це?	Якою була ваша оцінка до початку?	Якою була ваша оцінка після закінчення?	Якою була ваша найвища оцінка – найгірше самопочуття?
1-й раз				
2-й раз				
3-й раз				
4-й раз				
5-й раз				

Ім'я: _____

Дата: _____

Вправа «Гарячий стілець»

У верхньому рядку напишіть те, що з Вами трапилось і засмутило Вас. Тоді під «Негативними думками» запишіть думки, які у вас виникали. Використайте запитання з бланку «Запитання, які можна використати для суперечки із негативними думками» для пошуку нових способів думати про те, що трапилось. Дивіться приклад, наведений у четвертому занятті, якщо у вас виникають запитання стосовно заповнення власного бланку.

Що трапилось?	
Негативні думки	Корисні думки

ЗАНЯТТЯ СЬОМЕ: РОЗПОВІДЬ ПРО ТРАВМУ, ЧАСТИНА ДРУГА

- » Особиста історія
- » Малюнок до особистої історії
- » Зустріч із власними страхами
- » Вправа «Гарячий стілець»

Ім'я: _____

Дата: _____

Особисте оповідання

Для того, щоб скласти план розповіді, дайте відповідь на запитання, наведені нижче.

Коли почнеться Ваша історія? _____

Коли закінчиться Ваша історія? _____

Нижче складіть список того, що Ви хочете включити до Вашої історії.

- Ключові події, що трапились: _____

- Почуття та емоції, які у Вас виникли: _____

- Ваші думки: _____

- Відчуття чи почуття, що виникли у Вашому тілі: _____

Що є найбільш важливим моментом, на якому ви хочете наголосити, щодо ситуації, яка з вами сталася?

Чи ви хочете, щоб інші люди зрозуміли про те, що сталося з вами?

Особисте оповідання (продовження)

А тепер напишіть Вашу розповідь. Використовуйте вищезгадані деталі, щоб переконатися в тому, що Ви включили в розповідь усе, що хотіли включити.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Ім'я: _____

Дата: _____

Малюнок до особистого оповідання

А тепер внизу намалюйте зображення, яке відповідає Вашій особистій історії. Ви можете зобразити будь-який епізод із того, що трапилося. Малювання – ще один спосіб засвоїти або осмислити те, що з Вами відбулося. Не хвилюйтеся про якість Вашого малюнка.

Ім'я: _____

Дата: _____

Зустріч із власними страхами

Заповніть два кроки бланку «Кроки до зустрічі із власними страхами». Спробуйте зробити кожну річ п'ять разів до наступної зустрічі групи. Щоразу заповнюйте таблицю, записуючи, що і де ви зробили й оцінки згідно з термометром страху до початку виконання та після завершення. Обов'язково занотуйте найвищу оцінку на термометрі страху, що відповідає вашим почуттям під час виконання завдання. Пам'ятайте, що треба і далі робити те, що ви вибрали, поки оцінки на термометрі страху знизяться, а ситуація стане для вас набагато простішою. Не забувайте застосовувати свої стратегії подолання труднощів, які допоможуть вам впоратись!

На цьому тижні я планую...:

(1) _____

Ось як я почувався(-лась) під час виконання цього:

Показники термометра страху				
	Коли / де ви спробували це?	Якою була ваша оцінка до початку?	Якою була ваша оцінка після закінчення?	Якою була ваша найвища оцінка – найгірше самопочуття?
1-й раз				
2-й раз				
3-й раз				
4-й раз				
5-й раз				

Зустріч із власними страхами (продовження)

(2) _____

Ось як я почувався(-лась) під час виконання цього:

Показники термометра страху				
	Коли / де ви спробували це?	Якою була ваша оцінка до початку?	Якою була ваша оцінка після закінчення?	Якою була ваша найвища оцінка – найгірше самопочуття?
1-й раз				
2-й раз				
3-й раз				
4-й раз				
5-й раз				

Ім'я: _____

Дата: _____

Вправа «Гарячий стілець»

У верхньому рядку напишіть те, що з Вами трапилось і засмутило Вас. Тоді під «Негативними думками» запишіть думки, які у вас виникали. Використайте запитання з бланку «Запитання, які можна використати для суперечки із негативними думками» для пошуку нових способів думати про те, що трапилось. Дивіться приклад, наведений у четвертому занятті, якщо у вас виникають запитання стосовно заповнення власного бланку.

Що трапилось?	
Негативні думки	Корисні думки

ЗАНЯТТЯ ВОСЬМЕ: ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ

- » Virишення проблем
- » Зустріч із власними страхами
- » Вправа «Гарячий стілець»

Ім'я: _____

Дата: _____

Вирішення проблем

У першому рядку опишіть Вашу проблему. Тоді заповніть решту сторінки.

В чому полягає проблема, над якою ви працюватимете?	
Чи є у вас негативні думки, пов'язані з проблемою? Якщо так, запишіть їх нижче	На протигагу кожній негативній думці придумайте корисну думку

Чи є у вас негативні думки, пов'язані з проблемою? Якщо так, запишіть їх нижче

Що з цього є найкращим? Подумайте про плюси і мінуси або за і проти, після чого намалюйте (★) навпроти того варіанту, який ви хочете спробувати першим.

Спробуйте! Як усе пройшло?

Зустріч із власними страхами

Заповніть два кроки бланку «Кроки до зустрічі із власними страхами». Спробуйте зробити кожну річ п'ять разів до наступної зустрічі групи. Щоразу заповнюйте таблицю, записуючи, що і де ви зробили й оцінки згідно з термометром страху до початку виконання та після завершення. Обов'язково занотуйте найвищу оцінку на термометрі страху, що відповідає вашим почуттям під час виконання завдання. Пам'ятайте, що треба і далі робити те, що ви вибрали, поки оцінки на термометрі страху знизяться, а ситуація стане для вас набагато простішою. Не забувайте застосовувати свої стратегії подолання труднощів, які допоможуть вам впоратись!

