



# Зміст

<b>Вступ та огляд</b> .....	<b>5</b>
Що таке навички психологічного відновлення?.....	5
Скільки часу необхідно для формування НПВ?.....	6
Основні цілі та завдання програми НПВ .....	6
Чим програма НПВ відрізняється від ППП?.....	7
Чим програма НПВ відрізняється від офіційного лікування в сфері психічного здоров'я?.....	8
Хто надає НПВ?.....	8
Де може проводитися програма НПВ?.....	9
<b>Міркування щодо застосування</b> .....	<b>10</b>
Підготовка до надання НПВ.....	10
Значення стосунків консультант–клієнт.....	10
Значення установок та очікувань .....	12
Значення вікової перспективи.....	13
Значення культурних відмінностей.....	13
Теми для розгляду .....	14
<b>Початок. Збір інформації та визначення пріоритетів допомоги</b> .....	<b>15</b>
Крок 1. Визначіть поточні потреби та проблеми .....	16
Крок 2. Визначіть пріоритетність проблем та потреб.....	17
Крок 3. Складіть план дій.....	18
Опис навичок психологічного відновлення .....	19
Схема навичок психологічного відновлення .....	20
<b>Навичка 1. Вирішення проблем</b> .....	<b>21</b>
Крок 1. Сформулюйте проблему та визначіть її приналежність .....	23
Крок 2. Поставте ціль.....	25
Крок 3. Проведіть мозковий штурм.....	26
Крок 4. Оцініть рішення і оберіть найкращі.....	27
Наступна сесія .....	29
<b>Навичка 2. Заохочення позитивної діяльності</b> .....	<b>30</b>
Крок 1. Визначте та заплануйте одну або більше активностей.....	33
Крок 2. Внесіть обрану діяльність до календаря.....	34
Наступна сесія.....	35
<b>Навичка 3. Управління реакціями</b> .....	<b>37</b>
Крок 1. Визначіть стресові реакції та тригери, що їх запускають .....	38

Крок 2. Навчіть навичкам поводження зі стресовою реакцією.....	39
Крок 3. Створіть план з управління реакціями .....	51
Наступна сесія .....	51
<b>Навичка 4. Розвиток конструктивного мислення.....</b>	<b>52</b>
Крок 1. Визначіть неконструктивні думки.....	57
Крок 2. Визначіть конструктивні думки .....	58
Крок 3. Повторюйте конструктивні думки.....	60
Крок 4. Дайте завдання практикувати конструктивне мислення.....	61
Наступна сесія.....	62
<b>Навичка 5. Відновлення здорових соціальних зв'язків .....</b>	<b>63</b>
Крок 1. Розробіть карту соціальних зв'язків.....	67
Крок 2. Розгляньте карту соціальних зв'язків .....	68
Крок 3. Створіть план соціальної підтримки .....	70
Наступна сесія .....	70
<b>Множинні зустрічі.....</b>	<b>72</b>
<b>Застосування НПВ, посилення мотивації та профілактика зривів.....</b>	<b>72</b>
Застосування НПВ. Кроки для наступних зустрічей.....	72
Посилення мотивації для використання НПВ .....	75
Профілактика зривів .....	77
<b>Робочі матеріали і таблиці.....</b>	<b>83</b>
<b>Додатки.....</b>	<b>83</b>
<b>А: Збір інформації та визначення пріоритетів.....</b>	<b>85</b>
Скринінгова форма НПВ.....	85
Схема НПВ.....	86
Що таке «Навички психологічного відновлення» .....	87
Огляд і зміст навичок психологічного відновлення.....	89
<b>В: Формування навички вирішення проблем.....</b>	<b>93</b>
Бланк вирішення проблем .....	93
Для дітей: бланк підкорювача проблем.....	95
<b>С: Заохочення позитивної діяльності.....</b>	<b>96</b>
Вибір позитивної діяльності .....	96
Бланк позитивної діяльності.....	97
Для дітей: вибір того, що можна зробити.....	99
Для дітей: бланк позитивної діяльності.....	101
Для батьків: як допомогти дитині запланувати діяльність.....	102
<b>Д: Управління реакціями.....</b>	<b>103</b>
Для дорослих та підлітків: бланк управління реакціями.....	104

Дихальні вправи.....	105
Посттравматичні стресові реакції.....	106
Злість та дратівливість.....	108
Проблеми зі сном .....	111
Реакції на хронічний стрес.....	112
Пригнічений настрій.....	113
Посттравматичні страхи.....	114
Реакції горя.....	116
Підтримка іншої людини після катастрофи.....	119
Проблеми з алкоголем та наркотиками.....	121
<b>Для дітей:</b>	
Подолання страхів .....	123
<b>Для батьків:</b>	
Допомога дитині в подоланні страхів.....	124
Допомога дитині з проблемами сну.....	125
Дитячі інтрузивні (небажані) думки та травматичні нагадування.....	127
Дитяча тривожність (уникнення, чіпляння, страхи).....	130
Дитячі істерики та поведінка відреагування.....	132
Діти та горе — інформація для родин.....	134
<b>Е: Розвиток конструктивного мислення.....</b>	<b>137</b>
Робочі матеріали для конструктивного мислення .....	137
<i>Для дітей:</i> робочі матеріали для конструктивного мислення.....	143
Бланк конструктивного мислення.....	145
<i>Для дітей:</i> бланк «Конструктивне мислення/Хороший тренер, поганий тренер» .....	147
Бланк «Платіжна матриця».....	149
<b>Ф: Відновлення здорових соціальних зв'язків .....</b>	<b>150</b>
Список соціальних зв'язків .....	150
Бланк соціальних зв'язків .....	152
<i>Для дітей:</i> бланк соціальних зв'язків .....	154
Бланк типів соціальної підтримки .....	156
Шість кроків отримання соціальної підтримки .....	158
Шість кроків надання соціальної підтримки.....	160
<b>Г: Множинні зустрічі .....</b>	<b>161</b>
Бланк профілактики зривів .....	161

## Вступ та огляд

Люди, які пережили катастрофу або травмуючу подію (ті, що вижили, свідки або учасники), через тижні і місяці після події можуть зіткнутися з новими труднощами. Хоча деяким потрібно перенаправлення на лікування, більшість людей здатні отримати допомогу за кілька зустрічей з формування навичок. Навички психологічного відновлення (НПВ) були розроблені на базі огляду літератури з травматичних стресових інтервенцій, досвіду роботи в ситуації катастрофи і польовому тестуванню в умовах після катастрофи. Ці навички сформовані таким чином, щоб бути максимально корисними для потреб і запитів учасників травмуючих подій. Вони дають хороші результати в супроводі як індивідуальної, так і групової травми, включно з природними катаклізмами і терористичними актами. НПВ також узгоджуються з літературою по формуванню життєстійкості та фасилітації відновлення внаслідок травматичного стресу.

## Що таке навички психологічного відновлення?

Навички психологічного відновлення (НПВ) - це модульний підхід для допомоги дітям, підліткам, дорослим і сім'ям протягом тижнів і місяців після травмуючої події, після того, як була надана перша психологічна допомога (ППП) або ж якщо потрібне більш серйозне втручання, ніж ППП . (Для отримання більш детальної інформації про ППП відвідайте [www.nctsn.org](http://www.nctsn.org) або [www.ncptsd.va.gov](http://www.ncptsd.va.gov).) НПВ спрямовані на те, щоб допомогти тим, хто вижив, відновити навички зменшення стресу і ефективно справлятися з пост-травматичними стресами і негараздами.

НПВ засновані на розумінні того, що люди, які вижили після катастрофи, переживають ряд фізичних, фізіологічних, поведінкових та духовних реакцій протягом різних періодів часу. Багато людей можуть відновитися самостійно, але деякі будуть переживати стресові реакції, які заважають адаптивному копінгу.

Принципи та техніки НПВ базуються на чотирьох стандартах:

1. Узгоджені з доказовою базою ризику і життєстійкості, що виникають після травми
2. Доступні і застосовні в польових умовах.
3. Підходять для різних вікових груп протягом життя.
4. Засновані на культурних особливостях.

НПВ - це тренінг навичок, спрямований на те, щоб прискорити відновлення і підвищити само-ефективність. НПВ використовує кілька ключових наборів навичок, які виявилися найбільш корисними в різних пост-травматичних ситуаціях.

Дослідження припускають, що підхід формування навичок є більш ефективним, ніж підтримуюче консультування. НПВ відрізняється від підходу психічного здоров'я тим, що не передбачає патології, але націлюється на допомогу у відновленні почуття контролю та компетентності. Хоча НПВ не призначені для осіб з серйозною психопатологією, вони можуть бути доповнені відповідними службами, які цим займаються.

## Скільки часу необхідно для НПВ?

НПВ враховують те, що з багатьма людьми можлива тільки одна або дві зустрічі. Консенсус експертів припускає, що багатьом клієнтам потрібно від трьох до п'яти сесій формування навичок для значущої зміни поведінки. Проте, НПВ може надаватися на окремих одиничних зустрічах, якщо більша кількість недоступна, і це також буде корисним. Представляючи клієнтам інформацію про НПВ, слід ясно донести, що потрібно більше однієї зустрічі.

Кількість зустрічей НПВ залежить також від того, як скоро після травмуючої події це відбувається. НПВ через місяць після подій буде відрізнятися від НПВ через півтора року. При першій зустрічі ви з'ясуєте, що зараз відбувається в житті клієнта, і скільки енергії і часу у нього є на те, щоб навчитися новим навичкам. Також, потреба клієнтів уникнути деяких нагадувань про подію і здатність зустрітися зі своїми страхами буде відрізнятися в залежності від того, скільки після події минуло часу. Нарешті, те, які навички ви оберете для навчання, залежить від тимчасової рамки, яка вам доступна. Наприклад, ви можете спочатку зайнятися навичкою рішення проблем, а потім перейти до конструктивного мислення і позитивних дій.

## Основні цілі і завдання НПВ

### Цілі НПВ:

- 1.Захистити психічне здоров'я людей, які пережили катастрофу.
- 2.Підвищити здатність людини справлятися зі своїми потребами і запитами.
- 3.Навчати навичкам відновлення дітей, підлітків, дорослих і сім'ї.
- 4.Попередити дезадаптивну поведінку, визначаючи і підтримуючи адаптивну поведінку.

Досягти цих цілей можливо за допомогою попереднього з'ясування потреб клієнта, і допомоги йому в тому, щоб засвоїти ключові навички відновлення.

- **Формування навички вирішення проблем** - метод визначення проблем і цілей, мозковий штурм варіантів рішення, зважування отриманих варіантів, і апробація

найбільш відповідного з них.

- **Заохочення позитивної діяльності** - спосіб поліпшити настрій і діяльність, визначаючи позитивні і приємні дії, та реалізуючи їх.
- **Управління реакціями** - навички справлятися з фізичними та емоційними реакціями на неприємні ситуації.
- **Розвиток конструктивного мислення** - кроки визначення гнітючих думок та їх заміни більш конструктивними.
- **Відновлення здорових соціальних зв'язків** - спосіб відновити позитивні взаємини і громадську підтримку.

Ці цілі і завдання будуються на низці основоположних принципів. Будь-яке втручання, що передбачає навчання навичкам, є більш складним, ніж просте вислуховування і підтримка. Таким чином, НПВ має відбуватися в контексті сталого рапорту, який включає в себе перевірку реальності, підтримку і емоційний комфорт. Якщо зазначене стає основою стосунків, НПВ можна буде реалізувати ненав'язливо й зацікавлено. Після того, як такі відносини встановлені, консультант НПВ буде націлений на те, щоб:

- Допомогти тим, хто вижив, визначити їх основні потреби і запити, зібрати додаткову інформацію і визначитися з тим, які дії зараз необхідні
- Підтримати адаптивні стратегії подолання, визнати існуючі сильні сторони, надихнути клієнта
- Заохотити клієнта зайняти активну позицію у власному відновленні
- Навчити ряду навичок, які допомагають зменшити стрес і поліпшити функціонування
- Зв'язати клієнтів, якщо це необхідно, з місцевими системами відновлення, службою психічного здоров'я, державними службами та іншими організаціями

## Чим НПВ відрізняються від ППП?

НПВ спрямовані на забезпечення психологічного супроводу постраждалих від катастроф і травматичних подій після того, як основна криза минула - в фазі відновлення. ППП, навпаки, спрямована на супровід постраждалих в перші дні і тижні після катастрофи - під час негайної реакції і початку фази відновлення. ППП зазвичай відбувається в рамках найближчих днів і тижнів, оскільки час її надання буде залежати від умов після травмуючої події. НПВ супроводжує постраждалих після того, як задоволені основні життєві потреби потреби в безпеці та захисті, і починається відновлення спільноти. У деяких випадках НПВ можуть надаватися через тиждень після катастрофи, як наступний етап після надання ППП, а в інших випадках доречно проводити навчання навичкам через тижні, місяці або навіть роки після травматичної події. Час частково залежить і від того, наскільки руйнівною для інфраструктури

співтовариства була подія.

НПВ робить більший наголос, ніж ППП, на навчання конкретним навичкам, які відповідають потребам людини, а також на супроводі при використанні навичок. ППП, навпаки, часто надається в тимчасовому контексті, де подальший супровід неможливий.

**Чим НПВ відрізняються від офіційного лікування в сфері психічного здоров'я?**

НПВ не належать до офіційного психіатричного супроводу, його скоріше можна назвати моделлю вторинної профілактики.

Іншими словами, це середній рівень інтервенції, спрямований на зниження стресу, визначення існуючих навичок копінгу, поліпшення функціонування та потенційного зниження необхідності в психіатричному супроводі. Як консультант НПВ, ви берете активну участь у навчанні відповідним навичкам НПВ і посиленням їх використання. Для багатьох людей НПВ будуть всією необхідною допомогою. Однак, якщо НПВ не допомагають полегшити стан клієнта так, як це необхідно, консультант може перенаправити його для більш інтенсивної інтервенції в зв'язку з психічним станом. Допомагаючи тим, хто вижив, перейти в інші служби, ви можете охопити одну або більше проблемних областей. До того ж, якщо при первинному контакті виявляються серйозні психічні проблеми, вам слід негайно перенаправити клієнта до відповідної служби.

**Ким надається НПВ?**

НПВ розроблений для застосування фахівцями в сфері здоров'я (в т.ч. психічного здоров'я), які надають тривалу підтримку і супровід дітям, сім'ям та дорослим, які постраждали від лиха, як складову частину організованого зусилля з подолання кризових подій. Консультанти повинні пройти базовий атестаційний курс і, в ідеалі, мати попередній досвід супроводу травматичного стресу або переживання катастрофічних подій. Консультанти можуть бути включені в різноманітні формати і служби, включаючи програми екстреного або кризового консультування, служби психічного здоров'я, первинної медичної допомоги, шкільні служби психічного здоров'я, релігійні організації, громадські програми відновлення, державні та міжнародні неприбуткові організації, та інші організації, що займаються темою відновлення в період відразу після катастрофи.



## Де можуть відбуватися НПВ?

НПВ можуть надаватися в клініці, в школі, в центрі сімейного супроводу, вдома, на роботі, в таборі біженців, молитовному будинку або в умовах іншого громадського центру, який гарантує конфіденційність. Найкраще проводити НПВ у відокремленому, спокійному місці, коли є хоча б 45 хвилин часу, коли вас не потривожать. Якщо ви представляєте мобільні служби, переконайтеся, що клієнти зможуть зв'язатися з вами для повторних візитів, оскільки множинні зустрічі вкрай рекомендовані.

## Міркування щодо застосування

### Підготовка до надання НПВ

Підготовка і практика дозволяють консультантам НПВ відчувати себе більш впевнено в різних областях, наприклад:

- встановлення рапорту з клієнтом як основи для навчання навичкам;
- збір інформації про реакції, потреби і ресурси клієнтів;
- прийняття рішення про те, як і коли навчатися конкретним навичкам;
- поєднання навичок з конкретними потребами клієнтів;
- стратегічна підтримка клієнта в тому, щоб брати участь більш, ніж в одній НПВ сесії.

Ви можете працювати з дітьми, літніми людьми і особливими групами населення, і це вимагатиме від вас додаткових поглиблених знань.

Щоб супроводжувати громади, що постраждали від катастрофи, вам знадобиться базове розуміння природи події, потерпілих групи населення, подальших обставин, типу і доступності служб підтримки.

### Значення стосунків консультант-клієнт

Щоб НПВ були прийнятними і корисними для клієнта, ви маєте вибудувати позитивні співпрацюючі стосунки. Оскільки дане керівництво фокусується на навчанні конкретним навичкам відновлення, що може бути викликом як для консультанта, так і для клієнта, особливо важливо, щоб ви залишалися емпатичним, будували довірчі стосунки, виявляли повагу і ефективно спілкувалися.

Ваше завдання полягає в тому, щоб відповідати клієнту конструктивно та співпереживати. Вам необхідно:

- встановити практичний, орієнтований на навички підхід, і сфокусуватися на ньому;
- підготувати людину до витримуванню обставин, що змінюються;
- практикувати активне слухання, зважувати побоювання і висловлювати співчуття;
- зберігати наполегливість та мотивацію;
- визначити і підсилити наявні позитивні риси, і поєднати існуючі навички з новими.

Ви почнете з пояснення клієнту раціонального обґрунтування кожної з навичок. Потім ви разом з клієнтом вирішите, на яких навичках вам слід сфокусуватися. Ви не навчаєте кожного клієнта усім навичкам, але обираєте ті, які відповідають конкретним потребам клієнта. Вас цікавить відкритий, чесний обмін, щоб клієнт взяв від вашого спільно

проведеного часу якомога більше. Виявляючи повагу і співчуття, ви можете розвинути ефективні робочі відносини і підвищити сприйнятливість клієнта до подальшої допомоги. Переконайтеся, що ви не поспішаєте в навчанні навичці. Рухайтеся в темпі клієнта і, якщо це потрібно, зупиняйтеся на конкретних кроках.

Якщо ви зустрічаєтеся лише один раз, навіть одинична добре сфокусована зустріч, де ви ретельно проходите кожен крок навички, може допомогти тому, хто відчуває себе приголомшеним або засмученим. Якщо клієнт відмовляється від подальших зустрічей після першого контакту, поважайте його рішення і позначте, де і коли він міг би зв'язатися з вами або іншим професіоналом, якщо це буде необхідно.

В процесі обговорення НПВ з клієнтов опишіть інтервенцію, її цілі і те, як вона відрізняється від підтримуючого консультування або лікування. Робіть це в манері співпраці, залучаючи клієнта до обговорення. Визнаючи хоча б одну стратегію подолання, яку вже використовує клієнт (наприклад, сміливість розмовляти з вами), ви даєте йому відчуття, що разом займаєтеся тим, як йому ефективніше справлятися зі своїми тривогами, і ви можете працювати як партнери, щоб це відповідало його потребам. Ви можете сказати:

**Вступ:**

**(Дорослі)**

Я радий, що ви зараз тут. Я хотів би розповісти про те, як ми могли б працювати разом сьогодні і в майбутньому. Можливо, ви вже зустрічалися з психологом-консультантом, однак я більшою мірою є викладачем або тренером. Я збираюся допомогти вам засвоїти кілька наборів навичок, які зазвичай допомагають людям після складних подій - їх можна порівняти з робочими інструментами в коробці механіка. Спочатку ми разом визначимо ваші основні потреби і запити. Потім я розповім вам про навички, і ви оберете ту, яка, на вашу думку, найкраще підходить до вашої ситуації. Ви також визначите, скільки часу ви готові приділити для навчання цій навичці - таким чином, управління ситуацією знаходиться на вас. Я сподіваюся, що ми зможемо зустрітися більше, ніж один раз, щоб оцінити ваше просування і налаштувати ваші навички. З мого досвіду, поєднання практики в навичках з можливістю перевірити свої успіхи зазвичай дуже допомагає. Що ви про це думаєте?

**Вступ:**

**(Діти)**

Я радий, що ти сьогодні тут. Я тут в якості учителя або тренера. В зв'язку з тим, через що ти пройшов, я збираюся навчити тебе кільком способам того, як можна фізично розслабитися, відчути себе сильнішим і знову отримувати задоволення від життя. Спершу я хотів би більше дізнатися про тебе і про те, як твої справи, а потім ми

зможемо почати разом вчитися!