На цьому тижні я планую...

(1) _____

Ось як я почувався(-лась) під час виконання цього:

Показники термометра страху				
	Коли / де ви спробували це?	Якою була ваша оцінка до початку?	Якою була ваша оцінка після закінчення?	Якою була ваша найвища оцінка – найгірше самопочуття?
1-й раз				
2-й раз				
3-й раз				
4-й раз				
5-й раз				

Зустріч із власними страхами (продовження)

(2) _____

Ось як я почувався(-лась) під час виконання цього:

Показники термометра страху				
	Коли / де ви спробували це?	Якою була ваша оцінка до початку?	Якою була ваша оцінка після закінчення?	Якою була ваша найвища оцінка – найгірше самопочуття?
1-й раз				
2-й раз				
3-й раз				
4-й раз				
5-й раз				

Ім'я: _____

Дата: _____

Вправа «Гарячий стілець»

У верхньому рядку напишіть те, що з Вами трапилось і засмутило Вас. Тоді під «Негативними думками» запишіть думки, які у вас виникали. Використайте запитання з бланку «Запитання, які можна використати для суперечки із негативними думками» для пошуку нових способів думати про те, що трапилось. Дивіться приклад, наведений у четвертому занятті, якщо у вас виникають запитання стосовно заповнення власного бланку.

Що трапилось?	
Негативні думки	Корисні думки

ЗАНЯТТЯ ДЕВ'ЯТЕ: РОБОТА НАД СОЦІАЛЬНИМИ ПРОБЛЕМАМИ ТА ВПРАВА «ГАРЯЧИЙ СТИЛЕЦЬ»

» Анкета для оцінювання

Анкета для оцінювання

Заповніть, будь ласка, цю анкету, щоб продемонструвати нам своє ставлення до групи підтримки. Ваше ім'я не буде вказане в анкеті – будь ласка, будьте чесними! Ваш відгук допоможе нам покращити програму в майбутньому.

Обведіть кружечком те, наскільки правдивим, на Вашу думку, є кожне речення.

- | | | | | |
|---|---------------------|---------------------|------------------------|------------------|
| 1. Керівник групи проявляв до мене цікавість. | Незаперечна правда. | Здебільшого правда. | Доля правди в цьому є. | Це все неправда. |
| 2. Керівник групи був дружнім і щирим. | Незаперечна правда. | Здебільшого правда. | Доля правди в цьому є. | Це все неправда. |
| 3. Керівник групи прислухався до мене. | Незаперечна правда. | Здебільшого правда. | Доля правди в цьому є. | Це все неправда. |
| 4. Інші діти в групі слухали мене. | Незаперечна правда. | Здебільшого правда. | Доля правди в цьому є. | Це все неправда. |
| 5. Думаю, керівник групи розумів мої проблеми. | Незаперечна правда. | Здебільшого правда. | Доля правди в цьому є. | Це все неправда. |
| 6. Керівник групи давав відповіді на мої запитання. | Незаперечна правда. | Здебільшого правда. | Доля правди в цьому є. | Це все неправда. |
| 7. Керівник групи проводив достатньо часу зі мною. | Незаперечна правда. | Здебільшого правда. | Доля правди в цьому є. | Це все неправда. |
| 8. Керівник групи робив все для того, щоб я почував (-ла) себе комфортно. | Незаперечна правда. | Здебільшого правда. | Доля правди в цьому є. | Це все неправда. |
| 9. Я почував (-ла) себе комфортно з іншими дітьми. | Незаперечна правда. | Здебільшого правда. | Доля правди в цьому є. | Це все неправда. |
| 10. Я отримала інформацію про ті проблеми, які мене турбували. | Незаперечна правда. | Здебільшого правда. | Доля правди в цьому є. | Це все неправда. |
| 11. Я отримав(-ла) поради стосовно того, що я можу зробити, щоб почуватися краще. | Незаперечна правда. | Здебільшого правда. | Доля правди в цьому є. | Це все неправда. |

Анкета для оцінювання (продовження)

11. Я отримав(-ла) поради стосовно того, що я можу зробити, щоб почуватися краще.
 Незаперечна правда. Здебільшого правда. Доля правди в цьому є. Це все неправда.
12. Те, чого я навчився(-лась) у групі допомагає мені почуватися спокійніше.
 Незаперечна правда. Здебільшого правда. Доля правди в цьому є. Це все неправда.
13. Те, чого я навчився(-лась) у групі допомагає мені вирішувати проблеми.
 Незаперечна правда. Здебільшого правда. Доля правди в цьому є. Це все неправда.
14. Те, чого я навчився(-лась) у групі допомагає мені легше сприймати те, що зі мною трапилося.
 Незаперечна правда. Здебільшого правда. Доля правди в цьому є. Це все неправда.
15. Група допомогла мені поговорити про те, що трапилося.
 Незаперечна правда. Здебільшого правда. Доля правди в цьому є. Це все неправда.
16. Мені сподобалась участь у групі.
 Незаперечна правда. Здебільшого правда. Доля правди в цьому є. Це все неправда.
17. Якщо б щось трапилося з моїм другом чи подругою, я б порадив(-ла) йому/їй участь у групі.
 Незаперечна правда. Здебільшого правда. Доля правди в цьому є. Це все неправда.

Те, що мені сподобалося найбільше в групі:

Те, що мені не сподобалося в групі:

ЗАНЯТТЯ ДЕСЯТЕ: ПЛАНИ НА МАЙБУТНЄ ТА ВИПУСК

- » Нотатки для себе
- » Сертифікат про успішне завершення

Нотатки для себе

Коли я переживаю стрес, то можу скористатися здобутими під час участі у групі SSET знаннями, щоб поліпшити своє самопочуття:

Сертифікат про успішне завершення

Дозволено робити ксерокопію сертифікату, що міститься на наступній сторінці.

★ Сертифікат про успішне завершення ★

Цей сертифікат виданий

*за успішне завершення програми SSET
(підтримка учнів, які пережили травму)*

Керівник програми SSET

ЛІСА Г. ДЖЕЙКОКС • ОДРА К. ЛЕНГЛІ • КРІСТІН Л. ДІН

ПІДТРИМКА УЧНІВ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ ТРАВМ: ПРОГРАМА SSET

ОНЛАЙН-ВИДАННЯ

Переклад *Ольга Волівендер*

Наукова та літературна редакція
Вікторія Горбунова та Віталій Климчук

Корекція *Оксана Лутчин*

Редактор *Катерина Явна*

Комп'ютерне складання *Роман Коник*

ІНСТИТУТ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УКРАЇНСЬКОГО КАТОЛИЦЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ



Мета Інституту психічного здоров'я (ІПЗ) – сприяти психічному здоров'ю та розвитку людини, родини, суспільства через реалізацію відповідних освітніх програм для фахівців у сфері охорони психічного здоров'я, а також просвітницьких програм для широкого кола осіб.

Основні програми і напрями діяльності Інституту:

- Освітні програми післядипломної освіти для фахівців у сфері охорони психічного здоров'я (психіатри, психологи, психотерапевти) та інших дотичних до цієї сфери осіб (прийомні батьки, духовенство, лікарі та ін.).
- Просвітницькі програми скеровані на підтримку психічного здоров'я та розвитку людини (для батьків, подружніх пар, широкого кола зацікавлених осіб).
- Видавнича, просвітницька та науково-дослідницька діяльність.
- Центр психологічного консультування.

Докладнішу інформацію можна знайти на веб-сайті ІПЗ:

www.ipz.usu.edu.ua

**ВИДАВНИЧА СЕРІЯ
ІНСТИТУТУ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНСЬКОГО КАТОЛИЦЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ
«ПСИХОЛОГІЯ. ПСИХІАТРІЯ. ПСИХОТЕРАПІЯ»**

У СЕРІЇ ВИЙШЛИ:

- **«СИНОПСИС ДІАГНОСТИЧНИХ КРИТЕРІЇВ DSM-V ТА ПРОТОКОЛІВ NICE ЩОДО ДІАГНОСТИКИ ТА ТЕРАПІЇ ОСНОВНИХ ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДІВ У ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ»**

Це сучасне керівництво з дитячої психіатрії, яке містить діагностичні критерії посібника з діагностики та статистики психічних розладів DSM-V (2013) Американської асоціації психіатрів, а також клінічні протоколи Національного інституту охорони здоров'я і клінічної майстерності Англії (NICE), стисло викладені в одному загальному огляді. Ці клінічні протоколи – рекомендації NICE для належного лікування дітей і підлітків та догляду за ними, що ґрунтуються на наукових доказах ефективності. Вони спрямовані на покращення якості медичної допомоги, зокрема, можуть використовуватися в навчанні та підготовці фахівців у сфері охорони здоров'я, допомагати пацієнтам приймати обґрунтовані рішення, сприяти взаєморозумінню між пацієнтом і медичним працівником.

Синопис можна безкоштовно завантажити з відповідної сторінки вебсайту Інституту психічного здоров'я.

- **ВІСІМ КНИЖЕЧОК СЕРІЇ «САМ СОБІ ПСИХОТЕРАПЕВТ»**



Ці книжечки – матеріали із самодопомоги, що розробили провідні психотерапевти Оксфордського центру когнітивної терапії. Серія покликана надати коротку інформацію про поширені психічні розлади та базові техніки й підходи для допомоги у їх подоланні. Інформація і техніки, подані у книжечках, спираються на теорію когнітивно-поведінкової терапії. Кожна книжечка містить інформацію про сутність розладу, його симптоми і прості поради стосовно того, як особа та її рідні можуть сприяти одужанню.

Назви книжечок серії:

«Подолати депресію»

«Подолати панічний розлад»

«Подолати obsесивно-компульсивний розлад»

«Подолати фобію»

«Подолати соціальну тривогу»

«Подолати розлад харчової поведінки»

«Якщо ви надмірно тривожитесь за здоров'я»

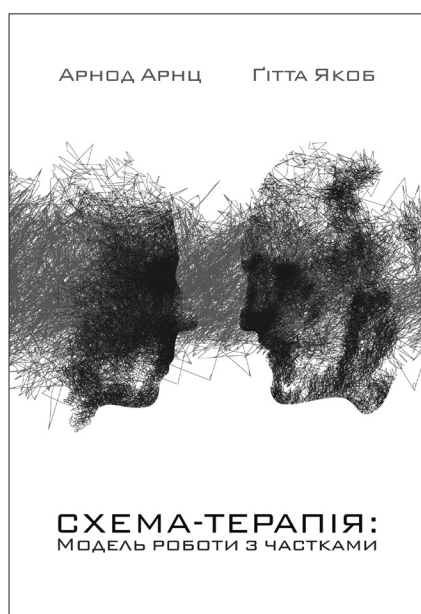
«Якщо ви пережили психотравмуючу подію»

ДЕЙВІД ВЕСТБРУК, ГЕЛЕН КЕННЕРЛІ, ДЖОАН КІРК «ВСТУП У КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВУ ТЕРАПІЮ»



«Вступ у когнітивно-поведінкову терапію» – це підручник із КПТ, провідного, сучасного методу психотерапевтичної допомоги, який написали фахівці з Оксфордського центру когнітивної терапії. Доступність і водночас науковість викладу, аналіз сучасних досліджень, велика кількість клінічних демонстрацій, ілюстративних матеріалів, навчальні вправи роблять цей підручник безсумнівним лідером серед підручників з КПТ. Ця книжка – перше видання з КПТ українською мовою.