## Значення установок і очікувань

### **Для вас:**

Щоб допомогти комусь навчитися НПВ, вам необхідна практика і регулярна перевірка як його прогресу і звикання до навичок, так і вашого власного. Будьте уважні до того, щоб не уникати навчання якогось навичку тільки через те, що ви відчуваєте себе впевненіше з якимось іншим (наприклад, ви можете соромитися навчати вирішенню проблем, оскільки більш комфортно себе відчуваєте з управлінням диханням). Майте на увазі, що ваші досягнення обмежені тимчасовою рамкою інтервенції. Навіть якщо ви хотіли б навчити клієнта декільком навичкам, якщо ви зустрічаєтеся всього один або два рази, вам з клієнтом доведеться обирати між ними. Навчаючи навичці, переконайтеся, що ретельно пояснюєте кожен крок і що клієнт добре розуміє і виконує його. Не пропускайте кроків. Не вимагайте від себе значно змінити життя клієнта за кілька сесій. У той час як для деяких короткого курсу буде достатньо для значного поліпшення, іншим може знадобитися більше часу або більш інтенсивне втручання, щоб поліпшити свою діяльність і знизити рівень стресу. З такими клієнтами, у разі якщо ви не помічаєте різниці в їх поведінці або рівні стресу протягом вашої спільної роботи, ви маєте перенаправити їх до фахівця в галузі психічного здоров'я.

### **Для клієнта**

Надайте реалістичну картину того, що НПВ може і не може досягти, пояснюючи як їх переваги, так і обмеження. Скажіть клієнту що, незважаючи на те, що НПВ надає більше інструментів чи навичок ніж інші типи психологічного супроводу, ви не надаєте всього спектра послуг, які доступні в офіційних установах психічного здоров'я. Ви можете збільшити шанси клієнта на успіх, надихаючи його використовувати навички в різний час і в різному місці, щоб побачити, де і коли вони працюють для нього найкраще. Ви можете сказати: «Ми з вами збираємося зустрітись лише кілька разів, тому найкраще використати цей час, обравши навички, які відповідають вашим головним пріоритетам. Вам вирішувати, як і коли використовувати ці навички у вашому повсякденному житті, і чим більше ви будете практикуватися, тим на більший успіх можете розраховувати.»

Консультанти НПВ мають створити підтримуюче та емпатичне партнерство, щоб клієнту було комфортно навчатися новим навичкам і він був здатний:

- продовжувати долати складні обставини;
- використовувати і поліпшувати вже існуючі сильні сторони;

- перестати «застрягати» і почати діяти більш ефективно;
- відчувати себе більш комфортно, відповідаючи на труднощі і виклики
- просити про допомогу;
- зменшити і намагатися позбутися тих речей, які можуть бути деструктивними або нездоровими.

## Значення вікової перспективи

Як і з іншими формами психологічного супроводу, ви зважаєте на рівень розвитку клієнтів. Люди різного віку стикаються з катастрофами і можуть переживати відповідні психологічні реакції (наприклад, страхи повторення, підвищена чутливість до нагадувань про травму). Клієнти з певних вікових груп можуть мати різні психологічні реакції (наприклад, підвищену сепараційну тривожність між дітьми і батьками, складніше відновлення після втрати у літніх людей). Здатність клієнтів розуміти і використовувати навички, представлені в керівництві, залежить, зокрема, від їх вікового рівня. Щоб бути корисним людям на різних відрізках їхнього життя, вам слід приєднувати НПВ до потреб і здібностей людей різного віку. У цьому випадку керівництво НПВ постачає дії і тексти, відповідними для дітей і для дорослих.

## Значення культурних відмінностей

Вам слід звертати увагу на культурні, етнічні, релігійні, расові та мовні відмінності, щоб успішно передавати НПВ. Незалежно від того, працюєте ви на виїзді або в складі служби, усвідомлюйте власні цінності і упередження, а також те, як вони узгоджуються або відрізняються від цінностей і упереджень громади, в якій ви працюєте. Звертайте увагу не тільки на те, як ви сприймаєте людей з різних культур, але і на те, як вони можуть вас сприймати.

Розгляньте для себе можливість практики культурної компетенції, щоб підвищити власну усвідомленість. Коли ви допомагаєте клієнтам продовжувати або відновлювати свої звички, традиції, ритуали, структуру сім'ї, гендерні ролі та соціальні зв'язки, ви підсилюєте їх здатність долати вплив катастрофи.

Вчіться у лідерів громади, тих, хто найкраще уособлює і розуміє місцеві групи - тому, як місцеві мешканці висловлюють емоції або реагують на обставини, як вони ставляться до державних органів і наскільки сприйнятливими до супроводу можуть бути. Неможливо дізнатися все про кожну культуру і ті культурні практики, які використовує кожна сім'я або окрема людина. Інший спосіб дізнатися більше - це запитати своїх колег або самих клієнтів про їхню культуру.

## Теми для розгляду

**1. Скільки зустрічей мені планувати?** Кількість зустрічей з клієнтом буде залежати від багатьох факторів. Ви маєте оцінити, наскільки мотивований клієнт, яким часом він / вона має в своєму розпорядженні для НПВ, наскільки добре працюють для нього НПВ, наскільки вони відповідають його поточним проблемам і які інші громадські ресурси зараз доступні. Визначившись з кількістю запланованих зустрічей, не плануйте занадто багато на кожную зустріч. Добре вивчіть одну навичку і залиште простір для наступної зустрічі, не перевантажуйте клієнта. Будьте практичними і фокусуйтеся на одній навичці в кожен момент часу. Плануючи зустрічі, майте на увазі, що наступна зустріч може і не відбутися. Подивіться розділ «Множинні зустрічі» для додаткової інформації про те, як вибрати навички, над якими варто працювати, як підвищити мотивацію і запобігти зривам.

Загальне правило: чим більше навичок ви зможете передати людині, і чим частіше вона під вашим керівництвом буде їх практикувати, тим кращим буде результат. Якщо людина заявляє істотну проблему, постарайтеся запланувати хоча б п'ять зустрічей, щоб у неї було достатньо часу для навчання і вдосконалення необхідних навичок.

**2. Чи повинен я навчати НПВ індивідуально або в форматі групи?** Ви можете передавати навички НПВ в індивідуальних зустрічах, в малих групах або на сімейних зборах. Групова робота ефективніша і передбачає взаємну підтримку учасників. Індивідуальні зустрічі дозволяють вам сфокусуватися на потребах клієнта і запропонувати йому більше часу для практики. Зверніть увагу, що це не є груповою терапією. У цій практиці ви використовуєте формат групи для того, щоб навчити конкретних навичок. Вам потрібно утримувати рівновагу між тим, щоб навчати навичкам, яких потребують конкретні учасники, і переконатися, що це навчання актуальне для всіх членів групи.

**3. Чи потрібен мені дозвіл батьків?** Перш ніж зустрітися з дітьми, поговоріть з їх батьками або опікунами, щоб пояснити свою роль і отримати їх дозвіл. Якщо клієнт - підліток, розгляньте можливість отримати його дозвіл в присутності батьків.

**4. Чи підходять цій людині НПВ?** НПВ можуть бути невідповідним для деяких людей. Вам слід негайно перенаправити клієнтів з ризиком суїцидальної поведінки, тих, хто становить небезпеку для оточуючих, знаходиться в гострому психотичному стані або має серйозні когнітивні порушення. Клієнтів, які скаржаться на фізичні симптоми, направляйте до лікаря, перш ніж продовжити НПВ.

## Початок. Збір інформації і визначення пріоритетів допомоги

Мета	Зібрати інформацію, щоб визначити, чи необхідна негайна переадресація до іншого фахівця у вашій організації або спрямування клієнта до іншої служби допомоги, визначитися з першочерговими проблемами і потребами клієнтів, а також скласти стратегічний план використання НПВ з урахуванням ступеня важливості проблеми.
Раціональне обґрунтування	У посттравматичний період люди часто стикаються з безперервним дистресом, пов'язаних з отриманим досвідом лих і втрат. Вони можуть потребувати допомоги з короткостроковим або довгостроковим медичним або психологічним втручанням, можуть зіткнутися з низкою труднощів і проблем, можуть сумніватися у своїй безпеці, а також можуть зазнавати труднощів у міжособистісному і рольовому спілкуванні. Збір інформації - перший крок у сприянні визначенню пріоритетів їх поточних потреб і проблем.
Використовується для	Клієнтів, які вперше звернулися за допомогою або знову звернулися за допомогою після перерви.
Час	10-15 хвилин
Робочі матеріали	Скринінгова форма НПВ Схема технік НПВ Що таке "навички психологічного відновлення"?
Кроки	Після пояснення, навіщо потрібен збір інформації: 1. Визначте поточні потреби і проблеми 2. Визначте пріоритетність звернень з приводу проблем і потреб 3. Узгодьте план дій

### **Поясніть, навіщо потрібен збір інформації**

Збір інформації та визначення пріоритетів допомоги - критично важливі кроки у використанні НПВ з клієнтами. Після привітання, поясніть ідею визначення найбільш нагальних проблем і ранжирування потреб в такий спосіб:

### **Раціональне обґрунтування**

Чи можу я поставити Вам декілька запитань, щоб зрозуміти, як я можу найкраще допомогти Вам? Якщо ми визначимо, що для Вас є найбільш значимим, ми зможемо разом вирішити найбільш актуальні Ваші проблеми. Я також хочу уточнити, наскільки вагомою для Вас є кожна з проблем. Але спершу давайте обговоримо те, що Вас хвилює найбільше в даний момент.

Потім поясніть, що ви поставите кілька коротких запитань для того, щоб визначити:

- необхідність негайного звернення до вас або в іншу службу
- практичні проблеми і потреби клієнта
- пріоритети допомоги

### **Попередження для представників допомагаючих професій**

Основна мета НПВ - використовувати доступний час, щоб максимально ефективно допомогти клієнтам розібратися з їх поточними потребами і проблемами. НПВ - це інтервенція, сфокусована на проблемах та їх вирішенні. Можливо, у вас буде всього одна зустріч з людиною, тому ефективно використовуйте наявний час, щоб отримати якомога більше інформації і надати стільки допомоги, скільки можливо. У більшості випадків збір інформації не займає більше 10-15 хвилин.

Якщо ви визначили, що клієнт потребує допомогу іншого фахівця в зв'язку з його культурними (статевими, віковими, етнічними або релігійними) особливостями, уточніть, який саме фахівець найкраще зможе вирішити його проблему.

### **Крок 1. Визначте поточні потреби і проблеми**

Більшість клієнтів в змозі повідомити вас про найбільш актуальні свої потреби. Реагуйте на ці проблеми без подальшого заглиблення в них. У деяких клієнтів, навпаки, можуть виникнути труднощі з формулюванням їх потреб, і їм простіше відповідати на прямо поставлені запитання. У таких випадках використовуйте питання скринінгової форми НПВ (Додаток А) або опитувальники, надані вашою організацією, щоб отримати



потрібну інформацію. Для кожної сфери, в якій клієнт відмітив проблему, уточніть, наскільки терміновою для нього ця проблема є. ("Ця проблема гостра, невідкладна, або вона може почекати, поки ми розберемося з іншими Вашими проблемами?")

Якщо клієнт позначив проблему, що вимагає негайної уваги, відкладіть подальше опитування і негайно займіться її рішенням. У разі наявності таких проблем, клієнтів зазвичай потрібно направляти до відповідних фахівців, що спеціалізуються в тій чи іншій сфері. Такого роду проблеми можуть стосуватися фізичного здоров'я, психічного здоров'я (наприклад настрій, тривога, зловживання психоактивними речовинами, суїцидальні ідеї або загроза життю), а також безпосередні потреби безпеки.

## **Крок 2. Визначте пріоритетність звернень з приводу проблем і потреб**

Після заповнення анкети (скринінгу) ви зможете:

- Визначити пріоритетність звернень з приводу проблем і потреб
- Вибрати техніки НПВ для вирішення цих проблем
- Обговорити кількість необхідних зустрічей

Перегляньте з клієнтом питання, які ви обговорили, продемонструйте ваше розуміння його проблем і потреб і вирішіть разом, з чого почати. Не забудьте надати клієнтам достатньо часу, щоб вони могли поставити всі питання і висловити свою думку. Ви можете підсумувати сказане словами:

### Резюме:

*Ми багато про що поговорили. Дозвольте мені підсумувати сказане. Наскільки я розумію, в даний момент найбільш значущими для Вас є такі проблеми ... Все вірно?*

Запитайте у клієнта, яка проблема є найбільш важливою для нього в даний момент, і до якої з проблем необхідно зараз звернутися. Використовуйте скринінгову фрму НПВ, щоб допомогти клієнту визначитися з пріоритетами. Ви також можете поділитися своїми спостереженнями і рекомендаціями, щоб разом визначити найбільш важливі питання для вирішення. Наприклад, ви можете сказати:

### Рекомендації:

*Виходячи з нашої розмови, можу припустити, що корисно було б сфокусуватися на .... Після цього, якщо захочете, ми могли б провести ще одну зустріч щоб продовжити розмову про цю та інші проблеми. Вас це влаштує?*

Якщо клієнт позначить кілька проблем першочергової важливості, допоможіть йому визначитися, з чого почати. Ви можете сказати:

### Пріоритети:

*Ми визначили кілька важливих пунктів, до яких необхідно звернутися. Щоб допомогти Вам вибрати те, з чого ми почнемо сьогодні, я хочу уточнити:*

- Що з цього турбує Вас найбільше?*
- Це саме те, що слід вирішувати перш, ніж все інше?*
- Чи є якась проблемна ситуація, яка може почати погіршуватися?*
- Чи є така проблема, вирішивши яку ми зможемо вирішити і деякі інші проблеми?*
- Чи є щось таке, з чим Вам найбільш комфортно було б розібратися сьогодні або те, на що у Вас є сили?*
- Можливо, щось, що трапилося недавно, погіршило ситуацію, і це варто прийняти до уваги?*

*Беручи це все до уваги, з чого б Ви хотіли почати сьогодні?*

Щоб допомогти з вибором проблемної ситуації, візьміть до уваги наступне:

- Клієнт розглядає проблему як найбільш значущу
- Проблема є причиною дистресу або погіршення ситуації
- З цією проблемою слід розібратися раніше, ніж з усіма іншими
- Проблема погіршується з плином часу
- Рішення проблеми зменшить інші проблеми
- Клієнт воліє розібратися з цією проблемою в першу чергу
- Клієнт відчуває в собі сили працювати з цією проблемою в даний момент
- Проблема може бути вирішена за допомогою технік НПВ

### **Крок 3. Складіть план дій**

Визначте, чи можете ви допомогти у вирішенні проблеми за допомогою стратегій НПВ, або клієнту слід звернутися за додатковою допомогою до інших фахівців. Як вказувалося раніше, переконайтеся, що будь-які термінові медичні та психологічні проблеми вирішені негайно.

Потім спільно вирішіть, яку зі стратегій НПВ слід обрати в першу чергу. Зробіть короткий огляд можливостей НПВ для вирішення даної проблеми і дізнайтеся, яким з них клієнт надає перевагу. Наприклад, ви можете сказати:

Обираючи стратегію:

*Сьогодні в час, що у нас залишився, ми вирішили попрацювати з .... Є кілька варіантів роботи. Наприклад, ми могли б почати з ... (розкажіть про можливі НПВ техніки зі списку, наведеного нижче). Вам вже доводилося стикатися з чимось подібним? Можливо, щось з цього списку Вам подобається більше за інше? З чого б Ви хотіли почати?*

## Опис НПВ технік:

- **Вирішення проблем** - техніка допомагає сформулювати проблему і визначити мету, за допомогою мозкового штурму знайти декілька варіантів її вирішення, оцінити ці варіанти і вибрати ті з них, що будуть найбільш корисними.
- **Заохочення позитивної діяльності** - техніка, яка навчить підняти настрій і поліпшити життя, роблячи щось позитивне і приємне.
- **Управління реакціями** - техніка, що дозволяє побороти або зменшити хворобливі фізичні та емоційні реакції на неприємні ситуації.
- **Розвиток конструктивного мислення** - техніка допоможе виявити неприємні (сумні) думки і замінити їх більш приємними, позитивними.
- **Відновлення здорових соціальних зв'язків** - техніка допоможе відновити позитивні відносини і суспільну підтримку.

Використовуйте схему технік НПВ, представлену нижче, щоб визначити дії, які підходять для вирішення тих чи інших проблем.

Якщо проблеми цього потребують, порекомендуйте більшу кількість зустрічей і обговоріть, наскільки це можливо реалізувати. Поясніть, що клієнт в будь-який момент може, якщо захоче, відмовитися від даної діяльності.

### Схема технік НПВ

<b>Проблема</b>	<b>Первинна техніка НПВ</b>	<b>Вторинна техніка НПВ</b>
Найважливіша складна проблема, яку необхідно вирішити	Вирішення проблем	Відновлення здорових соціальних зв'язків Розвиток конструктивного мислення
Інтенсивні або повторювані гнітючі реакції на те, що відбувається	Управління реакціями	Відновлення здорових соціальних зв'язків Розвиток конструктивного мислення
Невідомо, як вийти на зв'язок або налагодити стосунки з друзями або сім'єю після катастрофи. Не вистачає людей, які піклуються про мене або можуть допомогти.	Відновлення здорових соціальних зв'язків	Заохочення позитивної діяльності Розвиток конструктивного мислення
Відчуття депресії, смутку або замкнутості	Заохочення позитивної діяльності	Вирішення проблем Відновлення здорових соціальних зв'язків
Поява поганих думок, через які погіршується самопочуття або зникають хороші думки.	Розвиток конструктивного мислення	Управління реакціями Заохочення позитивної діяльності
Виникла серйозна проблема зі здоров'ям, значно погіршився психічний стан, виникли проблеми в зв'язку зі зловживанням психоактивними речовинами, посилились поточні труднощі і негаразди	Вирішення проблем (фокусування на перенаправленні до відповідних служб)	Відновлення здорових соціальних зв'язків Розвиток конструктивного мислення

## Навичка 1: «Вирішення проблем»

Мета	Допомогти клієнтам розставити пріоритети і вирішити труднощі або проблеми.
Раціональне обґрунтування	Катастрофи часто створюють багато труднощів, які можуть змусити людину відчувати себе безпорадною або навіть паралізованою перед обличчям проблем. Триваючий стрес і тиск «зробити хоч щось» може утруднити процес перегрупування і ефективного осмислення найкращого шляху виходу з ситуації, що склалася. Наявність систематичного способу вирішення проблем може допомогти людині справлятися зі складнощами більш дієво, повернути відчуття контролю, і збільшити власну ефективність.
Використовується для	Клієнтів, які усвідомлюють свої проблеми стосовно: 1. Відчуття пригніченості і паралізованості безліччю проблем 2. Відчуття нездатності знайти рішення своїх проблем 3. Відчуття деморалізованості і браку контролю над ситуацією 4. Членів родини, які мають складнощі у вирішенні проблем
Час	30-45 хвилин
Робочі матеріали	Для дорослих: бланк «Вирішення проблем» Для дітей: бланк «Підкорювача проблем»
Кроки	Після надання раціонального обґрунтування: 1. Сформулюйте проблему та визначить її приналежність. 2. Встановіть мету. 3. Проведіть мозковий штурм. 4. Оцініть рішення та оберіть найкраще.

## Раціональне обґрунтування до використання техніки вирішення проблем

Тривалі проблеми можуть призводити до збільшення стресу, викликати погані настрої, і негативно впливати на стосунки та інших людей (напр., при збільшенні дратівливості). Нездатність вирішувати проблеми може призводити до відчуття безпорадності і деморалізованості. Техніка «Вирішення проблем» дозволяє людині розбити проблеми на частини, допомагає вирішити, з якої частини краще почати, і дозволяє осмислено вибрати дію, яку слід зробити. Перед навчанням цієї техніки ви можете надати наступне пояснення:

Раціональне обґрунтування	Лихо створює так багато складнощів, що люди часто відчують себе погано або безпорадно перед обличчям численних завдань. Сьогодні ми обговоримо деякі кроки, які ви можете зробити, щоб впоратися з вашими проблемами. Цей підхід дозволить вам знайти безліч шляхів вирішення до однієї проблеми, тож у вас буде вибір, що саме зробити.
---------------------------	--

Для тих, хто висловлює занепокоєння стосовно членів родини, які мають складності у вирішенні проблем, поясніть, що вони зможуть навчити цій техніці інших, і, що ви надасте їм бланк, який описує кожен з етапів цієї техніки. Однак, скажіть їм, що перш ніж вони зможуть навчити цій техніці своїх близьких, вони мають спочатку спробувати застосувати цю техніку самі. Запропонуйте зустрітися з членами родини індивідуально або разом.

Потім допоможіть їм визначити проблему, над якою вони збираються працювати. Ви можете висловитися наступним чином:

Формулювання проблеми	<p>Я збираюся навчити вас простому способу, що складається з 4 етапів і дозволяє вирішити будь-яку проблему, яка б вона не була. Якщо ви будете використовувати цю техніку, то ви зможете розбити проблему на здійсненні частини. Щоб показати вам, як це працює, давайте спробуємо вирішити вашу проблему, використовуючи ці чотири етапи. Поки ми будемо виробляти рішення для цієї проблеми, ви, тим часом, навчитеся техніці, яку ви зможете використовувати для будь-якої іншої вашої проблеми. Чи ви маєте якісь питання?</p> <p>Добре, ось ці 4 етапи: (1) Сформулюйте проблему і визначте, чия вона, (2) встановіть мету, (3) проведіть мозковий штурм, і (4)</p>
-----------------------	---

оцініть і виберіть кращі рішення.

[Надайте клієнту бланк «Вирішення проблем»]

Зараз ми будемо опрацьовувати цю техніку поетапно.

## **Крок 1: Сформулюйте проблему і визначте, кому вона належить.**

### **Сформулюйте проблему**

Щоб допомогти визначити проблему, використовуйте бланк «Вирішення проблем», наведений у Додатку В. Клієнту слід чітко сформулювати проблему, над якою йому б хотілося попрацювати. Зробити це слід так детально і конкретно, як це тільки можливо. Поставте стільки питань, скільки буде необхідно для того, щоб зрозуміти проблему клієнта і вирішити, чи вона відповідає цій техніці чи ні. Оскільки ви допомагаєте клієнту сформулювати проблему якомога конкретніше, вам дуже скоро стане ясно, чи брати цю проблему для роботи чи вибрати якусь іншу. Ви можете висловитися наступним чином:

	<p>Першим етапом техніки «вирішення проблем» є формулювання проблеми, над якою ви збираєтеся працювати. Це слід зробити так ясно, наскільки це тільки можливо. Якщо ваша проблема складна, давайте подивимося, чи можна її розбити на менші частини.</p> <p>Часто, те що здається великою проблемою (напр. ваша сім'я не може впоратися зі своїми справами), може бути розбита на більш дрібні проблеми, які простіше вирішити, як, наприклад, визначивши суть сварок в сім'ї. Це може бути брак грошей для сімейної діяльності або суперечки щодо того, хто йде першим у душ вранці. Дайте собі час, щоб сформулювати все максимально конкретно. Чим більш конкретними будуть частинки проблеми, тим легше її буде подолати.</p> <p>Якщо ви розділили проблему на дві або три частини, не хвилюйтеся про те, що може не вдатися вирішити всі частини великої проблеми. Ключовим моментом тут є фокусуватися на одній єдиній частині за раз і не зісковзувати на інші частини великої проблеми або інші проблеми.</p> <p>Отже, у вас є пару хвилин, щоб записати на бланку вашу проблему, так детально і конкретно, як це тільки можливо.</p>
Формулювання проблеми	

### *Альтернативний метод для дітей*

Деякі діти мають труднощі в розстановці пріоритетів стосовно своїх проблем або в

проясненні своїх проблем в деталях. Щоб допомогти, спонукайте дитину написати список своїх проблем. Коли дитина згадує кожну проблему/неприємність, прозондуйте проблему за допомогою подібних питань:

- Як часто це трапляється?
- Кого зачіпає ця проблема?
- Як вона змушує себе почувати?
- Як вона зачіпає тебе?

Проясніть кожну проблему. Запишіть спрощену версію на картці (напр. «сварки з моїми друзями» або «відсутність особистого простору, оскільки ми живемо в маленькій квартирі»). Попросіть дитину розсортувати картки (техніка q-сортування) від тієї, що викликає найбільший стрес (або найбільш термінової) до тієї, що хвилює найменше. Переконайтеся, що найбільш важка проблема знаходиться зверху, а наступні за нею проблеми зменшуються за своєю тяжкістю. Візьміть верхню картку з проблемою, для того щоб почати працювати саме з нею. (Щоб поліпшити встановлення рапорта з дитиною, почніть цю вправу з того, щоб виконати аналогічну операцію з розподілу пріоритетів щодо того, в чому дитина успішна. І тільки потім почніть роботу з проблемами і труднощами).

### **Визначення приналежності проблеми**

Багато клієнтів, особливо діти, беруться за проблеми, які не їм слід вирішувати. Наприклад, клієнт зауважує, що його близький засмутився, роздратований, або засмучений і може припустити, що він несе за це відповідальність, що тільки він і ніхто інший тільки й міг би допомогти цій близькій людині. (Якщо клієнт правильно визначив приналежність проблеми, яку він вибрав, пропустіть цю частину етапу 1.)

Навчіть клієнта визначати, належить йому проблема чи ні, запитуючи, чи відбувається ця проблема між ним і кимось ще (напр., сварка з близькою людиною). Якщо так, то це - хоча б частково - його завдання. Якщо проблема стосується головним чином когось іншого (напр., близька людина пригнічена) або між іншими людьми (напр., друзі сваряться більше, ніж раніше), то ця проблема не його. Це не означає, що він не повинен бути готовим допомогти (напр., погодитися посидіти з дітьми, щоб друзі могли зайнятися пошуком роботи). Це означає, що він не повинен брати на себе основну відповідальність за проблему.

Якщо клієнт обирає проблему, яка належить комусь іншому, допоможіть йому вибрати іншу проблему, над якою можна було б попрацювати. Щоб допомогти визначити приналежність проблеми, ви можете сказати:

Визначення приналежності проблеми	Зараз, оскільки ви вибрали проблему над якою ви хочете попрацювати, давайте подивимося, чи вона є вашою, або ж належить комусь іншому. Щоб визначити це, дайте відповідь на
-----------------------------------	---



наступні питання:

«Це щось, що відбувається зі мною, або між мною та іншими людьми?»

або

«Це проблема, яка стосується когось іншого або відбувається між іншими людьми?»

Якщо проблема належить комусь іншому, скажіть: «Оскільки я знаю, що у вас багато турбот, то схоже, що саме ця проблема не ваша і не вам слід над нею працювати. Давайте візьмемо наступну вашу найважливішу проблему і запишемо її на бланку»

## Крок 2: встановіть мету.

Наступним етапом потрібно допомогти клієнту прояснити, чого він хоче і чого потребує, а також чого він побоюється і про що тривожиться. Багато клієнтів здатні легко визначити проблеми, але не в змозі сказати при цьому, яких змін вони хочуть, і про що саме вони хвилюються. Визначення наступних питань дозволяє їм вирішувати проблему більш ефективно. Твердження, що починаються з «я хочу ...», «я потребую ...», «я боюся ...» і «я стурбований тим, що ...» можуть бути вельми корисні.

Чим конкретніші визначені цілі, тим легше буде визначити практичні кроки для їх досягнення. Заохочуйте клієнтів просуватися від поверхні до все більш глибоких потреб і проблем. Існує кілька потреб, які ховаються за більшістю проблем (напр., відчувати що ти контролюєш ситуацію, бути визнаним і прийнятим іншими, відчувати себе в безпеці, подібати оточуючим людям і відчувати на собі їх шанобливе ставлення, бути прийнятим всерйоз і розвивати власний потенціал). Наприклад, якщо клієнт каже, що його квартира занадто тісна, ви можете спробувати поглянути на іншу сторону названої проблеми, щоб визначити чого він дійсно хоче (напр. «Я хочу могли більше часу проводити наодинці з собою» і «Я потребую більшої приватності» ) в той час як сім'я поки що не може переїхати.

Надаючи допомогу у формулюванні мети, ви можете сказати наступне:

Встановлення мети	<p>Другий етап - це встановлення мети. Ви визначили проблему, з якою ви хочете попрацювати. Зараз вам потрібно вирішити, що ви дійсно хочете, щоб сталося або стало інакше, або з приводу чого саме ви турбуєтеся.</p> <p>Наприклад, давайте візьмемо проблему сімейних сварок. На етапі 1, ми розбили велику проблему на дві частини, сварки через брак грошей для сімейного дозвілля і сварки щодо того, хто перший</p>
-------------------	---

піде в душ вранці. На етапі 2, ви визначаєте ваші бажання, потреби, страхи і побоювання. Що стосується першої частини проблеми, ви можете визначити це в такий спосіб: «я хочу мати план відвідування ванної кімнати, з яким усі погодяться», «я хочу насолоджуватися своїм душем», «я хочу, щоб мій ранок викликав менше стресу» і «я хочу мати достатньо часу, щоб зібратися вранці». Для іншої частини проблеми, ви можете сказати, наприклад, наступне «я хотів би брати участь в сімейних заходах», «я хочу знайти сімейні заходи, які були б недорогими або безкоштовними», «я хочу, щоб ми всі отримували задоволення від сімейних заходів» і «я турбуюся про те, щоб грошей було достатньо».

Зауважте, що коли спочатку ми розбили проблему на частини, а потім витратили час на роздуми про реалістичні цілі, це привело нас фактично ближче до вирішення проблеми. Проблема починає сприйматися посильною.

Отже, повернемося до вашої проблеми. Давайте дослідимо, які потреби і занепокоєння у вас є, так щоб ми могли окреслити мету.

[Ви маєте допомогти клієнту сформулювати його цілі, так щоб вони були конкретними].

Добре, дайте собі час записати мету на бланку.

### **Крок 3: Проведіть мозковий штурм (брейншторм)**

Допомагає клієнту знайти велику кількість можливих варіантів досягнення мети. Брейншторм означає спонтанне придумування якомога більшої кількості варіантів вирішення проблеми. Навіть попри те, що ви можете утримувати в розумі наслідки кожного із запропонованих рішень, утримуйтеся від висловлювання суджень по будь-якому з запропонованих рішень. Просто запишіть кожен варіант на бланку «Вирішення проблем». Якщо клієнт має труднощі в знаходженні можливих рішень, запитайте його про те, що зробив би близький йому друг, учитель, співробітник, або член сім'ї, по відношенню до даної проблеми. Ви можете сказати:

Брейншторм	На цьому етапі ми за допомогою мозкового штурму створюємо список можливих варіантів, щоб допомогти вам наштовхнутися на ідеї, про які ви ще не думали. Давайте запишемо якомога більше можливих варіантів, як хороших, так і поганих ідей. Не висловлюйте про них поки що ніяких суджень. Не думайте, чи є вони реалістичними. Деякі
------------	--

варіанти можуть звучати нерозумно, але це зовсім не страшно. Давайте просто подивимося, як багато ви зможете придумати і записати на бланку.

Коли ви генеруєте варіанти, подавайте додаткові ідеї і допомагайте в оформленні та модифікації рішень.

Постачання ідей	Типи варіантів рішень, які можуть бути значущими, включають у себе: <ul style="list-style-type: none"><li>- Способи заспокоєння самого себе</li><li>- Робота з тими частинами проблеми, які піддаються контролю</li><li>- Корисні речі, які говоряться самому собі</li><li>- Рішення, які розробляють або будуються на речах, які вже допомогли</li><li>- Способи, якими людина вирішувала це в минулому</li><li>- Способи зміни ситуації</li><li>- Навчання новим навичкам для скрутних ситуацій</li><li>- Отримання допомоги та підтримки з боку інших людей</li><li>- Отримання допомоги від служб (майте список наявних служб, щоб допомогти вам у генеруванні рішень)</li></ul>
-----------------	--

Коли клієнт записав як мінімум 10 ідей, включаючи кілька робочих ідей, і коли ви обидва вичерпали свої можливості, ви підійшли до завершення третього етапу.

#### **Крок 4: оцінка і вибір найкращих рішень.**

Далі клієнту слід вибрати найкраще рішення (або декілька) на підставі отриманого результату. Попросіть його переглянути кожне з можливих рішень, а також його позитивні та негативні наслідки.

Якщо необхідно, проведіть обговорення всіх "за" і "проти" для кожного варіанта. У той час як клієнт може вибрати кілька рішень, спонукайте його робити маленькі кроки і уникати нереалістичних планів дій. Ваша роль полягає в тому, щоб допомогти оформити його варіанти рішень так, щоб вони були дієвими, практичними і корисними (навіть якщо тільки частково) в рішенні проблеми. Часто найкраще рішення є результатом комбінування різних варіантів, сформульованих на етапі 3. Ви можете висловитися наступним чином:

Вибір рішення:  
дорослий

Завершальний етап полягає у виборі найкращого рішення (або рішень). Давайте повернемося до списку варіантів рішень і подумаємо, наскільки корисними вони могли б бути. Ви можете розпрощатися з будь-яким варіантом, який не видається вам корисним. Ви можете вибрати найбільш розумні рішення, які, як ви вважаєте, вам допоможуть і які ви хотіли б здійснити. Ваше остаточне рішення може бути комбінацією цих варіантів.

*Альтернативний метод для дітей:*

Під час роботи з деякими дітьми, вам, можливо, буде необхідно систематично пройти по всьому списку і оцінити кожен варіант разом. Допоможіть дитині оцінити кожен варіант з «плюсами і мінусами». Цей процес може бути дуже інтерактивним. Спробуйте отримувати змістовну оцінку від самої дитини. Ви можете висловитися наступним чином:

Вибір рішення: дитина	Завершальний етап полягає в тому, щоб вибрати найкраще рішення і спланувати його здійснення. Давай ще раз пройдемося списком можливих рішень, і подумаємо, наскільки корисним може виявитися кожне з них. Відзнач кожне рішення мінусом або плюсом. Плюс означатиме, що ти вважаєш даний варіант корисним для досягнення мети, а мінус - що він не дуже вдалий. Ти можеш позбутися будь-якого рішення, яке не здається тобі корисним. Відзнач зірочкою кожне рішення, яке на твою думкою, виявиться корисним, і яке ти хотів би втілити в дію.
-----------------------	--

***Попередження про культурні особливості***

В багатьох культурах вироблення рішень включає в себе (або вимагає), щоб дорослі, знахарі, наставники або старійшини мали право останнього слова, особливо коли проблема стосується міжособистісного конфлікту, зміни життя, або змін, які можуть торкнутися всієї групи. Обираючи рішення, спитайте, чи слід включити до вибору остаточного рішення інших членів близького оточення клієнта, і якщо так, то, як зробити це найкращим чином.

Після вибору найкращого рішення, запитайте клієнта, які дієві кроки він збирається зробити найближчим часом. Щоб переконатися, що рішення здійсненне, запитайте про день і час здійснення рішення, а також про необхідну для цього допомогу, і будь-які можливі перешкоди, які він міг би передбачити. В роботі з дітьми підключіть

батьків/опікунів, якщо рішення вимагає допомоги дорослих. Якщо ви запланували наступну зустріч, скажіть, що ви разом переглянете заплановані кроки, спроби та їх результати на цій наступній зустрічі. Зробіть акцент на користь від практики і пошуків подальшої допомоги. Якщо необхідно, надайте необхідні контакти служб. Нагадайте клієнтам, що їм слід похвалити себе за кожне зусилля, яке вони змогли зробити для досягнення своїх цілей.

Для тих клієнтів, які хотіли б допомогти своїм близьким, запитайте, чи відчувають вони себе досить комфортно з цією чотирьохетапною технікою вирішення проблем, щоб використовувати її для допомоги іншим людям. Якщо ні, надайте відповідь на будь-які питання, які у них є і запропонуйте зустріч з їхнім близьким разом або індивідуально.

### **Наступна сесія: підведення підсумків**

Якщо клієнт повертається для наступної зустрічі, спитайте його про досвід випробування рішення. Дізнайтесь, чи спробував він втілювати варіанти, обрані протягом минулої зустрічі, і якщо так, які результати отримав. Обговорення має включати три наступні теми:

1. Які із запланованих дій клієнт зміг зробити? Що сталося - який був результат? Чи була короткострокова мета досягнута, хоча б частково? (Якщо клієнт не вжив жодних кроків, щоб випробувати рішення, досліджуйте причини недоведення справи до кінця, і обговоріть зміну плану, щоб зробити його більш практичним або здійсненним.)
2. Який наступний крок слід зробити, щоб впоратися з проблемою? Чи потрібно вам модифікувати план? Вжити інші позначені зірочкою дії? Провести брейнсторм інших можливих рішень, щоб розширити список?
3. Якщо клієнт адекватно обходився з проблемою або ця проблема більше не актуальна, обговоріть, використовуючи час сесії, застосування техніки «Вирішення проблем» до нової проблеми. Дослідіть, чи спробував клієнт застосувати техніку «Вирішення проблем» до додаткових труднощів.

У вашій дискусії з'ясуйте, яке з рішень виявилось корисним, довідайтесь у клієнта, як би він міг здійснити це інакше, якби у нього була така можливість, і заохочуйте загальний перегляд плану вирішення проблеми. Переконайтеся, що клієнти отримують похвалу за кожну спробу досягнення своїх цілей.

Після перегляду нинішньої ситуації і прийняття рішення щодо подальших дій, підведіть підсумки та обговоріть кроки техніки «Вирішення проблем», щоб спонукати до подальшого її використання.

## Навичка 2: Заохочення позитивної діяльності

Мета	Допомогти запланувати та втілити позитивну діяльність, що приносить задоволення або є значимою, щоб покращити настрій та допомогти поновити відчуття контролю.
Раціональне обґрунтування	Катастрофи часто переривають нормальну рутину і ту діяльність, яка давала людині відчуття смислу, контролю і задоволення. Допомагаючи людині визначити, запланувати та реалізувати позитивну, приємну або значиму діяльність, можна відновити нормальну рутину, зануритись у хобі та іншу задовольняючу діяльність, яка може покращити настрій та відновити відчуття контролю.
Використовується для	Клієнтів, яких турбує: <ul style="list-style-type: none"> <li>– відчуття пригніченості та апатії,</li> <li>– відчуття, що була перервана нормальна життєва рутина та діяльність,</li> <li>– слабка залученість до приємної або позитивної діяльності.</li> </ul> Дітей, які перестали гратися, або ж грають в ризиковані, небезпечні ігри.
Час	20-30 хвилин
Робочі матеріали	Для дорослих: Вибір позитивної діяльності Бланк позитивної діяльності. Для дітей: Бланк позитивної діяльності для дітей Для батьків: Як допомогти вашій дитині запланувати позитивну діяльність.
Кроки	Після раціонального обґрунтування заохочення позитивної діяльності <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Визначте та заплануйте одну або більше активностей.</li> </ol>

## 2. Внесіть їх до календаря.

Після пережитої катастрофи люди можуть отримати переваги, якщо займуться тим, що раніше приносило їм радість. Знайома діяльність не лише допомагає відновити почуття контролю і нормальності, але також дозволяє впоратися з сумом, безпорадністю та загальною нестачею енергії. Ця інтервенція нагадує людям, що перевантажені процесом відновлення та іншою додатковою відповідальністю, що вони зменшили свою участь в тій активності, яка необхідна для їх власного здоров'я і гарних стосунків з оточуючими. Ви можете надати обґрунтування участі в позитивній активності наступним чином:

### **Раціональне обґрунтування**

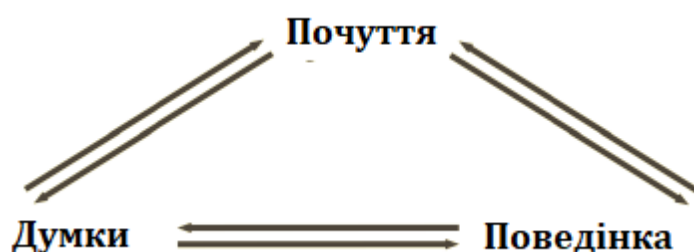
Катастрофи часто переривають нормальну рутину і ту діяльність, яка давала відчуття цілі, контролю і задоволення. Планування і участь в позитивній та значимій діяльності допоможе вам відновити активність у вашому житті, яка може нормалізувати стан речей. Займаючись хобі, допомагаючи іншим людям, відновлюючи сімейні традиції і беручи участь в приємних активностях, ви також можете поліпшити свій настрій і відновити почуття контролю над ситуацією.

Іноді після катастрофи все так сильно змінюється, що ви відчуваєте, ніби починаєте заново. Повсякденні речі, на які люди покладаються зазвичай, наприклад, розмова з близьким сусідом або прогулянка до улюбленого кафе, раптово зникають. Іноді члени сім'ї та друзі після лиха виявляються розділеними фізично або емоційно. Є кілька видів діяльності, участь в яких допомагає людям на цій стадії відновлення свого життя.