АРНОД АРНЦ, ГІТТА ЯКОБ «СХЕМА-ТЕРАПІЯ: МОДЕЛЬ РОБОТИ З ЧАСТКАМИ»



«Схема-терапія: модель роботи з частками» – це сучасний підручник зі схема-терапії, ефективного сучасного методу психотерапії, який інтегрує теорії та техніки низки психотерапевтичних напрямів у цілісну модель розуміння і терапії порушень особистісного розвитку. Доступність і водночас глибина викладу матеріалу, велика кількість клінічних демонстрацій, детальних рекомендацій із застосування технік роблять цю книгу чудовим підручником для вивчення цього методу психотерапії. Ця книга – перше видання на тему схема-терапії українською мовою.

ДЖОН БРІЕР, КЕТРІН СКОТ **«ОСНОВИ ТРАВМОФОКУСОВАНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ»**



Основи травмофокусованої психотерапії» – перша спеціалізована праця, присвячена всебічному розгляду психотерапії посттравматичних розладів, перекладена українською мовою. У книзі дається загальне розуміння травми та її наслідків. Наводяться описи усіх розладів, пов'язаних зі стресом та травмою (відповідно до DSM-5) та пропонуються критеріальні стратегії їх оцінювання. Представляються теоретичні засади та дослідницькі дані щодо ефективності різних підходів у роботі з травмою. Більша частина книги – є деталізованим викладом практики травмофокусованої когнітивно-поведінкової терапії та низки інтегрованих з нею підходів. Окремий розділ присвячено психобіології та психофармакології травми.

Для психотерапевтів, психіатрів, науковців, практичних психологів, соціальних працівників, студентів-психологів, а також для усіх, хто цікавиться проблемами впливу травматичних подій на психіку людини та методами її відновлення і зцілення.

ОЛЕГ РОМАНЧУК

«ГІПЕРАКТИВНИЙ РОЗЛАД З ДЕФІЦИТОМ УВАГИ У ДІТЕЙ»



Книга присвячена одному з найпоширеніших поведінкових розладів дитинства – гіперактивному розладу з дефіцитом уваги. В ній синтезовано сучасні наукові знання та практичний досвід допомоги дітям із цим розладом. Велику увагу присвячено аналізу сучасних знань щодо природи розладу, його етіології, патогенезу та клінічної картини. Детально висвітлені питання діагностики та терапії - зокрема допомоги батькам дітей із ГРДУ, розглядаються підходи в системі освіти та питання медикаментозної терапії. Книга спростовує поширені міфи щодо цього одного з найбільш досліджених дитячих розладів та пропонує цілісну модель допомоги дітям із ГРДУ та їхнім сім'ям, яка базується на сучасних наукових знаннях.

Книжка призначена для лікарів-педіатрів, дитячих неврологів, дитячих психіатрів, лікарів-психіатрів та загалом усіх, хто цікавиться проблематикою психічного здоров'я дітей, вихованням та навчанням дітей з особливими потребами.

«ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА»



Видання адресоване не тільки психологам та соціальним працівникам, але й усім, хто може стикатися з надзвичайними ситуаціями, стихійними лихами та катастрофами або іншими масовими трагедіями: працівникам служби з надзвичайних ситуацій, лікарям та іншому медичному персоналу, працівникам медицини катастроф та й усім лікарям загальної практики, військовослужбовцям, волонтерам та багатьом іншим.

УКРАЇНСЬКИЙ ІНСТИТУТ КОГНІТИВНО- ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ



Мета Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії (УІКПТ) – сприяти поліпшенню послуг у сфері охорони психічного здоров'я в Україні шляхом розвитку методу когнітивно-поведінкової терапії (КПТ). Для цього УІКПТ планує організовувати навчальні програми з КПТ, конференції та семінари, сприяти виданню відповідної літератури, навчально-методичних та психоедукаційних матеріалів, популяризувати метод КПТ, розвивати міжнародні зв'язки у цій сфері, а також підтримувати обмін професійним досвідом і серед спеціалістів КПТ, і з фахівцями суміжних спеціальностей та партнерськими установами.

НАВЧАЛЬНІ ПРОГРАМИ УІКПТ:

- Базова трирічна навчальна програма з когнітивно-поведінкової терапії (у разі успішного закінчення програми учасники отримують акредитацію КПТ-терапевта).
- Навчальна програма «Психічне здоров'я дітей та підлітків. КПТ з дітьми та підлітками» (акредитація як КПТ-терапевт для дітей/підлітків).
- Навчальна програма КПТ поглибленого рівня для майбутніх супервізорів/викладачів методу КПТ.
- Навчальна програма зі схема-терапії (спеціалізація у терапії особистісних розладів).
- Навчальна програма з майндфулнес-орієнтованої КПТ та інших спеціалізованих тем (КПТ-залежностей, розладів харчової поведінки, психотичних розладів тощо) та інших підходів «третьої хвилі» (майндфулнес, ТЗП, ТОС тощо).