Для тих, хто відчуває себе пригнічено, сумно, апатично, або переживає більше негативних почуттів, ніж позитивних, обговоріть раціональне обґрунтування для участі в позитивній діяльності наступним чином:

### **Раціональне обґрунтування**

Давайте кілька хвилин поговоримо про те, як людина може впоратися з почуттями смутку, замкнутості, або депресії - загальними реакціями після лиха. Коли негативного досвіду в житті стає набагато більше, ніж позитивного, він може викликати та підтримувати такі почуття. Позитивний досвід, як правило, викликає позитивні емоції, в той час як негативний досвід викликає прикрі емоції. Тож якщо ви хочете поліпшити свій настрій, вам потрібно збільшити кількість позитивного досвіду і зменшити

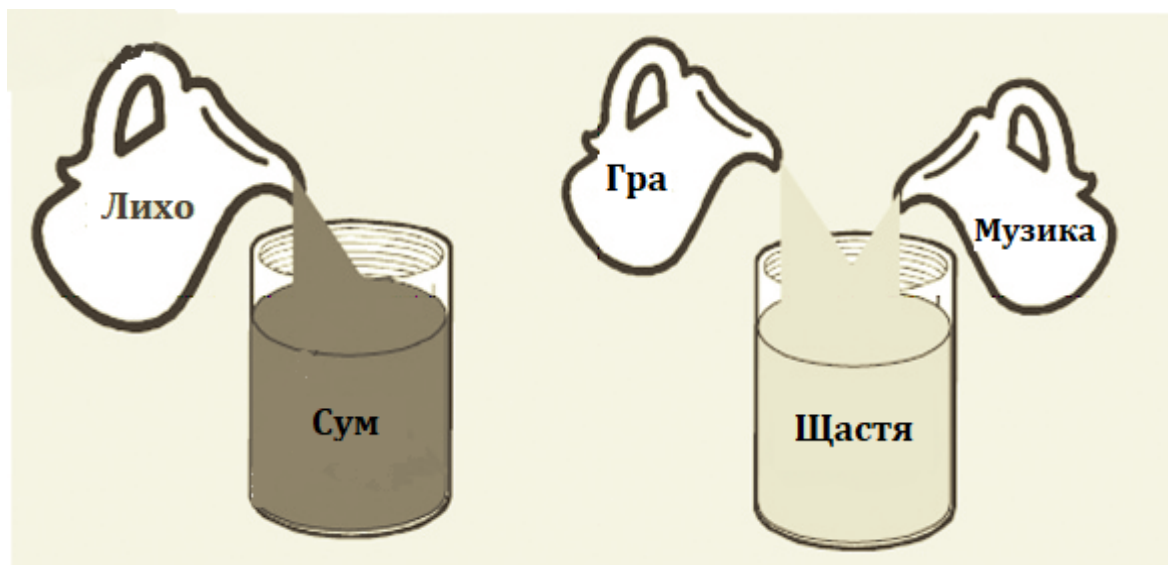


кількість негативного. [Показати діаграму.]

## Раціональне обґрунтування

### (Для дитини)

Іноді ти можеш відчувати, ніби тебе сповнює безліч противних відчуттів - сум, страх, і просто погане самопочуття. Зараз я не можу просто змусити ці погані почуття піти. Хотілося б мені, щоб це було так просто! Але ми можемо попрацювати над тим, щоб наповнити твій час тим діями, які приносять тобі позитивні, щасливі почуття.



### Попередження для консультанта

Попередьте, що деякі дії будуть не такими приємними, як раніше. Поясніть, що їх все одно важливо здійснювати як частину зусиль по відновлення відчуття контролю та гарного самопочуття. Не вводьте клієнтів в оману щодо того, що ці навички дадуть швидкий ефект. Підготуйте їх, щоб вони не були здивовані і розчаровані, якщо не задовольняються своїми діями так, як вони того очікували. Наприклад, перша сімейна відпустка після катастрофи може виявитися не такою райдужною, як хотілося б. Пам'ятайте, що «задоволення» може бути занадто великим очікуванням від людей, чия здатність отримувати задоволення в даний час обмежена. Намагайтеся залучати сімейну діяльність, позначивши це як період тренування (наприклад, особливий день, проведений разом, або час розповідання казок перед сном). Додайте як ті активності, які дозволяють перепочити від щоденного стресу, так і активності, які дають відчути свій значний внесок в життя інших людей.

### Попередження в зв'язку з культурними відмінностями

В багатьох культурах підтримуються чутливі до часу ритуали горювання. В такому разі може здатися неповагою до померлих та їх сімей залучатися до діяльності, яка



вважається приємною або виглядає так, ніби люди занадто рано радіють після того, що сталося. Зберіть інформацію стосовно подібних культурних традицій перш ніж починати цю навичку.

## **Крок 1: визначте та заплануйте одну або більше активностей**

### **Вивчіть список конструктивних активностей та виберіть одну або більше**

Щоб допомогти визначити і запланувати активності, використовуйте робочі матеріали «Заохочення позитивної діяльності» і таблиці з додатка С. Заохочуйте клієнта вписувати додаткові активності і досліджуйте типи діяльності, в яких він брав участь до катастрофи. Мета робочих матеріалів і таблиць - генерувати ідеї; список не охоплює всіх варіантів, і також не відображає культурних відмінностей. Ви можете сказати:

### **Огляд і вибір діяльності**

Один із способів змінити свою поведінку - це займатися більш позитивною діяльністю. Тут представлений список дій, який зазвичай подобаються людям. Мені б хотілося, щоб ми розглянули його і ви б обрали принаймні три справи, які могли б зробити на цьому тижні. Цей список - просто керівництво, щоб показати, які можливості існують. Вільно додавайте будь-які дії, які вам подобалися в минулому, яких ще немає в списку. Давайте кілька хвилин поговоримо про те, чим ви займалися до катастрофи таким, що робило вас щасливими.

Виберіть такі дії, які, на вашу думку, могли б вам сподобатися і які ви дійсно зробите. Навіть якщо ви не налаштовані займатися чимось приємним, тому що відчуваєте смуток або нестачу енергії, важливо, щоб ви погодилися спробувати кілька таких дій на цьому тижні. Приділіть кілька хвилин тому, щоб вибрати від однієї до трьох дій які, на вашу думку, ви здатні реалізувати.

Забезпечте клієнта робочими матеріалами «Вибір позитивної діяльності» (для дітей використовуйте ), щоб обрати діяльність. Заохочуйте клієнта здійснювати додаткові активності. Також ви можете запитати про типи діяльності, якими клієнт займався до катастрофи.

Діти, сім'ї та літні люди можуть мати різні міркування. Якщо ви працюєте з дитиною або підлітком, попросіть її вибрати мінімум одну діяльність, якою можна займатися на самоті, і одну, яка передбачає участь друга, члена сім'ї або підтримуючого дорослого. Працюючи з сім'єю, ви можете припустити, що, швидше за все, вся сім'я виграє від того, що буде займатися обраною діяльністю спільно. Попрацюйте з клієнтом над тим, щоб знайти таку діяльність, яка включає в себе інших членів сім'ї. Майте на увазі, що «сім'я» може бути ширше, ніж кровні або офіційні узи. Іноді люди розглядають близьких

друзів або членів церкви як «тіточок/дядечків». Працюючи з людьми похилого віку, пам'ятайте про те, що ідея нового починання, відновлення життя, і планування позитивної діяльності може бути вкрай складною для цього життєвого етапу.

Будьте чуйними щодо того, що означає «відновлення» для різних життєвих періодів. Допмагаючи людям похилого віку запланувати позитивну діяльність, розгляньте їх конкретні сильні сторони, а також будь-які фізичні, фінансові обмеження або обмеження в пересуванні.

Коли ви працюєте з клієнтом над вибором діяльності, оцініть потенційні питання безпеки. Наприклад, не надихайте клієнта на прогулянку, якщо район, де він зараз живе, небезпечний. Клієнти можуть усвідомлювати попередні ризики свого оточення, однак після катастрофи воно могло сильно змінитися.

## **Крок 2: Внесіть обрану діяльність до календаря**

Щоб допомогти внести позитивну діяльність у розклад, ви можете сказати наступне:

### **Планування діяльності**

У процесі роботи з людьми, які сумують, «застрягли» або відчувають себе замкнутими, ми дізналися, що недостатньо просто сказати собі, що ви будете робити більш позитивні речі. Коли ви відчуваєте себе пригнічено, вам може бути складно приймати рішення, ви можете відчувати спустошеність або бути не в змозі подумати про будь-що, що варто було б зробити. Якщо у вас недостатньо енергії або мотивації, вам потрібен буде стрибок, щоб вийти з цього стану і почати робити щось приємне. Якщо ви відчуваєте, що не заслуговуєте на радість в житті після такої трагедії, це нормальне почуття, проте не дозволяйте йому відокремити вас від тієї частини життя, яка заслуговує і потребує радості та гри.

Щоб збільшити шанси на те, що ви зробите ці дії, давайте використаємо календар (покажіть календар в Таблиці позитивної діяльності), щоб знайти час для них на наступному тижні. Подивіться на найближчий тиждень і скажіть, чи є час, куди ви могли б вмістити одну або більше своїх активностей. Якщо так, внесіть їх до календаря.

Допоможіть клієнтові визначити, що йому буде потрібно, щоб зможти реалізувати обрану діяльність. Використовуйте нижченаведені запитання, щоб допомогти йому запланувати те, що необхідно:

- Чи потрібен вам хтось, хто брав би участь у цій діяльності разом з вами? Коли найкраще поговорити з цією людиною? Відмітьте цей час у календарі.
- Чи потрібні вам якісь матеріали або підготовка, щоб зробити це (відповідне взуття,

накачані шини в велосипеді, пряжа для в'язання і т.п.)? Коли ви зможете їх дістати? Відмітьте в календарі.

- Як ви впораєтеся з почуттями, які можуть з'явитися і викликати у вас бажання скасувати план (нагадування про травму, почуття втрати, нестача енергії, або відчуття, що вам не потрібно витратити на це час, коли є так багато інших важливих справ)?

### **Альтернативний метод для дітей**

Діти можуть працювати або разом зі своїми опікунами, або ж ви можете побути їх «секретарем» і записувати за ними в календар. Маленькі діти можуть обрати наліпку, намалювати малюнок або вибрати колір, щоб позначити дні для своєї спеціальної діяльності. Забезпечте опікунів робочими матеріалами «Для батьків: як допомогти вашій дитині запланувати діяльність»

### **Попередження для консультанта**

Для сімей, які переживають наслідки катастрофи, може бути складно знайти час і створити необхідні умови для активності, особливо дитячої. Іноді може бути корисним пройти по етапах модуля вирішення проблем, щоб допомогти сім'ям розробити стратегію того, як брати участь в цій активності. Працюючи з клієнтами над вибором спеціального місця (або часу), будьте уважні до нагадувань про травму. Ви можете розглянути тему опрацювання ситуацій-тригерів в модулі управління реакціями.

### **Наступна сесія: огляд завдань**

Якщо клієнт повертається для повторної зустрічі, розгляньте попередню зустріч наступним чином:

#### **Огляд завдань**

Минулого разу ми обговорювали, що викликає або підтримує почуття депресії, відсутності сенсу та контролю, а також обговорювали ваші сильні сторони і вашу здатність надати частині свого життя те, чого вона потребує і заслуговує - трохи грайливості і радості. У цей період життя у вас було занадто багато негативного досвіду і зовсім недостатньо позитивного або приємного. Потім ми приділили час тому, щоб внести позитивні дії до календаря, щоб допомогти вам вивільнити час для них і пам'ятати про те, щоб їх зробити.

Потім з'ясуйте, чи спробував клієнт робити те, що запланував і, якщо так, що відбулося і як це вплинуло на його настрій. Обговорення може включати в себе наступне:

– Запитайте, які дії клієнт зміг зробити. Якщо він нічого не спробував, з'ясуйте

причини і розгляньте завдання повторно, щоб зробити його більш реалістичним.

- З ентузіазмом відгукуйтеся на всі спроби виконати завдання, такі як звільнення часу, розмова з членами сім'ї на цю тему або телефонний дзвінок комусь.
- Обговоріть, як план позитивної активності може бути вдосконалений на цьому етапі:

якщо клієнт розповідає про що з'явилися позитивні емоції, заохотьте його повторювати цю діяльність раз або два на тиждень, або ж додати нову діяльність.

- Якщо настрій клієнта не поліпшився, з'ясуйте, що сталося. Можливо, слід змінити саму діяльність. Так чи інакше, іноді початкові зусилля не призводять до істотних змін настрою. Однак клієнт може помітити поступовий або накопичувальний ефект від позитивної активності через деякий час. Допоможіть йому бути терплячим і якийсь час продовжувати діяти за попереднім планом.

Під час обговорення зусиль щодо участі в позитивній діяльності, заохочуйте всі спроби у напрямку дії, з'ясуйте, яка діяльність, якщо така є, може піднімати настрій, обмірковуюйте додаткову діяльність, якою міг би зайнятися клієнт і ставте подальші завдання.

### Навичка 3: Управління реакціями

<p>Мета</p>	<p>Покращити навички заспокоєння неприємних фізичних та емоційних реакцій; навчитися нових стратегій поводження з реакціями на стресові ситуації, включно з нагадуваннями, і оберненням в слова важких переживань для того, щоб краще зрозуміти їх та управляти стресом.</p>
<p>Раціональне обґрунтування</p>	<p>Клієнти можуть переживати фізичні та емоційні засмучуючі реакції, які виникають при зіткненні з переживаннями, що відносяться до травми або нагадуваннями про неї, а також до триваючого стресу життєвих змін. Ці реакції можуть негативно позначитися на настрої, прийнятті рішень, міжособистісних стосунках, виконанні щоденних обов'язків і фізичному здоров'ї. Навчання технікам управління і опрацювання цих реакцій може допомогти захистити фізичне і психічне здоров'я, поліпшити функціонування в міжособистісних і соціальних стосунках, і зменшити дезадаптивні копінг-реакції.</p>
<p>Використовується для</p>	<p>Клієнтів, які помічають за собою фізичні та/або емоційні стресові реакції у відповідь на переживання, пов'язані з травмою, нагадування про травму або поточні стресові ситуації.</p>
<p>Час</p>	<p>45 хвилин</p>
<p>Допоміжні матеріали</p>	<p>Для дорослих:  Бланк управління реакціями  Дихальні вправи  Посттравматичні стресові реакції  Гнів і дратівливість  Проблеми зі сном  Реакції на хронічний стрес  Пригнічений настрій</p>

Пост-катастрофічні страхи  
 Реакції горя  
 Підтримка іншої людини після лиха  
 Проблеми з наркотиками та алкоголем  
 Для дітей:  
 Подолання своїх страхів  
 Для батьків:  
 Допомога дітям в управлінні страхами  
 Допомога дітям з проблемами зі сном  
 Інтрузивні (небажані) думки і травматичні  
 нагадування у дітей  
 Дитяча тривожність (уникнення, чіпляння, страхи)  
 Дитячі істерики та поведінка відреагування  
 Діти і горе: інформація для сімей

	Після надання раціонального обґрунтування:
Кроки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Визначити стресові реакції та їх тригери.</li> <li>2. Навчитися технікам опрацювання стресових реакцій.</li> <li>3. Створити план управління реакціями.</li> </ol>

### **Крок 1: ідентифікувати стресові реакції та тригери, що їх запускають.**

Щоб допомогти клієнту розпізнавати стресові реакції і обставини, які їх провокують, ви можете сказати:

#### **Розпізнавання реакцій та тригерів**

Кожен з нас переживає різні реакції на різні типи стресу. Люди можуть злитися, сумувати, лякатися, непокоїтися або переживати інші негативні емоції. Також у них можуть бути фізичні реакції, такі як м'язова напруга або прискорене серцебиття, головний біль або біль в животі. Давайте визначимо основні реакції, з якими ви стикаєтеся, і ті стресові ситуації, які їх викликають.

#### **Попередження**

Дорослим і дітям може допомогти використання діаграми тіла, на якій вони можуть показати або зафарбувати місця, де відчувають сильні емоції або фізичні реакції. На чистому аркуші паперу дитина може намалювати фігуру і потім на ній показати або зафарбувати ті області в тілі, де вона переживає реакції.

Попрацюйте з клієнтом над вибором тієї стресової реакції, яка найбільш актуальна зараз, і якою він хотів би зайнятися. Ви можете поставити такі питання:

### **Визначення пріоритетної реакції**

- Які з цих реакцій найбільше турбують вас або заважають вам жити так, як вам хотілося б?
- З якими з цих реакцій вам було найскладніше справлятися в минулому?
- Яку з цих реакцій нам було б корисніше за все опрацювати першою?
- Опишіть стресову ситуацію, в якій виникають ці реакції. Опишіть на бланку ситуацію і реакцію на неї.

### **Попередження**

Клієнти, які переживають надмірні негативні емоції (депресія, горе, вина, сором, почуття власної нікчемності, думки про помсту) можуть потребувати більш інтенсивної підтримки. Якщо надмірні негативні емоції зберігаються, перенаправьте клієнта до служби психічного здоров'я.

Якщо клієнти згадують будь-які сильні фізичні реакції (наприклад, гострий серцевий біль), запитайте, чи відвідували вони лікаря або іншого фахівця в галузі охорони здоров'я з цим питанням. Якщо є необхідність, перенаправте їх до лікаря.

### **Крок 2: Навчання навичкам опрацювання стресової реакції**

У додатку D ви можете знайти інформацію про те, як управляти кількома конкретними типами реакцій. Виберіть той допоміжний матеріал, який відповідає скаргам клієнта і дотримуйтесь його. Нагадайте клієнту, що можна звертатися до цього матеріалу, щоб працювати зі своїми реакціями протягом наступних днів, тижнів та місяців.

1. Дихальні вправи
2. Посттравматичні стресові реакції
3. Гнів і дратівливість
4. Проблеми зі сном
5. Реакція на хронічний стрес
6. Пригнічений настрій
7. Пост-катастрофічні страхи
8. Реакції горя
9. Підтримка іншої людини після катастрофи
10. Проблеми з алкоголем та наркотиками
11. Для дітей: контроль над своїми страхами
12. Для батьків: допомога дитині в подоланні страхів
13. Для батьків: допомога дитині з проблемами зі сном
14. Для батьків: інтрузивні (небажані) думки і травматичні нагадування у дитини

15. Для батьків: дитяча тривожність(уникнення, чіпляння, страхи)
16. Для батьків: дитячі істерики і поведінка відреагування
17. Для батьків: діти і горе: інформація для сімей

Коли ви ознайомитеся з матеріалами, які відповідають конкретній реакції клієнта, нехай він обере кілька технік, які допоможуть управляти цією реакцією або стресовою ситуацією. Ви можете також вивчити одну з наступних технік:

- а) заспокійлива техніка – для контролю над диханням;
- б) техніка обернення думок і почуттів в слова за допомогою записування – для того, щоб краще організувати та зрозуміти свій досвід та спілкуватися з іншими людьми;
- в) техніка управління реакціями на тригери - щоб справлятися зі стресовими ситуаціями, щоденними турботами, і нагадуваннями до, під час і після того, як вони трапляються.

Після ознайомлення з цими навичками, запитайте клієнта:

#### **Вибір техніки:**

Чи знайомі вам якісь з цих засобів управління реакціями?

Якій з цих технік ви б вважали за потрібне навчитися в першу чергу?

Разом з клієнтом виберіть техніку, з якої ви почнете. Попрактикуйтесь в ній достатній час протягом сесії, щоб він міг практикувати її в проміжку між зустрічами. Ви можете розглянути його досвід і внести уточнення на наступній зустрічі.

#### **А. Заспокійлива техніка: перенавчання диханню**

Техніка, користь якої доведена - навчання повільного і рівномірного диханню. Поясніть, що коли ми непокоїмося або засмучуємося, наше тіло - особливо серце і легені - відповідають на це різними типами дихання. Ви можете сказати:

#### **Раціональне обґрунтування для дорослого:**

Наше дихання допомагає нам збалансувати в тілі різні гази, які необхідні для здорового функціонування. Коли ми непокоїмося, наше дихання змінюється - ми починаємо дихати швидше і більш поверхнево - що порушує цей баланс. Поверхневе дихання корисне, коли ми боремося із загрозою - наприклад, тікаємо від тигра в джунглях - але зазвичай ми цього не робимо. Коли баланс газів порушений, ми відчуваємо ще більше фізичних реакцій тривоги або стресу. Спосіб дихання може заспокоїти наші сильні емоційні і фізичні реакції і запобігти їх погіршенню.

Маленьким дітям ви можете сказати:

#### **Раціональне обґрунтування для дитини**



Уяви собі цуценятко, який ганяє двором, як божевільне. Як це цуценятко дихає? (Дітям зазвичай подобається, коли це смішно демонструють. Якщо дитина боїться собак, розкажіть про кроликів.) Правильно, вони дихають дуже швидкими, легкими вдихами. Так ми дихаємо, коли чимось стурбовані. Коли ми дихаємо, як цуценята, таке дихання змушує наше тіло відчувати себе нервово, і тому ми ніяк не можемо заспокоїтися. Тепер я хочу щоб ти уявив велику собаку, яка лежить на сонечку, відпочиваючи. Як дихає ця велика собака? Правильно! Вона дихає гарними повільними вдихами. Коли ми робимо повільний вдих, як велика собака, це допомагає нашому тілу заспокоїтися. Ми збираємося навчитися тому, як робити повільні собачі вдихи, щоб допомогти своєму тілу заспокоїтися завжди, коли ти починаєш відчувати себе засмученим.

Для вступу перед безпосереднім навчанням техніці дихання ви можете сказати:

### **Вступ для дорослого**

Я збираюся навчити вас техніці, яка заспокоює сильні фізичні та емоційні реакції. Як їзда на велосипеді, вона вимагає деякого часу для освоєння. Однак, коли ви навчитесь і зможете добре її виконувати, для вас буде цілком природним практикувати її щоразу, коли ви засмучені. Насправді, якщо практикуватися кожного дня, особливо коли ви спокійні, ви зможете використовувати її, щоб ваші реакції не частішали і не ставали сильнішими. Люди, які практикуються регулярно, зазвичай не схильні переживати сильні тілесні реакції в стресових ситуаціях.

Техніка дихання може допомогти знизити фізичну напругу і тривогу або неприємні почуття. Я хочу навчити вас цьому, щоб ви могли почати використовувати її прямо зараз. Перш ніж ми почнемо, я хотів би поцікавитися, чи вивчали ви які-небудь техніки дихання в минулому, і як вони для вас спрацювали.

*Якщо так:*

Чого ви навчилися і чи допомогло це? (Запрошення до короткого обговорення)

Якщо це допомогло в минулому:

Добре, давайте розглянемо цю техніку, щоб подивитися, чи спрацює вона в цій ситуації.

Якщо є негативний досвід з попередніми спробами дихальних вправ:

Обговоріть реакції і сумніви, і знайдіть спосіб пристосувати цю вправу, привести її до позитивного відгуку. Наприклад, якщо людина тривожиться, коли закриває очі, практикуйте спочатку дихання з відкритими очима, доки це не буде комфортно. Поясніть, що коли люди вперше починають розслаблятися, іноді вони можуть стати більш стурбованими перед тим, як заспокоїтися. Але коли вони продовжують дихати і фокусуватися на заспокоєнні себе, їхня реакція стихає.

Якщо ні:

Добре, тоді це буде для вас чимось новим. Я сподіваюся, що ви цей спосіб дихання

виявиться для вас корисним і дуже заспокійливим.

Дітям ви можете сказати:

### **Вступ для дітей**

Хтось вчив тебе такому диханню раніше? Можливо, інший психолог або вчитель?

Якщо так:

Чудово. Покажи мені, як ти це робиш. Давай спробуємо разом. (Давайте позитивний зворотний зв'язок. Обговоріть, як найкраще практикуватися і використовувати цю техніку. Якщо необхідно, змінюйте дихальні вправи, щоб переконатися, що дитина проходить всі етапи.)

Якщо ні:

Чудово, тоді ми сьогодні навчимося чогось нового. Тільки подумай, яке обличчя у твоїх батьків, коли ти розповіси їм, що сьогодні ти вчився дихати! Нам не потрібно багато часу, щоб цьому навчитися, і я думаю, це виявиться дуже корисним.

Нагадайте клієнту, що наше дихання впливає на те, як ми себе відчуваємо, і повільне рівномірне дихання допомагає нам заспокоїтися, коли ми під стресом або стривожені. Кращий спосіб дихати - це зробити нормальний вдих і повільно видихнути. Саме видих - ключ до успішності в цій техніці.

Практикуйте техніку дихання як зазначено нижче:

### **Інструкції**

1. Влаштуйтеся якомога зручніше, за можливістю сядьте так, щоб повністю спиратися на спинку стільця (зауважте, що у разі наявності неприємних больових відчуттів від вправи не буде ефекту). Тепер зверніть увагу на те, щоб руки і ноги не були схрещені, а в тілі не було напруги, і дозвольте вашим стопам спиратися на підлогу так, щоб ви відчували, як вона підтримує вас. Тримайте очі закритими або відкритими, в залежності від того, як вам комфортніше. Повільно вдихніть через ніс, із закритим ротом, рахуючи до п'яти. Зосередьтеся на розширенні в області живота, коли ви повільно вдихаєте.
2. Зробіть паузу на п'ять секунд.
3. Видихніть повільно через ніс або рот, рахуючи до семи. Вимовте подумки заспокійливе слово, коли ви видихаєте, наприклад: «Спокі-і-ійно».
4. Вдих, два, три, чотири, п'ять. Пауза, два, три, чотири, п'ять. Видих, два, три, чотири, п'ять, шість, сім.
5. Вдих, два, три, чотири, п'ять. Пауза, два, три, чотири, п'ять. Видих, два, три, чотири, п'ять, шість, сім.
6. Вдих, два, три, чотири, п'ять. Пауза, два, три, чотири, п'ять. Видих, два, три, чотири,

п'ять, шість, сім.

7. Вдих, два, три, чотири, п'ять. Пауза, два, три, чотири, п'ять. Видих, два, три, чотири, п'ять, шість, сім.

8. Тепер виконайте цю послідовність самостійно, у власному ритмі. Зробіть п'ять циклів дихання, і потім поверніться до свого звичайного способу дихати.

У пошуках заспокійливого слова, запитаєте клієнта, яке йому більше до вподоби. Більшості людей допомагають слова «спокійно», або «розслабся». Нехай клієнт вибере найбільш заспокійливе слово і використовує його під час практики цієї техніки. Може виявитися, що слово «розслабся» саме по собі викликає у клієнта збудження. Тоді оберіть інше ключове слово, наприклад, «видих».

Дайте відповідь на всі питання, які можуть виникнути у клієнта з приводу цієї навички. Попросіть його виконувати цю вправу щодня, від 10 до 15 циклів дихання, в залежності від того, скільки часу у нього є. Підкресліть, що вправлення на регулярній основі, не перебуваючи в стресовому стані (наприклад, коли це перша річ, яку ви робите вранці), допоможе йому залишатися більш спокійним перед обличчям стресових ситуацій. Обговоріть конкретний час і місце, де ця вправа може виявитися найбільш корисною.

### **Альтернативний метод для дітей**

Працюючи з дітьми, використовуйте ті ж самі базові кроки, як і для дорослих, але зменшіть вдих до рахунку три, а видих до рахунку п'ять. Також важливо допомогти дітям сфокусуватися на тому, що відбувається з їх тілом під час дихання. Наприклад, покладіть їх руки на живіт, коли вони вдихають, і зверніть увагу, як він надувається, ніби кулька, наповнена повітрям. Або перетворіть техніку дихання в гру видування мильних бульбашок або розповідання історій, де дитина допомагає вам прикидатися персонажем, який робить контрольовані вдихи. Пам'ятайте, що дитині подобається бути фахівцем, тому шукайте можливості перетворити її навчання в навчання цим навичкам членів її сім'ї. Вибираючи ключове слово для дітей, дайте їм вибрати улюблений колір, потім нехай вони «вдихають приємний колір» і «видихають сірий колір», немовби видихаючи негативні почуття.

### **Б: техніка обернення думок і почуттів в слова: письмові практики**

Навчіть клієнта письмовій практиці, яка дозволить їм перевести свої думки і почуття в слова. Поясніть, що, коли ми турбуємося і засмучуємося, нам важко розібратися в своїх почуттях і думках і зрозуміти їх. Ви можете сказати:

### **Вступ**

Багатьом клієнтам здається корисним висловлювати свої думки і почуття в словах для

того, щоб краще організувати і зрозуміти свій досвід. Чим краще ви розумієте свої думки і почуття, тим краще ви зможете висловити їх по відношенню до інших людей. Деякі люди вважають корисним вести записи. Чт вам коли-небудь приходила в голову така думка? Можливо, ви колись вели щоденник. Або одного разу написали комусь листа або е-мейл, і виявили, що це допомогло вам краще зрозуміти ситуацію. Можливо, ви думали про те, щоб написати вірші, або пісню, або скласти реп. Якщо ви зацікавилися, давайте спробуємо письмові вправи.

### **Раціональне обґрунтування**

Люди можуть використовувати записи, щоб знижувати стрес, пов'язаний зі спогадами про втрату, лихо, поточні або очікувані стресові ситуації. Різні аспекти втрати або лиха можуть нагадувати про себе у формі інтрузивних думок, кошмарів, або навіть флешбеків. Окрім того, люди можуть серйозно непокоїтися про події, які відбулися, відбуваються зараз, або мають відбутися в майбутньому, і записи про ці занепокоєння допомагають з ними впоратися.

Письмові практики допомагають клієнтам розібратися з заплутаними і неструктурованими турботами та тривогами. Описуючи свої почуття, люди можуть втілити їх в слова і винести з цього сенс. Записи можуть знизити інтенсивність сильних емоцій, допомогти краще зрозуміти ситуації, які запускають спогади, і прокласти шлях для ефективної комунікації з оточуючими.

Ця вправа вчить краще справлятися зі спогадами та занепокоєнням, і допомагає виділити ключові занепокоєння, які можна обговорити з клієнтом. З тими, хто не знає, як писати, або кому некомфортно це робити, можна обговорити альтернативні рішення, наприклад, записувати свою промову на касету або цифровий носій, або виражати себе художнім способом/через мистецтво.

Надайте клієнтам наступне обґрунтування:

### **Раціональне обґрунтування**

Люди, які пройшли через катастрофу або втратили кохану людину, часто зустрічаються з небажаними спогадами і думками про лихо, що відбувся. Часто вони непокояться через пост-катастрофічний стрес і життєві негаразди, які є причиною цього стресу. Іноді думок і почуттів стає так багато, що люди можуть відчувати себе переповненими і не в змозі розібратися в них. Думки, які продовжують виринати в свідомості - знак того, що пережитий досвід, або якась частина того, що відбувається зараз, досі є «незавершеним справою». Замість того щоб засмучуватися через ці випадкові думки та спогади, ви можете розібратися з ними, записуючи їх. Записування схоже на розпакування і сортування складних речей таким чином, щоб ви могли з ними впоратися. Зараз ви, можливо, відчуваєте, що цих тривог і спогадів занадто багато або

ж занадто складно мати з ними справу. Це можна зрозуміти. Свідомості потрібен час, щоб пройти крізь це і впоратися.

У певному сенсі, це схоже на дискомфортне відчуття після ситної трапези, яку вашому тілу важко перетравити. Через деякий час, коли ваше тіло перетравить їжу, ви відчуєте полегшення. Ваші спогади і занепокоєння схожі на важку їжу, і ваші реакції продовжують виникати, оскільки ви досі "перетравлюєте" катастрофу, всі наступні зміни і стрес. Записування своїх занепокоєнь допоможе вам «перетравити» свої реакції так, щоб вони перестали втручатися у ваше повсякденне життя.

Є й інший приклад. Спогади схожі на купу документів, з якими ви не хочете розбиратися. Замість цього є просте і короткочасне рішення - захвати їх до шафи і швидко закрити дверцята, доки вони не випали назад. Втім, є кілька проблем з цим методом. По-перше, якщо папери не були акуратно складені, вони можуть і не залишитися всередині. Вони можуть створити тиск на дверцята, відкрити їх і випасти в будь-який час. Щоб цього не сталося, ви повинні будете постійно підпирати двері, що вимагає багато часу і зусиль і - навіть якщо дверцята зараз не відкриваються - ви можете витратити багато часу і зусиль на турботу про те, що трапиться, якщо і коли вони відкриються. По-друге, коли ви заглянете в шафу, щоб знайти там конкретний документ, навряд чи ви зможете це зробити без того, щоб витягнути і всі інші папери теж. Через те, що ви засунули їх в шафу всі скопом, вам доведеться мати справу з усіма, коли ви захочете дістати якийсь один.

Шафа, повна паперів, трохи схожа на ваші спогади і занепокоєння. Ви намагалися відштовхнути їх, але вони неминуче з'являються знову, як папери, що випадають з шафи. Незважаючи на ваші старання, не завжди вдається заткнути ці спогади. Щось у вашому оточенні нагадує вам про них, або ви можете навмисно до них звертатися, коли хтось запитує вас про те, що відбувалося. Такі ситуації схожі на спробу витягнути з шафи тільки один документ - ви не можете згадати те, що вам потрібно згадати, без того, щоб пережити всі надмірні почуття і реакції, які приходять разом з цим. Сенс записів про проблеми - дістати все з шафи, розібрати її і скласти папери назад в такому порядку, щоб ви могли його розуміти і контролювати. Записування - один з кращих способів справлятися з своїми спогадами і занепокоєнням.

Пояснюючи клієнту письмову практику, відзначте наступні пункти:

### **Інструкції**

Коли ви прийдете додому, знайдіть місце і час, коли ви могли б комфортно і без переривань писати щонайменше 30 хвилин. Тоді запитайте себе «Що турбує мене прямо зараз?» Це може бути досвід самого лиха, то, що сталося після цього, або щось про майбутнє, що вас турбує. Почніть писати про те, що вас турбує, настільки детально, наскільки ви можете. Якщо ви пишете про лихо, напишіть про те, що ви бачили, чули,

відчували, про ті думки і почуття, які супроводжували вас в той час. Це може бути складно, але записування своїх почуттів допоможе вам розпакувати ці спогади і розібратися в них. Постарайтеся включити деталі своїх відчуттів - як емоційних, так і фізичних - про те, що ви думали тоді і що собі говорили. Якщо до вас приходять важкі думки про смерть близької людини, ви можете написати їй листа і висловити те, що ви хотіли б сказати, якби вона все ще була тут.

1. Коли ви пишете, подумайте про ті речі, які ви зробили, щоб допомогти собі або іншим під час складної ситуації. Наприклад, що ви робили, щоб опинитися в безпеці? Як ви вижили? Коли відбувалися події, або відразу після цього, ви допомагали комусь, чи, можливо, хтось вам допоміг, а може, ви бачили, як хтось допомагав іншим людям?

2. Постарайтеся писати щонайменше 30 хвилин, так, щоб у вас було достатньо часу написати про те, що вас турбує. Якщо цього часу виявиться для вас недостатньо, продовжуйте писати, якщо у вас є час. Якщо немає, знайдіть інший час так скоро, як це можливо, щоб закінчити те, що ви почали. Пам'ятайте, що важливо написати про все, так, щоб не залишилося ніяких занепокоєнь.

2. Можливо, вам буде не дуже комфортно писати. Досягти тих самих цілей можна і іншими способами - наприклад, надиктовуючи текст на диктофон, малюючи, створюючи твори мистецтва (колажі), роблячи скрапбук або коробку пам'яті - або будь-яку іншу дію, через яку ви можете висловити свої почуття, організувати і розібратися в своїх думках.

3. Під час письмової практики або після неї ви можете виявити, що у вас піднімаються різні думки і почуття, в тому числі і негативні. В цій ситуації можна використати навичку конструктивного мислення. Спробуйте визначити неприємні думки і подумати про те, наскільки вони близькі до реальності. Наприклад, хтось, хто пише про те, як вижив в урагані, може відчутти себе погано від спогадів всіх деталей. Він може подумати: «Ці спогади настільки жахливі, що я не можу з ними впоратися». Ця думка заподіє йому ще більше дискомфорту і створить відчуття безнадійності. Але якщо ця людина навчиться використовувати інші думки, наприклад: «Цей спогад жахливий, але принаймні, я можу написати про це», або «Не дивно, що я сильно реагую на нагадування про цю ситуацію, вони повертають мене до дуже складного моменту», і ця більш корисна думка зробить свій внесок у зменшення стресової реакції.

4. На завершення письмової практики, напишіть про те, як би ви хотіли, щоб ситуація покращилася, або як було б можливо запобігти повторенню такої події.

Передбачається, що клієнти виконають письмову практику кілька разів, кожен раз формулюючи нові конструктивні думки, які вони знайшли. Це допоможе їм обміркувати складну ситуацію, зрозуміти ключові моменти і сприяти управлінню реакціями. Якщо клієнт пригнічений смертю близької людини, можна надихнути його в наступних сесіях написати про померлого. Клієнт зможе захотіти сказати коханій

людині, як він збирається діяти в майбутньому, і рухатися далі, в той же час віддаючи належне її пам'яті.

### **Репетиція письмової практики під час сесії**

Клієнт може спробувати письмову практику під час сесії. Після пояснення, запропонуйте робити записи протягом 10 хвилин про досвід, пов'язаний з лихом або поточними переживаннями пост-катастрофічного стресу чи неприємностей. Поясніть, що йому не потрібно буде обговорювати те, що він напише, якщо тільки він сам не захоче. Репетиція письмової практики під час сесії дозволяє клієнту розвинути в собі впевненість і обговорити з вами будь-які свої реакції або питання перед тим, як виконувати вправу вдома.

### **Попередження**

Ця вправа не для всіх. Вона спрямована на тих, хто досі переживає проблеми зі стресовими емоціями, спогадами або думками, і хто зацікавлений у вправах, які допоможуть їм впоратися з цими тривалими реакціями. Це також корисно для тих людей, які продовжують переживати негаразди і страхи в їх поточному і майбутньому житті. Наприклад, хтось, хто втратив роботу, може написати про те, як був звільнений, про очікування оплати по оренді або іпотеці, про невпевненість через починання малого бізнесу.

Письмове завдання може бути невідповідним для тих, хто нездатний управляти стресом, який виникають під час записування. Приймаючи рішення про те, кому може не підійти письмова практика, слід враховувати наступні категорії:

1. Ті, хто відчуває сильну провину щодо своїх дій, якими заподіяли шкоду.
2. Ті, у кого є активні суїцидальні думки.
3. Тим, у кого є історія психотичних станів.
4. Тим, хто переживає сильну тривожність.
5. Тим, у кого є історія емоційної лабільності.
6. Тим, хто в даний час залежить від хімічних речовин.

Порадьте клієнту, щоб він виділив собі короткий період відновлення після письмової практики. Не варто планувати вправу відразу перед стресовою подією, такою як співбесіда або шкільний іспит. Обговоріть конкретний план короткого відновлювального періоду, наприклад, прийняття гарячої ванни, слухання музики, дихальні вправи або читання улюбленого вірша.

### **Альтернативна методика для дітей**

Старші діти і підлітки цілком здатні виконувати письмові практики самостійно. Допоможіть їм спланувати, де вони могли б комфортно працювати, маючи неподалік

надійного дорослого, на випадок, якщо під час записування вони відчують себе засмученими або захочуть перепочити. Багато підлітків вже мають досвід опису своїх думок і почуттів в щоденниках або соціальних мережах і форумах, таких, як Фейсбук або Твіттер. Все ж застерезіть їх від того, щоб публічно постити ці конкретні вправи.

Молодшим дітям може припасти до душі роль секретаря в вашій особі, коли ви записуєте за ними думки, які вони диктують. Інший спосіб, завдяки якому діти можуть краще зрозуміти свої переживання - це малюнок місця, де вони відчують себе в безпеці або чогось, що їх заспокоює. Ви можете допомогти дітям назвати їхні почуття і тривоги. Або ви можете попросити їх розповісти вам історію про малюнок, задаючи такі питання, як "Що ти робив, щоб опинитися в безпеці?", "Ти допомагав комусь?", "Хтось допомагав тобі?". Потім запропонуйте дітям намалювати те, що вони хотіли б, щоб відбулося або те, що допомогло б їм відчувати себе краще або в більшій безпеці. Допоможіть дитині знайти сенс її досвіду, підібрати слова для спілкування з іншими, і з'ясувати, що може нагадувати їй про стресовий досвід.

### **Попередження у зв'язку з віком**

Маленьким дітям може бути складно згадувати послідовність подій і визначати емоції, які вони переживали в різний час. Також діти можуть використовувати дуже конкретне мислення, плутатися в тому, що сталося, або розважатися вкрай своєрідними поясненнями події. У таких випадках скористайтеся допомогою одного з батьків або опікуна дитини, щоб допомогти спільно сконструювати звіт дитини про її досвід.

### **В. Техніка управління реакціями на тригери**

Після лиха стресові реакції людей можуть запускатися безліччю переживань і ситуацій. Реакції можуть бути внутрішніми (такими, як неприємні думки чи спогади, емоції або тілесні реакції) або зовнішніми (такими, як зіткнення зі стресовою ситуацією або місцем, яке запускає неприємний спогад). Клієнтам може допомогти складання плану того, як справлятися зі стресовими тригерами:

1. Навчитися управляти своїми реакціями на стресову ситуацію або нагадування про неї.
2. Зрозуміти, що такі ситуації не обов'язково повинні бути настільки стресовими, як люди того очікують.
3. Сформуванню впевненість у своїй здатності витримувати і управляти реакціями в широкому спектрі ситуацій виклику, як очікуваних, так і непередбачених.

### **Раціональне обґрунтування**

Щоб надати дорослим обґрунтування для навчання керуванню реакціями, ви можете сказати наступне:



Стресові ситуації, повсякденна метушня і зіткнення з нагадуваннями про лихо часто можуть викликати сильні реакції, такі як хвилювання, розчарування, почуття страху, тривоги, смутку або злості. Переживання сильних негативних емоційних і тілесних реакцій (таких, як прискорене серцебиття, напруга або переляк) можуть згодом призвести до проблем зі здоров'ям (наприклад, з тиском).