Докладнішу інформацію можна знайти на веб-сайті УІКПТ:

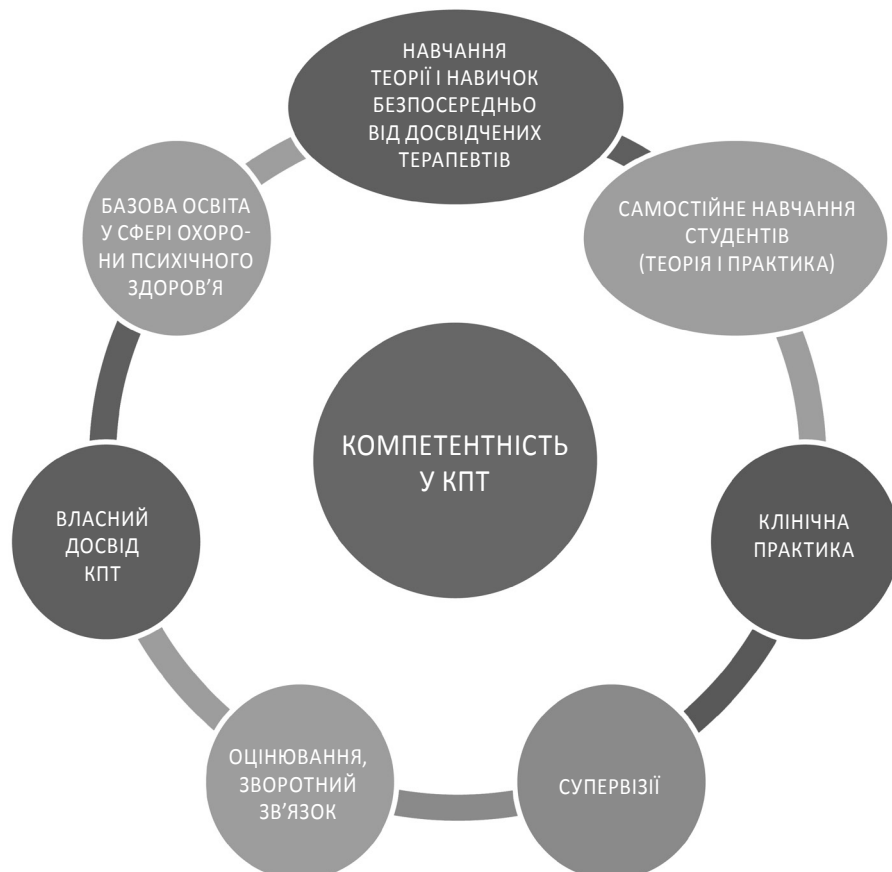
www.i-cbt.org.ua

УКРАЇНСЬКИЙ ІНСТИТУТ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ
презентує
ТРИРІЧНУ НАВЧАЛЬНУ ПРОГРАМУ

«КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ»

Програма розроблена на основі моделі аналогічної програми Оксфордського центру когнітивної терапії відповідно до Європейських стандартів освіти когнітивно-поведінкової терапії. Вона передбачає акредитацію як когнітивно-поведінкового психотерапевта відповідно до стандартів Європейської асоціації поведінкових та когнітивних терапій (EABCT).

Структура програми та її основні складові: ► 3 роки навчання: 12 триденних модулів, по чотири протягом кожного року навчання – щонайменше 225 годин очного навчання. ► 400 годин самостійної роботи учасників (опрацювання літератури, робота у групах з відпрацюванням навичок та інтервізії, виконання домашніх завдань та ін.). ► 200 годин супервізованої клінічної практики щонайменше з 8 клієнтами, «проведеними» від початку до закінчення терапії, щонайменше з трьома різними видами проблем. ► 60 годин супервізій з обов'язковим використанням аудіо/відеозаписів для супервізії щодо щонайменше трьох клієнтів. ► Оцінювання двох повних аудіо/відеозаписів сесій за шкалою компетентності КПТ-терапевта. ► Два письмові описи випадків та дипломна робота. 2 Провідні європейські та українські викладачі методу КПТ.



ЗАГАЛЬНА ТЕМАТИКА МОДУЛІВ ПРОГРАМИ

- Вступ у теорію КПТ.
- Обстеження і формулювання у моделі КПТ.
- Основні навички і техніки КПТ: загальні, когнітивні, поведінкові.
- Додаткові/спеціальні техніки КПТ.
- Робота з глибинними і проміжними переконаннями у КПТ. Низька самооцінка, перфекціонізм та інші поширені особистісні проблеми.
- КПТ депресії. КПТ при суїцидальних намірах.
- КПТ тривожних розладів: соціальна фобія, прості фобії, обсесивно-компульсивний розлад, панічний розлад та агорафобія, генералізований тривожний розлад.
- КПТ при «тривозі за здоров'я» (іпохондричний розлад та ін.).
- КПТ з людьми хронічно/термінально хворими, онкохворими. КПТ розладів адаптації у людей із соматичними розладами.
- КПТ посттравматичного стресового розладу.
- КПТ при ускладненій реакції від втрати.
- Основи КПТ (і схема-терапії) при розладах особистості.
- КПТ розладів харчової поведінки.
- КПТ при зловживанні/залежності від алкоголю та інших психоактивних речовин.
- Вступ у КПТ «важких» психіатричних розладів: важкі/психотичні форми депресії, манія (і біполярний розлад), шизофренія.
- Спеціальні формати застосування КПТ: групова КПТ, сімейна/подружня КПТ, використання програм КПТ-самодопомоги.
- КПТ інтерперсональних проблем. КПТ подружніх проблем.
- Особливості застосування КПТ зі «спеціальними» категоріями клієнтів: чоловіки/жінки (гендерні аспекти), особи похилого віку, люди з особливими потребами, специфічні етнічні групи та ін.
- Основи КПТ з дітьми та підлітками.
- Специфічні проблеми та застосування КПТ при них: розлади сну, «контроль злості», надмірна вага, «стрес»/професійне вигорання та інші.
- Вступ у сучасний розвиток КПТ – підходи «третьої хвилі»: майндфулнес, КПТ, орієнтована на співчуття, терапія зобов'язання та прийняття тощо.
- Розвиток навичок самосупервізії та використання інтерв'їзій та супервізій щодо поширених труднощів терапії: проблеми терапевтичного альянсу, коморбідності, низька мотивація, негативні системні впливи та ін.
- Професійний розвиток у КПТ. Приватна практика: принципи організації та ведення. Життя у ролі психотерапевта: основи самоменеджменту.