Багато речей можуть бути неприємними нагадуваннями про лихо, включаючи речі або місця, які ви бачите кожен день, звуки або запахи. Деякі люди також можуть служити нагадуванням, навіть близькі друзі або члени сім'ї, через що у відносинах з'являється напруга. Коли ви знову і знову зустрічаєтесь з нагадуваннями, це створює хронічний стрес, який може вичавити з вас сили і зробити більш дратівливим. Навчання управлінням реакцій на стресові ситуації або нагадування про них вимагає практики, однак ви виявите, що кожен раз, коли ви це робите, у вас буде виходити трохи краще. Також ви усвідомите дуже важливу річ: у вас більше контролю, ніж вам здається. Тригери не повинні викликати одні й ті ж реакції знову і знову. Якщо ви непокоїтеся, ви можете заспокоїти себе так, щоб реакції не ставали занадто руйнівними.

Щоб надати обґрунтування дитині, ви можете сказати:

### **Обґрунтування для дитини**

Коли трапляється щось погане, є багато способів, якими потім воно нагадує про себе. Ти можеш потрапляти в місця, щось бачити або чути, або бути поруч з людьми, які нагадують тобі про те, що сталося. Через це ти можеш відчувати себе переляканим, стривоженим, сумним або навіть злим. Твої реакції на ці нагадування можуть перешкодити тобі вдома, в школі або з друзями. Або ти можеш турбуватися про інші речі, наприклад, про зміни у своєму житті. Корисно навчитися справлятися з цими реакціями так, щоб вони не ставали на твоєму шляху, і щоб тобі було простіше знаходити спільну мову з сім'єю і друзями, краще встигати в школі, і займатися тим, що ти любиш робити. Щоб навчитися цим навичкам, потрібна практика. Але ти помітиш, що, кожен раз, коли пробуєш, у тебе буде виходити трохи краще. І ти зрозумієш щось дуже важливе: що у тебе більше контролю, ніж тобі здається.

### **Виявити ситуацію-тригер**

Спершу попросіть клієнта описати недавню стресову ситуацію, яка спричинила сильні неприємні почуття. Скажіть, що ця ситуація могла бути стресовою з безлічі причин:

1. Вона могла викликати у вас важкі спогади про лихо або втрати близької людини.
2. Вона могла включати в себе повсякденні турботи, які дуже напружують та розчаровують.
3. Вона могла включати в себе інші напружені ситуації, наприклад, співбесіду, черговий переїзд, або серйозний іспит у школі.

Використовуйте стратегії управління до, під час і після ситуації-тригера.

Потім поясніть, що є три основні стратегії управління засмучує ситуаціями-тригерами:

1. Передбачати стресові ситуації або нагадування про них, які можуть трапитися, і підготуватися до них
2. Скласти план управління стресовими ситуаціями і нагадуваннями, коли вони відбуваються (особливо важливо для управління несподіваними тригерами)
3. Дати собі час відновитися після тригера.

Нижче вказані стратегії управління реакціями на стресові ситуації або нагадування. Обговоріть з клієнтами, як вони можуть використовувати кожен з них до, під час і після стресової події. Скажіть, що якщо вони вже користуються деякими з цих стратегій, може бути дуже корисним додати до них нові.

1. *Піклуйтеся про себе*: Зробіть своє тіло і розум більш здатними справлятися зі стресом, піклуючись про своє фізичне здоров'я, дотримуючись здорового харчування, регулярно займаючись фізичними вправами і маючи достатньо сну.
2. *Встановити графік позитивних активностей*: практикуйте конструктивну діяльність, яку ви вважаєте значущою.
3. *Використовуйте стратегії заспокоєння*: Користуйтеся дихальними або позитивно відволікаючими видами діяльності (наприклад, музика, кіно, прогулянки або соціальна взаємодія). Візьміть невелику паузу в спокійному місці і розслабте свідомість і тіло, фокусуючись на мирному образі або думці. Візуалізуйте себе в улюбленому спокійному місці або займаючись улюбленою справою.
4. *Використовуйте розрізнення та розпізнавання*: Відрізняйте ситуацію нагадування від травмуючої події як такої. Подумайте про те, чим ситуація нагадування відрізняється від катастрофи. Нагадайте собі, що поточний досвід - просто нагадування, наприклад «Те було тоді, це є зараз - зараз я перебуваю вже в іншому місці, ніж раніше».
5. *Використовуйте конструктивне мислення*: Використовуйте навичку конструктивного мислення щоб створити позитивну внутрішню налаштованість, контролювати саморуйнівні затвердження і залишатися натхненним.
6. *Отримуйте соціальну підтримку*: Виберіть когось близького для підтримки. Розкажіть йому/їй про те, як ви себе відчуваєте в цій ситуації. Маючи поруч когось, хто просто потримає вас за руку, ви зможете стабілізувати фізичні і емоційні реакції.
7. *Використовуйте письмові практики*: Описувати те, як ви себе відчуваєте і чому відчуваєте себе саме так, допомагає заспокоїтися і дати собі час, щоб вирішити, що ви хочете робити зі своїми почуттями або звертатися з ними до інших.
8. Використовуйте духовні або релігійні практики: Ці практики (наприклад, молитви, медитації, майндфулнесс, співчуття) можуть дати вам розраду і відчуття сили і надії.

### **Крок 3: Створити план з управління реакціями**

Тепер, використовуючи бланк управління реакціями, сплануйте, яким чином клієнт може використовувати обрану стратегію (стратегію) в проміжок часу до наступної сесії. Визначте конкретні ситуації, де він може використовувати цю стратегію. Перевірте послідовність кроків і дайте відповідь на будь-які питання, які можуть виникнути у клієнта. Підкресліть важливість практики - чим більше ви це робите, тим легшим і ефективнішим це стає.

З дітьми відпрацюйте кроки, які їм потрібно зробити для управління своїми реакціями, наприклад, як вони можуть сказати батькам, що дещо їм нагадало про стресовий досвід. Працюючи з маленькими дітьми, підключіть батьків або опікунів до процесу планування або розкажіть їм план так, щоб вони допомогли дитині впоратися з ним.

### **Наступна сесія:**

Якщо клієнт приходить на наступну сесію, зробіть огляд його досвіду управління негативними реакціями. Чи вдалося йому реалізувати план, який ви разом склали на минулій зустрічі? Якщо так, то наскільки добре він спрацював? Хваліть за всі зусилля, з'ясуйте, які навички виявилися корисними і дізнайтеся, як клієнт міг би діяти інакше, щоб краще управляти своїми реакціями. Під час обговорення сфокусуйтеся на наступному:

1. Наскільки добре спрацювали навички.
2. Чого клієнт навчився про управління реакціями.
3. Якщо навички не спрацювали, вирішіть, як їх можна поліпшити (або вибрати іншу навичку, яка може бути корисною). Пам'ятайте, що частина вирішення проблеми - звернути увагу на те, хто був поруч у той час як клієнт практикувався в управлінні реакціями; можна обговорити, як соціальні зв'язки і близькість до певних людей може посилити або перешкоджати навичці управління реакціями, яку вони використовують
4. Оберіть інший навик, якщо у клієнта є негативна реакція, де йому потрібна допомога.

## Навичка 4: Розвиток конструктивного мислення

Мета	Допомогти клієнтам виявити, що вони говорять собі про травматичний досвід або про поточну ситуацію і обрати менш тривожні способи осмислення ситуації
Раціональне обґрунтування	Багато людей бореться з тривожним думками, які пов'язані з подією, по мірі того, як вони намагаються адаптуватися до обставин, які склалися після катастрофи. Ці негативні думки сприяють підкріпленню негативних емоцій, таких як страх, безнадія, злість, тривога, смуток, і провина. Визначення і розвиток більш корисних способів осмислення може покращувати настрій і зменшувати інтенсивність хворобливих емоційних і фізичних реакцій.
Використовується для	Клієнтів, які скаржаться на: - хворобливі емоційні та/або фізичні реакції - надмірна самокритика або негативізм - страхи та тривогу
Час	30-40 хвилин
Робочі матеріали	Для дорослих: - Робочі матеріали з конструктивного мислення; - Бланк «Конструктивне мислення»; - Бланк «Платіжна матриця»  Для дітей: - Робочі матеріали з конструктивного мислення для дітей; - Бланк «Конструктивне мислення/хороший тренер, поганий тренер»
Кроки	Після представлення раціонального обґрунтування з «конструктивного мислення»: – Виявіть неконструктивні думки – Виявіть конструктивні думки – Прорепетируйте конструктивні думки – Дайте завдання практикувати конструктивне мислення

### Надайте раціональне обґрунтування конструктивного мислення

Те, як ми думаємо про себе і про те, що з нами сталося, впливає на наше самопочуття і поведінку. Незважаючи на те, що ми не можемо змінити те, що сталося, ми можемо

змінювати фокус наших думок таким чином, щоб відчувати більше надії і менше перевантаженості. Стратегії, представлені тут, можуть допомогти клієнтам сфокусуватися більше на конструктивних думках про себе і свою поточну ситуацію, особливо, коли їх думки надто самокритичні або негативно забарвлені. Фокусуючись на конструктивних ідеях, а не на думках, які засмучують, люди можуть покращувати свій настрій і прокласти шлях до більш ефективного копінгу. Стратегії, представлені в цьому модулі, допомагають тим, хто вижив моніторити, то як вони на даний момент думають про подію і його вплив на їх життя. Клієнти дізнаються, як ці думки впливають на їхні почуття і поведінку, і як можна сфокусуватися на більш конструктивних ідеях і на думках, які будуть їх менше засмучувати.

Для початку, надайте базовий приклад того, як різні думки про одну й ту ж саму подію можуть призводити до різних емоцій. Мета - показати, як деякі думки можуть продукувати тривожні почуття, в той час, як інші думки не призводять до появи таких почуттів. Ви можете сказати:

<p><b>Раціональне обґрунтування:</b></p> <p><b>Для дорослого</b></p>	<p>Деякі ситуації призводять до того, що люди відчують себе певним чином. Наприклад, якщо людина застрягла у пробці, це може її розсердити. Однак, великий вплив на те, як людина відчуває себе в тій чи іншій ситуації, спричиняє те, як вона думає про цю ситуацію. Якщо людина, яка застрягла у пробці, подумає: «Нарешті я пропущу цю нудну нараду», вона може відчути себе трошки щасливішою. З іншого боку, якщо вона думає: «Я через це спізнюся, і мій бос мене покарає», вона може відчути себе більш тривожно. Або, якщо вона подумає: «Чому я завжди застрягаю в пробці через дурних водіїв?», вона може відчути себе засмученою і роздратованою. Важливо розуміти, що:</p> <p><b>1. Думки впливають на почуття.</b> Злі думки створюють злі почуття, тривожні думки продукують почуття тривоги, думки про безнадійність ситуації продукують відчуття безнадійності, а заспокійливі думки допомагають людям заспокоїтися.</p> <p><b>2. Думки і почуття відрізняються одне від одного.</b> Думки - це слова, речення, ментальні образи, які проносяться в нашій свідомості, як написи з думками в коміксах. Емоції - це почуття, які виникають в тілі, коли ми думаємо ту чи іншу думку. Наприклад, ми можемо відчути холодок у спині, коли ми налякані, нам може сперти у грудях, коли нам тривожно, ми відчуваємо важкість на серці, коли нам сумно, або ми легкість в ногах, коли ми радісно схвильовані.</p>
--	--

	<div style="text-align: center;"> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>Думка:</b>  Я запізнюсь, у мене будуть проблеми. </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>Емоція:</b>  тривога </div> </div> <p>Після події люди часто починають думати про світ і про себе по-іншому.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>Наприклад,</b>  Потрапляння в пробку </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>Думка:</b>  Чому я завжди застрягаю у пробці? </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>Емоція:</b>  сповнене стресами, розчарування </div> </div> <p>вони часто бачать світ по-іншому, через це вони можуть сприймати свою ситуацію як безнадійну. Природно, що люди можуть бути дуже засмучені тим, що сталося під час лиха. Однак, корисною може бути обізнаність про те, що у людей в стані стресу формується звичка думати таким чином, що їх ситуація сприймається ще складнішою, що призводить до зростання почуття тривоги. Прикладами неконструктивних думок є такі: «Нічого не складається так, як треба» або «Нічого ніколи не зміниться на краще». Ми називаємо ці думки «неконструктивними», оскільки вони можуть ще більше ускладнювати ситуацію, оскільки сприяють посиленню почуттів пригніченості і безнадії.</p> <p>Людам в стані стресу часто допомагає більш усвідомлене ставлення до цих неконструктивних думок. Вони можуть подумати про те, чи є більш конструктивні думки, фокусування на яких може допомогти їм в їх ситуації. Наприклад, замість того, щоб думати «Все йде не так», людина може подумати «Зараз я переживаю складний період, але дещо мені вдається зробити добре». Люди рідко дають собі час на те, щоб аналізувати свої думки, тому неконструктивні думки просто продовжують виникати в їх головах автоматично. Основна стратегія – це, по-перше, приділяти трохи часу аналізу ваших думок про подію і її впливу на ваше життя. Після цього ми розглядаємо способи перевірки того, які думки є неконструктивними, і знаходимо більш конструктивні думки, на яких ми можемо фокусуватися замість того. В кінці ми розглядаємо деякі стратегії фокусування на більш реалістичних конструктивних ідеях.</p> </div>
<b>Раціональне обґрунтування: для дітей</b>	<p>Сьогодні ми будемо говорити про те, як те, що ти думаєш про різні речі, може змінювати те, що ти відчуваєш. Дозвольте мені представити приклад з двома хлопчиками:</p> <p>Одного ранку перший хлопчик прокинувся і побачив, що на вулиці йде сильний дощ. Він подумав: «Це жахливо! Може початися сильна буря, і тоді щось погане може статися!» Як ви думаєте, що цей хлопчик</p>

відчуває? [Підтримуйте будь-які відповіді, пов'язані з неприємними відчуттями, почуттям страху і т.д.].

Другий хлопчик теж прокидається вранці і бачить, що йде дощ. Він думає: «Чудово! Я люблю грати під дощем і я пропущу нудні тренування сьогодні! ». Як ви думаєте, що цей хлопчик відчуває? [Підтримуйте будь-які відповіді, пов'язані з приємними почуттями, щастям т.д.].

Як ви бачите, обидва хлопці прокинулися в однаковій ситуації - в дощовий день - але то, що вони подумали про те, що відбувається, викликало у них дуже різні почуття.

Працюючи з дітьми, попросіть дитину намалювати чоловічка, а в кульці поруч з ним - підписати його негативні думки. Потім попросіть дитину розмалювати негативні думки. Таким чином ви зможете продемонструвати, як думки і почуття взаємопов'язані. Потім попросіть дитину намалювати ще одного чоловічка, і написати його конструктивні думки. Коли дитина розмалює позитивні думки, обговоріть з нею різницю між цими двома малюнками. Деякі діти навіть хочуть назвати кожен з фігур. Протягом роботи над цим модулем, допомагайте дитині визначати її конструктивні і неконструктивні думки, пропонуючи їй оцінити, у якого з чоловічків може виникнути подібна думка.

### **Попередження для представників допомагаючих професій**

Надання допомоги клієнтам у фокусуванні на конструктивних думках не можна прирівняти до спонукання просто мислити позитивно. Нам необхідно проявляти обережність, щоб після катастрофи не применшити реальність травми або втрати для клієнтів шляхом заперечення або критики їх переконань, якими вони з нами поділилися. Ви маєте озвучити, що всі думки, які виникають у людини, є зрозумілими в контексті її досвіду, але якщо менше концентруватися на неконструктивних думках і більше - на конструктивних, це допоможе просунути вперед. Ніколи не вступаєте в суперечку клієнтами про те, чи є їх думки виправданими. Краще допоможіть їм перевірити вплив цих думок на їх емоції і вчинки. Мета полягає в тому, що допомогти клієнтам виявити і приділити більше часу конструктивним думкам, які мобілізують і надають енергію, замість того, щоб концентруватися на думках, які викликають неприємні почуття і тим самим перешкоджають відновленню.

Коли ми маємо справу з почуттям провини, визнання того, що деякі дії клієнтів

сприймаються ними як обґрунтування для виникнення заслуженого почуття провини, може викликати дискомфорт. Якщо ви усвідомлюєте, що клієнти мають подібні переживання, викликані об'єктивною оцінкою ситуації, для них може виявитися корисним перенаправлення до відповідних фахівців. Подібні ситуації зазвичай знаходяться поза сферою застосування НПВ і відображають потребу в більш інтенсивних інтервенціях.

### **Культурні особливості**

В деяких культурних традиціях віра в божественне (Бога, божества, Карму, Аллаха і ін.) Може мати суттєвий вплив на мислення, поведінку і почуття. Було доведено, що ці вірування грають роль захисного фактора, що сприяє відновленню, але вони також можуть викликати негативні реакції у випадках, коли лихо пояснюється як прояв гніву або наслідок правосуддя, яке божество вчиняє, «караючи» ту частину населення, яка постраждала від лиха внаслідок своєї неприйнятної поведінки. Залежно від етнічного походження потерпілих і їх релігійної приналежності, запитайте у них, як їх релігійні/духовні переконання впливають на їхні почуття, поведінку і думки.

### **Попередження для тих, хто працює з дітьми**

На формування думок і оцінок дітей, особливо маленьких, серйозний вплив мають близькі люди, які про них піклуються, і інші дорослі. Діти можуть переймати неконструктивні думки, які були озвучені значущими для них дорослими. В доповнення до оспорювання неконструктивних думок дітей, також проведіть коротку оцінку і опрацюйте неконструктивні думки їх близьких. Повідомте значущим дорослим, що у них буде час і місце, де вони зможуть в приватній обстановці поділитися сильними негативними емоціями (такими як страх, розлад, злість, смуток), але по можливості вони мають створювати атмосферу фізичної та емоційної безпеки для своїх дітей. Адаптація дітей після подій більш істотно пов'язана з силою страждань значущих дорослих, ніж з силою впливу катастрофічних подій на самих дітей.

## **Крок 1. Виявіть неконструктивні думки**

На початку цього етапу роботи скористайтеся роздатковими матеріалами з конструктивного мислення для дорослих або для дітей з Додатка Е, склавши ці



сторінки так, щоб клієнт не мав можливості побачити запропоновані альтернативи конструктивних думок. Зверніть увагу на те, що є різні категорії неконструктивних думок (наприклад, неефективний копінг, почуття безпорадності, нестача безпеки, почуття провини і сорому). Розгляньте затвердження, написані під кожною з категорій. Після цього обговоріть, як кожна з цих думок може викликати негативні емоції.

Допоможіть клієнту усвідомити, що в той час як його думки можуть являти собою досить точну оцінку ситуації (наприклад, інша повінь може відбутися в майбутньому), невисловлене припущення про те, що він може не витримати наступну повінь, є неконструктивною частиною думки. Використовуйте бланк «Конструктивне мислення» для того, щоб переформулювати такі думки, використовуючи формулу «Якщо, то». Наприклад, «ЯКЩО ще одна повінь станеться, ТО я не зможу його витримати». Якщо клієнти відчують труднощі з визначенням неконструктивних думок на початку роботи, дійте в протилежному порядку і попросіть їх спочатку визначити почуття, а потім і думки, які виникають у зв'язку з цими почуттями:

2. «Коли Ви думаєте про те, що трапилось, які реакції у Вас виникають?»

3. «Якщо Ви концентруєтесь на найсильніших реакціях, які думки це викликає у Вас?»

#### **Попередження для представників допомагаючих професій**

Одна з перешкод для більш конструктивних думок - негативна інтерпретація подій, якої дотримуються інші представники соціального оточення клієнтів. Наприклад, переконання, поширене серед представників позбавлених цивільних прав груп про те, що лихо і обставини, що склалися після нього, відображають цілеспрямовану зневагу або ще більш негативне ставлення з боку найбільш впливових структур, таких як уряд або бізнеси. Таке пояснення може викликати почуття несправедливості, переслідування, або безсилля, і може супроводжуватися почуттями злості або прагненням до помсти. Оскільки це пояснення своїм походженням зобов'язане груповим процесам, його може бути досить складно спростувати на індивідуальному рівні. Робота з лідерами спільнот з метою розвитку і поширення більш конструктивних інтерпретацій серед членів спільноти може бути дуже корисною в даному контексті. Враховуйте, що деякі з поглядів цих груп можуть насправді відображати реальність тих обставин, в яких вони знаходяться. Істотною перевагою групового контексту є те, що деякі люди можуть надавати допомогу в ідентифікації дуже негативних і неконструктивних думок членів їх групи.