УІКПТ планує щорічний набір на базову навчальну програму у Львові та окремі «виїзні» навчальні проекти із КПТ в інших містах України.

Докладнішу інформацію про програму, чинні проекти та умови навчання дивіться на сайті Інституту.

БАЗОВА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ІЗ КПТ УІКПТ:

- ▶ 3 роки навчання;
- ▶ 12 триденних семінарів – 225 годин навчання;
- ▶ 200 годин клінічної практики щонайменше з 8 клієнтами, «проведеними» під супервізією від початку до закінчення терапії, щонайменше з трьома різними видами проблем/розладів;
- ▶ 60 годин супервізій з обов'язковим використанням аудіо/відеозаписів для супервізії стосовно щонайменше трьох клієнтів;
- ▶ 400 годин самостійної роботи учасників (опрацювання літератури, робота у групах з відпрацювання практичних навичок та інтервізії, виконання домашніх завдань тощо);
- ▶ оцінювання двох повних аудіо/відеозаписів сесій за шкалою компетентності КПТ-терапевта;
- ▶ два письмові описи випадків та дипломна робота;
- ▶ акредитація як КПТ-терапевта, з можливістю отримати єросертифікат із КПТ.

УКРАЇНСЬКИЙ ІНСТИТУТ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ
презентує

ДВОРІЧНУ НАВЧАЛЬНУ ПРОГРАМУ

«ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ДІАГНОСТИКИ ТА ТЕРАПІЇ. КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ З ДІТЬМИ, ПІДЛІТКАМИ ТА ЇХНІМИ РОДИНАМИ»

розроблену на основі сучасних європейських моделей освіти фахівців (насамперед клінічних психологів, соціальних працівників, педагогів, медичних сестер) для роботи у сфері охорони психічного здоров'я дітей та підлітків і надання діагностичних, консультативних та психотерапевтичних послуг дітям, підліткам та їхніми родинам, а також таку, що веде до можливості спеціалізації у когнітивно-поведінковій терапії з цією категорією клієнтів та можливістю акредитації як КПТ-терапевта з дітьми та підлітками.

Структура програми та її основні складові: ► 2 роки навчання, 250 год. очного навчання у формі семінарів, вебінарів, клінічних лекцій, розглядів випадків, відкритих консилиумів та ін. (передбачена також можливість участі лише в окремих модулях/активностях) ► 225 год. самостійної роботи учасників (опрацювання літератури, виконання домашніх завдань та ін.) ► підсумковий іспит

Додаткові опції для охочих здобути акредитацію КПТ-терапевта з дітьми та підлітками:

► клінічна практика ► супервізії ► оцінювання аудіо/відеозаписів сесій ► письмові описи випадків та дипломна робота

ТЕМАТИКА МОДУЛІВ

- Вступ у проблему охорони психічного здоров'я дітей та підлітків
- Віковий розвиток
- Основи психопатології розладів дитячого та підліткового віку
- Наука і мистецтво обстеження
- Планування втручань та залучення дитини та сім'ї в терапію
- Превентивні та терапевтичні втручання у сфері охорони психічного здоров'я дітей та підлітків
- Загальні принципи роботи з сім'єю/батьками дитини
- Когнітивно-поведінкова терапія з дітьми та підлітками
- Поширені проблеми психічного здоров'я дітей раннього віку (0-3 роки)
- Розлади розвитку (розумова відсталість, розлади розвитку мови та вимови, розлади розвитку шкільних навичок, розлади спектру аутизму та ін.)

- Поведінкові розлади та проблеми
- Розлади сну у дітей та підлітків
- Енурез. Енкопрез
- Тікозні розлади та зокрема синдром Жіль де ля Туретта
- Депресія та біполярний розлад у дітей та підлітків
- Суїцидальність та самопошкоджуюча поведінка у дітей та підлітків
- Тривожні розлади у дітей та підлітків
- Гострий та посттравматичний стресовий розлад у дітей та підлітків
- Комплексна травматизація (хронічне емоційне занедбання та скривдження) та її наслідки. Розлади прив'язаності. Розлади особистісного розвитку у дітей та підлітків
- Стресові події в житті дітей та підлітків: втрати, розлучення батьків, війна, вимушене переселення, соматичні хвороби, булінг, насильство, бідність, психічне захворювання у батьків та ін.
- Розлади харчової поведінки: анорексія, булімія, розлад з приступами переїдання
- Психологічні аспекти ожиріння у дітей і підлітків
- Дизморфофобічний розлад
- Шизофренія та психотичні розлади
- Зловживання психоактивними речовинами
- Проблема ігрової залежності
- Психосексуальні розлади: розлад гендерної ідентичності та парафілії
- Психосоматичні взаємозв'язки та розлади
- Майбутнє сфери охорони психічного здоров'я дітей і підлітків. Роль і методологія наукових досліджень. Принципи організації послуг і програм. Робота мультидисциплінарної команди. Економічні, соціальні та юридичні аспекти розвитку цієї сфери.

Докладнішу інформацію про програму ви можете знайти на сайті Українського інституту КПТ.