## **Крок 2. Визначте конструктивні думки**

Далі, візьміть бланк «Конструктивне мислення». Якщо людина може визначити деякі хороші альтернативні думки і більш позитивні думки про ситуацію, дайте їй можливість зробити більшу частину роботи самостійно. Якщо клієнти потребують допомоги у визначенні більш конструктивних думок, на яких вони зможуть зосередитися замість неконструктивних думок, ви можете або нагадати їм про цілі, які вони для себе поставили, або запитати їх про цілі, які вони ставлять для себе в зв'язку з тими труднощами, через які їм потрібно пройти (наприклад, подолати їх страхи, щоб бути в змозі допомогти дітям або отримати роботу). Після цього попросіть їх визначити думки, які допоможуть їм просунутися вперед в напрямку до їх цілям. Ви також можете сформулювати і запропонувати клієнтам альтернативні думки. По мірі того, як Ви з клієнтами генеруєте конструктивні думки, приділяйте увагу обговоренню почуттів, які вони асоціюють з ними, фокусуючись при цьому на позитиві: почуттях, пов'язаних з більшим відчуттям контролю, почуттям безпеки, надії. Ви можете сказати:

<p><b>Визначення конструктивних думок</b></p>	<p>Ви вже визначили неконструктивну думку «Я боюся йти на роботу, оскільки я відчуваю такий сильний стрес, що я буду робити помилки і це призведе до ще більшого стресу», і ми погодилися з Вами про те, що невисловлена частина цих думок - «я не можу витримати ще більший рівень стресу». Вам складно знайти альтернативну конструктивну думку. Одна з цілей, яку Ви для себе поставили, - це заробляти достатньо грошей, щоб полагодити те, що зруйноване в Вашому домі, а також оплатити приємний відпочинок для Ваших дітей під час канікул. Що якщо ми сфокусуємося на цій меті, і використовуємо конструктивну думку «Незважаючи на те, що я боюся помилитися, я можу справлятися з цим день за днем, фокусуючись на своїй цілі: заробляти достатньо грошей, щоб полагодити будинок і повезти дітей у відпустку. А якщо я і зроблю помилку, я можу скористатися моїм планом з Управління реакціями, щоб впоратися зі стресом». Чи буде такий підхід надавати Вам сил і мотивувати Вас більше, ніж Ваші неконструктивні думки?</p>
---	---

### **Альтернативні вправи для дітей**

Щоб залучити дітей до обговорення думок, ви можете використовувати такі ігри і заняття:

#### **Риболовля (підходить для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку)**

Дайте дітям набір кольорових «рибок», зроблених з кольорового паперу, на яких нічого не написано на «зовнішній» стороні, але є картинки і назви конструктивних і

неконструктивних думок на «внутрішній» стороні. Приєднайте скріпку до рота кожної рибки. Дайте дитині вудку (наприклад, паличку для їжі, олівець, соломинку) з прив'язаною мотузкою і магнітом, прив'язаним на іншому кінці мотузочки. Діти «відправляються на риболовлю» в пошуках «корисних» рибок. Після того, як рибка буде спіймана, дитина перегортає її та перевіряє картинку, а ви пояснюєте думку. Дитина вирішує, чи зберігати цю рибку (тому що вона корисна) або відпустити її (тому що вона не корисна). Дайте дитині можливість описати, як вона може використовувати рибок, яких вона залишив, у своєму житті. Допоможіть дитині використовувати цю стратегію.

### **Гра «Пара»** (підходить для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку)

Розкладіть картки, що містять неконструктивні думки, конструктивні думки, приємні і неприємні почуття «обличчям» вниз. Коли дитині попалася неконструктивна думка і неприємне почуття, це означає, що йому вдалося скласти пару. Пара також може бути складена з конструктивної думки і приємного почуття.

### **Хороший тренер, поганий тренер** (підходить для підлітків і дітей молодшого шкільного віку)

Дайте підлітку кольорову картинку, яка зображує молоду людину, що грає в якусь спортивну гру, поруч з головою якої є порожня кулька, призначена для вписування слів героїв, і напис «Що скаже хороший тренер». Попросіть підлітка назвати ім'я його улюбленого видатного спортсмена, і запитайте, чи завжди цьому спортсмену вдається успішно проявляти себе під час спортивних ігор або змагань. Коли підліток в кінцевому підсумку відповість «Ні», попросіть його описати останню невдалу гру або змагання, в якому брав участь його кумир. Після цього задайте питання: «І коли цей видатний спортсмен повертається після такої гри і спілкується зі своїм тренером, що говорить хороший тренер?» Запишіть до кульки надихаюче і підтримуюче висловлювання, яке сформулює підліток (наприклад, «ти старався з усіх сил», «наступного разу у тебе вийде краще», «тренуйся, і у тебе все вийде»). Після цього покажіть підлітку схожу картину з написом «Що скаже поганий тренер», і попросіть його записати або описати неконструктивні затвердження, від яких спортсмен буде відчувати себе тільки гірше. Після визначення конструктивних і неконструктивних «тренерських» висловлювань, скажіть підлітку: «У твоїй голові також періодично звучить голос тренера, який розмовляє з тобою так само. Що говорить тобі цей тренер, коли ти робиш помилки?». Використовуйте бланк для дітей «Конструктивне мислення/Хороший тренер, поганий тренер» з Додатка Е, щоб записати ці думки. Разом обговоріть поняття конструктивних і неконструктивних думок і разом прийдіть до висновку, що підліток має звільнити голос «поганого тренера» і замінити його на голос «гарного тренера». Також

обговоріть, як підліток використовує специфічні конструктивні і неконструктивні твердження, які стосуються його самого, і потренуйтеся в заміні неконструктивних тверджень.

В якості альтернативи прикладу з тренером, попросіть дитину чи підлітка розповісти про те, яку пораду вони би дали іншій дитині, у якої може виникнути та чи інша думка. Наведіть приклади думок, які можуть виникати в іншій дитині, яка мала подібний досвід. Потім запитаєте, чи є ці думки конструктивними або неконструктивними (корисними або некорисними). Попросіть клієнта дати раду уявній дитині, у якої виникають некорисні думки, щоб допомогти їй сконцентруватися на більш позитивних, конструктивних ідеях. Ви також можете скористатися намальованими раніше фігурками чоловічків, щоб допомогти дитині у виконанні завдання.

### **Крок 3. Повторення конструктивних думок**

Після того, як клієнти визначають деякі конструктивні думки, попросіть їх уявити ситуацію і потренуватися у вимові вголос конструктивних думок, щоб спростувати негативні думки і змінити емоції. Це дає клієнтам можливість звикнути до цілеспрямованої заміни неконструктивних думок на конструктивні. Це також дозволяє вам побачити, наскільки добре клієнти розуміють суть поняття «конструктивне мислення». Скажіть клієнтам, що ви не очікуєте, що вони повністю повірять цим думкам на даному етапі, але ви очікуєте, що вони будуть пробувати формулювати конструктивні думки протягом наступних кількох днів, а потім приймуть рішення про те, чи відчують вони себе краще чи ні. Нагадайте клієнтам, як ці нові думки допоможуть їм просунутися вперед до їхніх цілей.

Тим клієнтам, які міцно тримаються за неконструктивні думки, ви можете запропонувати інші стратегії:

1. Використовуйте бланк «Платіжна матриця» з Додатка Е, щоб допомогти клієнту визначити, що він придбає від того, що продовжує триматися за цю думку і що він може придбати, якщо відмовиться від неї.
2. Використовуйте техніку «Вирішення проблем», щоб провести мозковий штурм з метою зменшення тривоги і посилення почуття безпеки.
3. Використовуйте техніку «Заохочення позитивної діяльності», щоб відволікти клієнта від неконструктивних думок і звести до мінімуму час, який він присвячує концентрації на таких думках.

### **Крок 4. Дайте завдання практикувати конструктивне мислення**

Розкажіть клієнтам, що ключем до конструктивного мислення є повторення конструктивних думок в ході його повсякденного життя. Попросіть клієнтів позначити ситуацію, в якій у них можуть виникнути неконструктивні думки. Після цього

запропонуйте їм уявити себе в цій ситуації і почати тренуватися в заміщенні їх неконструктивних думок на конструктивні. Підкресліть, що використання техніки конструктивного мислення схоже на вивчення чогось нового: у того, хто навчається цьому, буде виходити краще по мірі того, як він буде тренуватися. Спонукайте клієнтів тренувати навик конструктивного мислення кожного дня. Якщо вони помічають неконструктивну думку, порекомендуйте їм цілеспрямовано замінювати таку думку на конструктивну. Крім того, спонукайте їх до заповнення бланків з метою подальшого обговорення під час роботи і вдосконалення досвіду. Нагадуйте клієнтам, особливо дітям, хвалити себе, коли вони пробують застосовувати навик.

### **Перевірка неконструктивних думок**

Тим клієнтам, які мають складнощі зі зміною їх думок, запропонуйте «перевіряти» їх неконструктивні думки з метою з'ясування, точні вони чи ні. Наприклад, якщо клієнт переконаний, що він не зможе більше відчувати себе в безпеці, попросіть його перевірити своє переконання протягом наступного тижня, навмисне поміщаючи себе в ситуацію, де він не відчуває себе в безпеці. Це дієвий спосіб, який можна використовувати, щоб визначити, наскільки корисно більш реалістично оцінювати ситуацію.

Коли ви пропонуєте клієнту провести таку перевірку, дуже ймовірно зіткнення з опором. У таких випадках спонукайте клієнтів пробувати виконувати завдання, навіть якщо це стосується ситуацій, яких вони уникали вже протягом тривалого часу. Разом виберіть, який маленький перший крок вони можуть зробити, щоб допомогти собі впоратися із завданням (наприклад, провести зовсім небагато часу в місці, яке викликає стрес, а потім повернутися туди на більш тривалий час, або поступово наближатися до ситуації). По мірі того, як вони роблять кроки, що ведуть до того, щоб впоратися із завданням, вони будуть збирати докази, які спростовують неконструктивні думки і підкріплюють їх впевненість в тому, що потрібно перевіряти і інші переконання.

### **Попередження для тих, хто працює з дітьми**

Пропонуючи дітям цю вправу, ви можете назвати її «гра в детектива». Залучайте дітей і дорослих, що їх виховують, до вибору прикладів і підказок з повсякденного життя дітей. Обговоріть, чи підтверджують ці приклади неконструктивні думки або ж вказують на те, що може бути інша думка, яка буде більш конструктивною. Залучіть до участі у виконанні цієї вправи значущих дорослих, щоб допомогти дітям отримати більшу підтримку і допомогти дорослим знайти протиставлення деяким з них неконструктивних думок.

### **Наступна сесія: Огляд домашнього завдання**

На наступній зустрічі уточніть у клієнтів, чи вдалося їм використовувати техніку «Конструктивне мислення», яку ви розглянули на минулій зустрічі, і якщо так, то що сталося. Проводячи обговорення, відзначаєте будь-які зусилля, яких доклали клієнти,

щоб удосконалити конструктивне мислення. Зробіть наступне:

1. Коротко обговоріть раціональне обґрунтування для конструктивного мислення, розгляньте ті конструктивні і неконструктивні думки, які раніше визначив клієнт.
2. Обговоріть досвід клієнта, який він отримав, тренуючись у формуванні конструктивних думок (якщо клієнт не тренувався, з'ясуйте причини, розгляньте можливість модифікації завдання і дайте нове завдання). Чи помітив клієнт, коли у нього виникали неконструктивні думки? Чи зміг він згадати конструктивні думки, які можна протиставити неконструктивним? Який вплив це справило?
3. Чи зміг клієнт перевірити думку? Якщо так, то що сталося і що він виявив?
4. Якщо метод конструктивного мислення підходить клієнту, розгляньте можливість визначення інших неконструктивних думок і виберіть конструктивні думки, на які їх можна замінити. Попросіть клієнта повторити конструктивні думки вголос і дайте завдання продовжити тренуватися в цьому.

## Навичка 5: Відновлення здорових соціальних зв'язків

Мета	Підвищити рівень суспільної підтримки та покращити стосунки.
Раціональне обґрунтування	Соціальна підтримка з боку сім'ї, друзів і членів громади допомагає відновленню після катастрофи, оскільки відповідає на емоційні і практичні потреби постраждалих.
Використовується для	Клієнтів, які переживають: <ul style="list-style-type: none"> <li>- відчуття себе ізольованими або роз'єднаними з сім'єю або друзями;</li> <li>- порушення соціальних або суспільних зв'язків;</li> <li>- почуття самотності;</li> <li>- проживання в новому оточенні;</li> <li>- почуття недооціненості або марності;</li> <li>- брак впевненості в собі;</li> <li>- нестачу доступу до громадської підтримки або ресурсів;</li> <li>- нестачу людей, з якими можна поговорити про свої почуття або ті ситуації, через які людина зараз проходить;</li> <li>- бажання допомогти іншим людям, які цього потребують.</li> </ul>
Час	20-30 хвилин
Робочі матеріали	Для дорослих: Список соціальних зв'язків Бланк соціальних зв'язків Шість кроків надання соціальної підтримки Шість кроків отримання соціальної підтримки Таблиця типів соціальної підтримки Для дітей: Бланк соціальних зв'язків
Кроки	Після пояснення раціонального обґрунтування для відновлення соціальних зв'язків

1. Розробити карту соціальних зв'язків
2. Розглянути карту соціальних зв'язків.
3. Скласти план соціальної підтримки.

## **Надайте раціональне обґрунтування для формування здорових соціальних зв'язків**

Катастрофи справляють значний вплив на соціальні зв'язки. Часто у людей, що вижили в катастрофах, істотно порушується мережа соціальної підтримки (наприклад, розділення родини, втрата контактів, нове оточення). Люди можуть хотіти розповісти про свої переживання після катастрофи, але нікому їх вислухати, або ж вони можуть відмежовувати себе від своєї соціальної чи громадської системи. Оскільки лихо зачіпає кожного в системі соціальних зв'язків людини, тим, хто вижив, може бути важко вислуховувати чийсь ще історії, і тоді вони можуть почати уникати людей, оскільки їхній власний стрес не дає їм підтримувати інших. До того ж, реакції на катастрофу можуть негативно впливати на стосунки (наприклад, зростає агресивність, фрустрація). Через це багато людей стурбовані нестачею соціальних зв'язків і обмеженням кола їх соціальної підтримки.

Легко забути про те, що люди, яких ми бачимо щодня, можуть підтримати нас, включаючи і членів сім'ї (навіть дітей) або співробітників. Якщо клієнт остерігається «навантажити» інших людей своїми проблемами, або вважає, що існуюча соціальна мережа неефективна, йому може захотітися розширити її. Оскільки лиха, як правило, тягнуть за собою додаткові навантаження і стреси, багато клієнтів не звертаються до інших людей через те, що занадто зайняті, перевантажені або ж не хочуть приймати на себе чужі проблеми. Якщо люди переїхали - тимчасово або постійно - вони можуть не знати, де шукати підтримки.

Відомо, що люди з хорошою соціальною підтримкою легше відновлюються після катастрофи і краще підготовлені до того, щоб зустрічатися з новими життєвими викликами. Побудова здорових соціальних зв'язків націлена на те, щоб допомогти клієнтам розпізнати, що поруч є люди, про яких вони не думали раніше, або до кого не хотіли звертатися. Клієнти можуть звертатися до священників, лікарів загального профілю, опікунів, а також приєднуватися до таких груп, як релігійні організації, групи відновлення, йоги або медитації, хор, або спортивні групи.

Щоб пояснити важливість соціальної підтримки, ви можете сказати:

### **Раціональне обґрунтування**

Після катастрофи люди часто переживають важкі емоційні і фізичні реакції, які можуть



вплинути на їх стосунки з друзями, сусідами, членами сім'ї та іншими членами громади. Катастрофа також може розділити вас з близькими людьми і створити безліч проблем і справ, які забирають ваш час і енергію. Після катастрофи відновлення сприятливих зв'язків з іншими людьми допоможе вам:

- відчути, що вас розуміють і про вас піклуються;
- відчути, що ви до чогось належите;
- відчути себе потрібним і бажаним;
- відчути, що ви НЕ самі і не відокремлені від тих людей, які вам потрібні і яким потрібні ви;
- сформувати впевненість, що ви можете впоратися з поточними проблемами;
- відчути, що інші люди на вашому боці;
- отримати добру пораду в складній ситуації.

З цих причин, корисно буде сфокусуватися на поліпшенні вашої системи соціальної підтримки.

### **Попередження для консультанта**

Клієнтам може бути складно відновлювати соціальну підтримку за певних обставин:

- Якщо у них до катастрофи була соціальна структура, в якій вони прожили багато років і вклали багато енергії в те, щоб її створити, шанобливо поставтеся до часу і енергії, які вже були вкладені. Підтримайте їх рішення про те, як і коли можна розвивати нові відносини або знайти способи відновити зв'язок з колишніми контактами.
- Якщо у клієнта в катастрофі загинула близька людина, горе може спричинити великий вплив на процес відновлення і перешкоджати соціальній підтримці. Ви можете почати з модуля управління реакціями, щоб працювати з горем і почуттям пригніченості. Не підштовхуйте клієнтів до розвитку соціальних зв'язків перш, ніж вони відчують себе готовими.
- Якщо у клієнта був досвід поганих стосунків і зв'язків з людьми, які виявлялися ненадійними, які експлуатували або проявляли фізичне насильство, він може продовжити цей патерн в нових відносинах. Якщо вам здається, що причина саме така, використовуйте модуль відновлення соціальних зв'язків як можливість досліджувати цей патерн і, можливо, змінити його, або ж перенаправити людину в терапію.

### **Попередження в зв'язку з віком**

Пам'ятайте, що діти підтримують соціальні зв'язки і справляються з інтенсивними фізіологічними і емоційними реакціями за допомогою гри. Після катастрофи діти можуть перестати грати і почати наслідувати поведінку опікунів, які можуть бути пригніченими, уповільненими або мати вигляд «олень в світлі фар». Ці реакції

нормальні для травмуючої події, тому допоможіть дорослим зрозуміти, що для відновлення дитини їй важливо грати з іншими. Батьки та опікуни повинні знайти для цього можливості і заохочувати дітей грати малими групами. Опікуни можуть допомогти дитині в тому, щоб гра була більш конструктивною і не сфокусованою на катастрофі.

Один із способів підкреслити значимість соціальних зв'язків - проілюструвати, наскільки важливим є взаємозв'язок в історії людства, сказавши, що люди часто проходили разом через складні життєві події.

Допоможіть клієнтам зрозуміти, що бажання після катастрофи бути ближче до інших природно, так само як і втрата соціальних зв'язків через додаткові вимоги або відновлення свого життя. Ви можете використати таку історію, або дещо її видозмінити, щоб вона відповідала культурним особливостям і ритуалам клієнтів:

### **Раціональне обґрунтування**

Тисячі років люди стикалися з подіями, що змінюють життя. Колись давно в таких ситуаціях плем'я збиралося разом, щоб відсвяткувати хороший урожай, сонцестояння або іншу значну подію природного циклу. Збиралося разом, щоб оплакати втрату мисливців, тих, хто загинув у природних катаклізмах і війнах, або збиралося разом, щоб попрощатися з місцем, де вони жили, перш ніж рухатися далі.

У наш час такі події, що здатні змінити життя, - це народження дитини, повноліття дітей і їх від'їзд з рідного дому, весілля, зміна роботи або просування в кар'єрі, вихід на пенсію, і звичайно, значні зміни після катастроф, особливо раптова смерть близьких.

Під час таких подій нормальний людський інстинкт зводить людей в групи, щоб підтримувати один одного, розповідати про те, що сталося і те, як воно змінило життя, щоб готувати їжу і проводити час разом, можливо, протягом довгих днів - як з розширеною сім'єю або плем'ям, яке розділяє тяжкість або святкування значимих подій. Ми знаємо, що під час негараздів, що виникають після катастрофи, і під час стресу, який супроводжує людей, соціальна підтримка не завжди доступна. Втомлені або перевантажені постійними змінами, люди можуть перестати підтримувати соціальні зв'язки і підтримувати один одного. Це основна ідея, яка стоїть за проханням побудувати карту і план соціальних зв'язків. Після серйозних змін у людей можуть бути різні способи збиратися разом, групами і парами. Важливо, щоб ви самі могли вибрати, як ви будете сходитися з людьми, місцями і справами, які можуть підтримати вас після цих змін. Чи є в цьому для вас сенс?

(Перш ніж розробляти карту соціальних зв'язків, ви можете обговорити цю тему. Ви можете запитати клієнтів, чи хочуть вони поговорити про традиції спільних зборів в їхній родині або культурі перед обличчям серйозних змін.)

## **Попередження в зв'язку з культурними відмінностями**

Це відповідний момент, щоб звернутися до питань про те, як різні культури сприймають серйозні життєві зміни і які ритуали використовують, щоб ці зміни вшанувати/поважати/спільно пам'ятати. Після катастрофи люди хочуть бути разом з іншими, щоб розділити радість і горе. Є безліч різних традицій того, як зібратися разом групами або парами, і ви можете нагадати клієнтам, що вони можуть обирати, як звернутися до інших за підтримкою.