УКРАЇНСЬКИЙ ІНСТИТУТ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ
презентує

НАВЧАЛЬНУ ПРОГРАМУ зі
«СХЕМА-ТЕРАПІЇ»

ефективного сучасного інтегративного підходу
терапії особистісних розладів

Викладачі: Ремко ван дер Війнгарт та Гуїдо Сійберс (Голландія) –
акредитовані викладачі методу схема-терапії
Міжнародної асоціації схема-терапії (ISST)

Що таке схема-терапія?

Схема-терапію у 1990-х роках розвинув американський психотерапевт Джефрі Янг як модифікацію стандартної когнітивно-поведінкової терапії для терапії розладів особистості. Саме тому схема-терапію поряд з іншими підходами відносять до так званої «третьої хвилі» у КПТ. Розвиток схема-терапії був пов'язаний з необхідністю модифікувати стандартні процедури КПТ до клієнтів з особистісними порушеннями та хронічними проблемами, «резистентними» до класичної КПТ (хронічна депресія, тривалі інтерперсональні проблеми, важкі форми розладів харчової поведінки, залежностей від психоактивних речовин тощо). Відповідно у схема-терапії особливу увагу було сфокусовано на розвитку терапевтичного стосунку, застосуванні інтегрованого арсеналу технік та підходів, розвитку моделі довготривалої психотерапії, що ставить за мету досягнути змін в особистісній структурі клієнтів та загальному «стилі» життя. У результаті розвитку схема-терапії була сформульована модель нормального і патологічного розвитку особистості, яка синтезувала наукові дані з різних галузей досліджень психології розвитку, зокрема теорії прив'язаності, соціальної нейробіології, досліджень впливу психотравмуючого досвіду/емоційного занедбання на розвиток дитини та ін. Джефрі Янг ідентифікував 18 основних дисфункційних схем і різних способів їх організації при незадоволенні базових емоційних потреб особи у дитинстві та стратегію того, як у процесі психотерапії ці базові потреби можуть бути задоволені в адекватний спосіб, а відповідно – відновлено здорову траєкторію особистісного розвитку. Сучасна схема-терапія – це інтегративний підхід. Він ґрунтується на моделі когнітивно-поведінкової терапії з інтеграцією у неї елементів психодинамічного підходу, гештальту, емоційно-фокусованої терапії, творчих/експерієнтальних терапій та теорії прив'язаності. Це модель довготривалої терапії, сфокусованої на модифікацію особистісних схем у контексті терапевтичного стосунку, когнітивної, поведінкової та експерієнтальної терапевтичної праці. Схема-терапію застосовують в індивідуальному, подружньому та груповому форматі. Висока ефективність схема-терапії щодо терапії особистісних розладів, зокрема пограничного, емпірично встановлена у низці мультицентрових контрольованих досліджень, зокрема і порівняно з іншими поширеними підходами, для прикладу, такими як психодинамічна терапія.

Про навчальну програму:

Навчальна програма зі схема-терапії – основа здобуття фахової компетентності у цьому методі й відповідає вимогам щодо здобуття теоретичних знань та практичних навичок «стандартної» навчальної програми Міжнародної асоціації схема-терапії (ISST).

У процесі цього проекту, що передбачає два триденні навчальні семінари, які викладатимуть у парі два акредитовані викладачі методу із Голландії, учасники здобудуть теоретичні знання та опанують базові практичні навички застосування схема-терапії.

Методологія навчання передбачає:

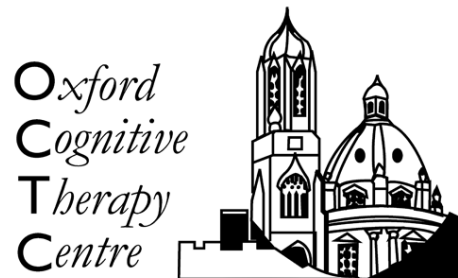
- Презентацію теоретичної частини з клінічними демонстраціями та прикладами.
- Демонстрацію основних технік та обговорення їх практичних аспектів.
- Відеодемонстрацію окремих частин терапевтичних сесій та технік.
- Практикування студентами у парах специфічних технік під супервізією викладачів (саме тому семінар проводитимуть два викладачі одночасно, оскільки значна частина семінару буде сфокусована на розвитку практичних навичок під індивідуальним наставництвом викладачів).
- Робота учасників з власними схемами.

Семінари викладаються англійською мовою із послідовним перекладом на українську мову.

Кожний учасник отримає повний пакет перекладених на українську мову опитувальників зі схема-терапії та оволодіє методикою їх використання. Цей пакет (схема-опитувальники Янга) – один із найпоширеніших у клінічній практиці інструментаріїв оцінки особистості, перекладений багатьма мовами.

*Докладнішу інформацію ви можете знайти на сайті
Українського інституту КПТ.*

**ОНЛАЙН-НАВЧАЛЬНА
ПРОГРАМА З КПТ
ОКСФОРДСЬКОГО ЦЕНТРУ
КОГНІТИВНОЇ ТЕРАПІЇ**



Ця програма дає можливість збагатити свої знання у когнітивно-поведінковій терапії від провідних світових фахівців методу КПТ за допомогою новітніх телекомунікаційних технологій. Усі навчальні відео субтитровані, а презентації і роздаткові матеріали перекладені російською мовою. Програма передбачає лекції-презентації викладачів на окремі найактуальніші клінічні теми, а також, що особливо цінне, – відеодемонстрації окремих технік КПТ у виконанні майстрів КПТ. Ця програма не замінює базової освітньої програми з КПТ, а є важливим доповненням до неї.

Програма об'єднує 13 модулів, які складаються з 48 відеопрезентацій, модулі поділені на три рівні: базовий і два поглиблених.

Докладнішу інформацію про викладачів, зміст кожного модуля, а також можливість промо-перегляду окремих модулів (англійською) можна знайти на відповідній сторінці веб-сайту Оксфордського центру когнітивної терапії: <http://www.octc.co.uk/training/online-training> та веб-сайті УІКПТ: http://www.i-cbt.org.ua/online_OCTC.html

*Якщо вас цікавить участь у цій програмі,
за докладнішою інформацією та з метою подання заявки
звертайтеся на електронну адресу
Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії:
i.cbt.org.ua@gmail.com*

5 ПРИЧИН ЧОМУ ВАРТО ВИВЧАТИ КПТ:

1. КПТ – провідний, високоефективний метод психотерапевтичної допомоги щодо більшості психіатричних розладів. Це справді метод, який може бути дуже корисним для кожного психотерапевта (тому в більшості західних країн КПТ включена в обов'язкову програму освіти клінічних психологів і психіатрів).
2. КПТ – це метод, який рекомендований багатьма протоколами як «метод першого вибору» при лікуванні того чи іншого психіатричного розладу. Багато «сучасних» пацієнтів, читаючи рекомендації в інтернеті, відповідно шукають уже не будь-якого психотерапевта, а саме когнітивно-поведінкового.
3. КПТ – метод, який має оптимальний баланс структурованості та гнучкості. Тому і метод, і освіта у ньому «гнучко структуровані». Це дає певне відчуття впевненості та опори, особливо важливе на початках професійної кар'єри психотерапевта (частими є відгуки студентів, що порівняно з іншими методами психотерапії метод КПТ є чіткіший та зрозуміліший, і його легше вивчати) – це чудовий вибір для першої психотерапевтичної освіти!
4. КПТ – метод, який емпірично обґрунтований. Це метод, який критично досліджує сам себе, свою ефективність, теоретичні гіпотези, – саме тому він так інтенсивно розвивається і має певний захист від того, щоб стати «догматично-ідеологічним» чи ж «сумнівно-аматорським» підходом. Обираючи КПТ, ви обираєте науковість, розвиток та належність до великої світової спільноти КПТ-терапевтів!
5. Вивчення КПТ може бути дуже корисним для особистого життя та власного психічного здоров'я. Так само як у КПТ ми вчимо клієнтів бути самим собі психотерапевтами, так само вивчаючи КПТ, ви вчитиметеся краще турбуватися про власне психічне здоров'я!

+ 5 ПРИЧИН ЧОМУ ВАРТО ВИВЧАТИ КПТ САМЕ НА ПРОГРАМАХ УІКПТ:

1. Навчальні стандарти УІКПТ відповідають сучасним європейським стандартам навчання цього методу, зокрема стандартам Європейської асоціації поведінкових та когнітивних терапій (ЕАВСТ), що підтверджено їхньою акредитацією в ЕАВСТ. У майбутньому це уможливи́є випускникам програм УІКПТ отримати «євросертифікат» від ЕАВСТ.
2. УІКПТ використовує сучасні методології викладання КПТ, що можливо завдяки тісній співпраці з нашими західними партнерами, зокрема Оксфордським центром когнітивної терапії (провідний англійський центр, 18 років досвіду викладання КПТ), на основі програми якого розроблена наша базова навчальна програма з КПТ.
3. УІКПТ залучає до викладання провідних європейських викладачів та супервізорів методу КПТ – тож це важлива складова «європейської якості» наших освітніх програм.
4. УІКПТ має велику навчально-методичну базу, яка постійно поповнюється. Усі студенти отримують повний безтерміновий доступ до онлайн-бібліотеки зі слайдами презентацій, аудіозаписами семінарів, перекладами опитувальників, публікаціями, роздатковими матеріалами для клієнтів та інше. До того ж УІКПТ у співпраці з Українським Католицьким Університетом працює над виданням серії перекладів провідних сучасних книжок із КПТ українською мовою.
5. УІКПТ має високі стандарти організації навчальних заходів. Для нас важливий кожен аспект, кожна деталь: від вибору викладача, атмосфери у групі до якості перекладу та кави. За результатами зворотного зв'язку загальне задоволення студентів наших програм становить 4,7 за п'ятибальною шкалою.

Ми цінуємо осіб, які обирають шлях вивчення КПТ, щоб врешті стати компетентними психотерапевтами і могли ефективно допомагати іншим. Тож для нас є честю бачити Вас учасниками наших програм і ми докладемо усіх зусиль, щоб сприяти Вашому навчанню, особистому та професійному розвитку!

Фахівцями Інституту психічного здоров'я
Українського Католицького Університету

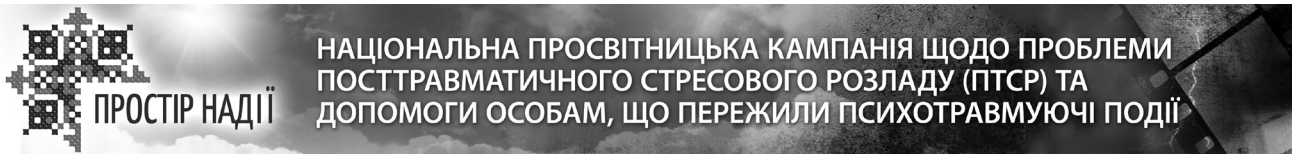
в рамках проекту

«СПРАВИТИСЯ З ТРАВМОЮ ВІЙНИ»

за підтримки Бюро Співробітництва Посольства Швейцарії в Україні
та Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії

створено сайт

prostirnadii.org.ua



«Простір надії» є національною просвітницькою кампанією
щодо проблем посттравматичного стресового розладу (ПТСР)
та допомоги особам, які пережили психотравмуючі події.