## **Крок 1: Розробити карту соціальних зв'язків**

Поясніть, що перший крок у відновленні здорових соціальних зв'язків - визначити, хто вже знаходиться в системі клієнта. Найближча доступна людина - не обов'язково та, хто найближче живе. Багато клієнтів спілкуються з друзями і близькими по телефону, електронній пошті, соціальним мережам, скайпу. Коли ви починаєте розробляти карту, клієнти можуть згадати тих, з ким вони втратили контакт через катастрофу, тому поясніть, що ця частина вправи потрібна для того щоб подивитися, чи можна якось відновити деякі з цих контактів.

Мета вправи в тому, щоб дозволити клієнтам побачити «велику картину» тих, з ким вони з'єднані і того, що ці зв'язки для них означають. Створіть карту соціальних зв'язків:

### **Інструкції**

Немає правильного чи неправильного способу скласти карту - це ваша історія ваших соціальних зв'язків. Вам не потрібно бути художником, щоб зробити це. Насправді, якщо ви не хочете малювати карту, ми можемо «проговорити» її, і я зроблю відповідні записи або намалюю її для вас.

Використовуючи папір і олівці або ручки, давайте відзначимо найважливіші ваші зв'язки і взаємини. Ви зможете побачити повну картину людей і ресурсів, з якими ви пов'язані, і те, що ці зв'язки означають для вас.

Наприклад, ви можете думати про свої стосунки як про певний «соціальний атом» або про соціальну «сонячну систему», де ви знаходитесь в центрі атома або системи, а соціальні зв'язки оточують вас в різний час і на різній відстані.

Ви можете використовувати цю карту і Таблицю соціальних зв'язків (в додатку F), щоб скласти план і визначити:

1. Хто зараз включений до вашої соціальної мережі.
2. Кого ви хочете знайти.

3. З ким ви хочете тимчасово проводити менше часу

4. Як поліпшити ваші існуючі відносини

Почніть з людей, які найбільш важливі для вас, і з якими ви легко можете зв'язатися. Почніть з членів своєї сім'ї чи спільноти, потім додайте тих, з ким ви переважно спілкуєтеся по телефону, смс-ками або електронними повідомленнями. Ви можете включати до цієї мережі окремих людей, групи або організації, якщо захочете.

Запитайте, чи є у клієнта якісь питання або побоювання з приводу карти соціальних зв'язків.

### **Альтернативний метод для дітей**

Сім'ї, батьки та опікуни можуть працювати разом зі своїми дітьми, щоб створити карту, дозволяючи їм ділитися своїм досвідом і значущими відносинами. Дайте підліткам можливість зробити це самостійно або разом з опікунами.

### **Попередження консультанту**

Деяким клієнтам може бути важко залишатися в теперішньому часі під час створення соціальної карти, а деякі можуть фокусуватися на втратах (смерть близьких, друзі, які переїхали, або люди, з якими втрачено контакт). Дбайливо допоможіть їм перенаправити увагу на тих людей, хто знаходиться тут і зараз. Якщо їм це не вдається, спробуйте зробити паузу і скористатися модулем управління реакцій.

Після того, як ви дали клієнтові папір і ручку, попросіть його почати заповнювати карту. Якщо клієнту важко це зробити, покажіть приклад карти соціальних зв'язків або прочитайте список соціальних зв'язків з додатку F, щоб нагадати клієнту про людей, які перебувають з ним поруч прямо зараз.

Відповідайте на всі питання і коментарі, які можуть виникнути під час вивчення списку. Надихайте клієнта додавати його власні приклади соціальних зв'язків. Деякі люди, які були схильні до сильного стресу або перебували в ізоляції, можуть забути, хто включений до їх соціальної мережі. Показуючи їм список або питаючи про те, на кого вони поклалися в минулому, ви допомагаєте їм розширити свою соціальну карту.

## **Крок 2: Розгляньте карту соціальних зв'язків**

Коли карту завершено, використовуйте її, щоб допомогти клієнту зрозуміти, яка підтримка зараз йому доступна, а яку ще необхідно знайти. Використовуйте таблицю соціальних зв'язків з додатку F. Попросіть клієнта розглянути карту і розповісти вам трохи більше про ті різні типи підтримки, які він позначив. Ви можете сказати:

## **Огляд карти соціальних зв'язків**

Тепер, коли ми з'ясували, хто знаходиться на вашій карті, давайте подивимося, хто може надати вам підтримку. У цьому нам допоможе бланк. Тут вказані різні типи підтримки: з одними людьми ми займаємося суспільними справами, інші можуть вислухати нас, коли нам сумно. Давайте подивимося, яку роль відіграє кожна з них.

Використовуйте бланк, щоб з'ясувати наступне:

- Хто для вас зараз є найважливішими людьми?
- З ким ви можете розділити свої почуття і переживання?
- З ким ви відчуваєте себе «на своєму місці»? Належите до чогось?
- Від кого ви можете отримати пораду, яка допоможе вам у вашому відновленні?
- З ким ви хотіли б разом провести час в найближчі пару тижнів?
- Хто зараз може потребувати вашої допомоги або підтримки?
- Хто підвищує вашу впевненість у тому, що ви можете впоратися з проблемами?
- Хто може допомогти вам з практичними речами?

Відзначте в таблиці типи підтримки, які може вам надати кожна людина.

Коли клієнт визначив, які люди йому доступні, і яку підтримку вони можуть надати, з'ясуйте, чого тут бракує або хто тимчасово недоступний. Ви можете сказати:

## **З'ясувати, чого не вистачає на карті соціальних зв'язків.**

Тепер ми добре уявляємо, до кого ви могли б звернутися і хто може надати вам різну підтримку. Іноді нам потрібна додаткова підтримка, щоб пройти через важкі часи, або ж ми хочемо відновити зв'язок з тими, з ким раніше втратили контакт. У цій частині таблиці давайте позначимо то, чого зараз не вистачає або те, що має бути змінено у вашій соціальній системі.

Використовуйте таблицю, щоб визначити наступне:

- Чи є якісь типи підтримки, яких вам не вистачає (наприклад, когось, хто міг би вас вислухати, допомогти вам порадою, частково взяти на себе відповідальність, зробити щось разом)?
- Чи є улюблені люди або друзі, з якими зараз немає контакту, проте вам хотілося б його відновити?
- З ким ви хотіли б проводити більше часу?
- З ким ви хотіли б проводити менше часу?
- Чи є стосунки, які необхідно поліпшити?
- Чи є якісь способи, якими ви хотіли б допомогти іншим людям?
- Хотіли б ви підвищити свою соціальну активність, беручи участь в суспільній групі?

Запишіть нижче в таблиці, що саме ви хочете змінити.

(Не обов'язково ставити всі перераховані питання, однак важливо зрозуміти, що клієнту потрібно поліпшити в його поточних соціальних зв'язках.)

### **Крок 3: Створення плану соціальної підтримки**

Тепер визначте одну область, де клієнту потрібно поліпшити його соціальні зв'язки, і складіть план змін на найближчі кілька днів або тижнів. Ось кілька рекомендацій того, як розробити такий план, ґрунтуючись на запитах клієнта:

- Для тих, кому потрібна додаткова підтримка, різні типи підтримки, або тих, хто хоче посилити свій зв'язок з суспільством (наприклад, допомогти дітям влитися до нової школи), використовуйте навик вирішення проблем.
- Для тих, кому потрібно змінити існуючі відносини, які шкодять їх відновленню, використовуйте навички вирішення проблем і/або управління реакціями.
- Для тих, кому важко визначити людей своєї соціальної мережі, використовуйте таблицю типів соціальної підтримки в додатку F, щоб допомогти їм побачити різні типи соціальної підтримки, якої вони можуть потребувати або яку можуть надати.
- Для тих, хто має обмежену мережу контактів, і не знає, як отримати підтримку, розгляньте робочі матеріали «Шість кроків отримання соціальної підтримки» в додатку F, перш ніж складати план.
- Для тих, хто хоче підтримати інших, але не знає, як це зробити, використовуйте матеріал «Шість кроків надання соціальної підтримки» в додатку F, і потім складіть план.
- Для тих, хто хотів би збільшити свою соціальну активність, використовуйте як вирішення проблем, так і планування позитивної діяльності.

Запишіть план у таблицю. Переконайтеся, що план дій достатньо конкретний і чітко відображає те, що і коли клієнту потрібно робити. Переконайтеся, що клієнт ясно розуміє план дій. Запитайте, яка допомога або керівництво може знадобитися йому, щоб слідувати плану, наприклад, запропонуйте записати до його календаря конкретні кроки з'єднання з певною соціальною підтримкою.

### **Наступна зустріч: огляд завдань**

З'ясуйте, чи намагався клієнт реалізувати свій план соціальних зв'язків. Якщо так, то як це відбувалося і яким був результат? Підтримуйте і хваліть за всі зусилля, вжиті для виконання плану.

Обговорення має включати три питання:

- Короткий огляд раціонального обґрунтування для відновлення здорових соціальних зв'язків, описаний раніше.

- Що сталося, коли клієнт випробував план? (Якщо він не зробив цього, з'ясуйте причини і розгляньте можливість виправлень плану і постановки нового завдання). Чи є у клієнта достатньо навичок, щоб реалізувати план, чи з'явилися якісь перешкоди? Виправте план відповідно до цих питань.

Якщо план соціальних зв'язків спрацював для клієнта, ви можете поговорити про інші зміни в його соціальних зв'язках. Попросіть клієнта скласти інший план і реалізувати його до вашої наступної зустрічі.

## **Множинні зустрічі:**

### **Застосування НПВ, посилення мотивації та профілактика зривів**

Якщо у вас більше однієї зустрічі з клієнтом, ви можете використовувати додаткові зустрічі для того, щоб: а) допомогти клієнту пристосувати НПВ до конкретних проблем; б) мотивувати клієнта продовжувати практикувати навички; в) запобігти регресу після того як зустрічі будуть завершені.

### **Застосування НПВ: Кроки для наступних зустрічей**

Коли ви зустрічаєтесь з клієнтом знову, ви можете перевірити, як він використовує засвоєну навичку після вашої минулої сесії і чи варто продовжувати роботу над цією навичкою, або перейти до іншої. В той час як в кожному розділі є вказівки для проведення наступних зустрічей, є кілька загальних правил для будь-якої подальшої зустрічі:

1. Зробіть огляд попередньої зустрічі і використання навички, засвоєної минулого разу.
2. Вирішіть, чи слід вам продовжувати роботу над цією навичкою, або перейти до нової.
3. Складіть план для подальших зустрічей.

#### **1. Огляд попередньої зустрічі та використання клієнтом навички**

На новій зустрічі резюмуюте попередню сесію і те, що трапилося з тих пір:

- Підкресліть кроки навички, засвоєної на минулій зустрічі;
- З'ясуйте, чи потрібна клієнту додаткова допомога в розумінні і/або використанні навички;
- Визначтеся з тим, чи варто починати вивчення нові навички.

Щоб нагадати клієнту про кроки навички, ви можете сказати:

#### **Огляд кроків навички**

Минулого разу ми з вами використовували навичку вирішення проблем, щоб розібратися з \_\_\_\_\_. Як ви пам'ятаєте, в цьому методі було чотири кроки: 1) Визначити проблему та її приналежність, 2) Поставити мету, 3) Провести мозковий штурм, і 4) Зважити варіанти і вибрати найкраще рішення. Використовуючи бланк, ви склали план для вирішення вашої проблеми і я хотів би дізнатися, що у вас вийшло.

Дізнайтеся, чи спробував клієнт використовувати навичку і, якщо так, що сталося і як він себе при цьому відчував. Хваліть за всі спроби випробувати навик. Запитайте, які кроки були зроблені і чи були якісь перешкоди. Якщо ви давали робочі матеріали,



запитайте, чи використовував він поради звітти і, якщо так, наскільки вони допомогли. Якщо вони не спрацювали, спитайте, як він використовував поради, щоб зрозуміти, чи є інші рекомендації, які могли б бути більш корисними.

Запитайте клієнта, чи допомагає йому використання НПВ відчувати себе краще. Це ключове питання може допомогти клієнту усвідомити позитивний ефект використання навичок і мотивувати його продовжувати використовувати ці навички в майбутньому.

Якщо клієнт не намагався використовувати навик, дізнайтеся про причини. Запитайте, чи має для нього сенс цей навик, підкресліть важливість дій та слідування плану і надихніть його практикувати далі. Ви можете сказати:

### **Заохочення практики НПВ**

Я розумію, що вам може бути складно використовувати те, що ми обговорювали минулого разу, коли стільки всього відбувається у вашому житті. Розкажіть мені трохи про те, що вам завадило. (Дослідіть ситуацію, щоб зрозуміти, чи потрібно адаптувати навичку або використати іншу).

Ви можете припустити:

- Іноді люди не використовують навички, тому що не хочуть думати про те, що сталося з ними або про те, що очікується в майбутньому. Можливо, так сталося з вами? АБО: Іноді люди бояться, що використання цих навичок може посилити неприємні почуття. Ви турбувалися про це? Якщо так: Поясніть, що ви можете навчити деяким навичкам, щоб допомогти йому краще управляти своїми реакціями, і переконайте, що пряме звернення до проблем або реакцій діє краще і швидше, ніж їх уникнення.

- Іноді люди виявляють, що хотіли б використовувати ці навички, але у них просто не вистачає часу. Це вірно для вас? Якщо так: Один із способів вирішення цієї проблеми - наперед спланувати і вибрати певний час кожного дня, коли ви будете використовувати навичку. Таким чином, ви не опинитеся в ситуації, коли в кінці дня раптом згадуєте, що забули це зробити.

- В інших випадках люди можуть забути про це завдання аж до моменту нашої наступної зустрічі. Можливо, коли ви думали про те, що прийдете сюди сьогодні, ви раптово згадали про план? Якщо так: Не турбуйтеся, це означає, що нам потрібно переконатися, чи правильний навик ми вибрали для вас. Якщо так, то вам допоможе планування певного часу кожен день для використання навичку. Якщо ні, ми спробуємо з іншим навиком.

### **2. Продовження використання попередньої навички або навчання новій**

Якщо клієнт досяг успіху у використанні навички, запитайте, чи є у нього які-небудь додаткові проблеми, до яких можна було б застосувати цю навичку. Використовуйте

його почуття успіху, щоб вирішити ці проблеми. Звертайтеся до інформації, зібраної під час первинного контакту, щоб побачити, чи залишилися пріоритети клієнта такими ж, як були, або запитайте, які проблеми здаються йому зараз найважливішими. Ви можете сказати:

### **Продовження використання навички**

Чудово! Ви змогли використовувати навик вирішення проблем, щоб досягти однієї зі своїх цілей. Минулого тижня ви також згадали, що у вас є деякі труднощі з \_\_\_\_\_. Можливо, ви хочете використовувати бланк рішення проблем, щоб попрацювати з цим?

Якщо ж навичка не допомогла, або ж виникли труднощі з її використанням, попрацюйте з клієнтом над тим, як краще застосовувати цю навичку. Ви можете сказати:

### **Адаптація використання досвіду НПВ**

Ви сказали, що техніка дихання не спрацювала для вас так, як ви того хотіли. Чому ви так вважаєте? Після того, як він відповість: Ця навичка найкраще діє при постійній практиці. Складно використовувати техніку дихання під час стресу, якщо попередньо ви не практикувалися в спокійному стані. В який час доби ви застосовували цю техніку? Чи можете ви спробувати зараз, коли ситуація досить спокійна? Як щодо того, щоб використовувати техніку дихання відразу після пробудження, після душу, під час обідньої перерви, або перед сном?

Визначтеся, чи варто вам вибрати додатковий навичку для існуючої або нової проблемної області. Знову ж таки, використовуйте інформацію, зібрану при першому контакті, щоб прояснити інші проблеми, для яких додаткова навичка може бути корисною, особливо якщо клієнт відчуває, що початкова навичка допомогла йому вирішити деякі з поточних проблем. Як альтернативу, можна використовувати навчання нових навичок, щоб впоратися з перешкодами, які виникли при застосуванні попереднього досвіду. Наприклад, звернення до деструктивних думок або усунення нестачі енергії за допомогою планування позитивної діяльності може допомогти мотивувати клієнта до активнішого вирішення проблем. Ви можете сказати:

### **Представлення нової навички**

Схоже, що у вас виникли деякі труднощі з плануванням позитивної діяльності, оскільки ви відчуваєте, що не заслуговуєте на позитивні переживання, коли люди навколо вас страждають. Мені здається, нам варто попрацювати з цим почуттям, використовуючи нову навичку - конструктивне мислення. Дозвольте я розповім, чому конструктивне

мислення важливе після катастрофи.

### **3. Складіть план наступних зустрічей**

Те, коли ви знову зустрінетеся з клієнтом, залежить від безлічі факторів, зокрема, від того, наскільки він мотивований на роботу, скільки часу маєте для зустрічей НПВ, наскільки добре для нього спрацьовують навички і наскільки ці навички відповідають його проблемам. Визначаючись з кількістю запланованих зустрічей, не закладайте занадто багато в кожен зустріч. Добре вивчіть один навик і залиште простір для наступної зустрічі. Не перевантажуйте клієнта.

Якщо клієнт згоден зустрітися знову, зробіть огляд того, що ви пройшли на зустрічі і продивіться його новий план дій. Для цього вам можуть стати в нагоді бланки навичок. Завжди надихайте клієнта використовувати навички, які він вивчив, щоб працювати з будь-якими проблемами, які виникнуть між сесіями. Попросіть його регулярно практикувати навички, якщо це можливо. Підкресліть, що регулярна практика допоможе використовувати навички більш ефективно. Визначте конкретний час і місце, де навички будуть найбільш корисні.

На завершення, домовтеся про кількість зустрічей, які у вас залишилися і обговоріть раціональне обґрунтування для участі в цих зустрічах.

## **Підвищення мотивації для використання навичок**

### **Підвищення мотивації для використання досвіду НПВ**

Якщо у клієнта виникають труднощі при реалізації навичок, розгляньте способи збільшити його мотивацію. Люди схильні змінювати свою поведінку, коли вони самі приймають рішення і вибирають план змін. Маючи це на увазі: 1) проясніть проблемні зони, висловлюючи емпатію; 2) визначте всі невідповідності між поточною ситуацією клієнта і його бажаннями, цілями і потребами, націленими на майбутнє; 3) підтримуйте самоефективність.

#### **1. Прояснюйте проблемні зони з емпатією**

Прояв емпатії включає в себе допомогу клієнту в обмірковуванні тривожних тем з теплом, розумінням і позитивним підкріпленням. Намагайтеся бути неупередженими. Висловлюйте розуміння, зв'язуючись з клієнтом і відзеркалюючи його тривоги. Використовуйте відкриті питання, щоб допомогти виробленню розуміння. Запитуйте дозволу перш ніж ставити питання або давати поради. Постарайтеся подивитися на ситуацію з точки зору клієнта і дайте йому знати, що нормально почувати себе суперечливо. Роблячи вищевказане, постарайтеся з'ясувати відповіді на наступні питання:

- Чи відчуває клієнт необхідність вивчати навичку?
- Чи відчуває клієнт впевненість, що він зможе використовувати навичку?

Якщо перешкода у використанні навички полягає в тому, що для клієнта вона не є пріоритетною, допоможіть клієнтові прояснити власні цінності в зв'язку з важливістю навички. Зробіть це, запитуючи про інші пріоритети в його житті, які можуть заважати використанню досвіду. Інший варіант - запитати «Що має статися, щоб ця навичка стала більш важливою для вас?»

Якщо схоже на те, що перешкодою у використанні досвіду є брак впевненості клієнта в тому, що він зможе реалізувати навик на практиці, посилюйте його впевненість за допомогою підтверджуючих тверджень, таких як:

"Я бачу, що ... ..... (наприклад: ваша сім'я, турбота про себе, поліпшення самопочуття) дуже важливі для вас."

"Ви здаєтеся дуже сильною людиною. У вас було багато труднощів у житті, і тим не менше ви впоралися з ними."

Запитайте про попередні успіхи в подоланні подібних обставин, навіть якщо вони не пов'язані з навичкою, про яку йде мова. Наприклад, «Розкажіть мені про той час, коли ви переживали іншу важку ситуацію у вашому житті. Що ви тоді робили і як ви це зробили? Як ви себе почували при цьому?» Знання про те, що вони здатні використовувати навички, дає клієнтам впевненість у вирішенні нинішніх проблем.

Ставте питання, орієнтовані на майбутнє. Ви можете сказати «Уявіть, що ви зараз повністю впевнені, що зможете це зробити. Що сталося, що дало вам таку впевненість?»

## **2. Визначте невідповідності**

Надихніть клієнта описати, як його поточна ситуація відрізняється від його ідеальної ситуації і цілей. Погляд на цю невідповідність може збільшити мотивацію для її усунення і також надихає у використанні навичок.

Інша стратегія - це вказати негативні наслідки невикористання навичок. Усвідомлення цих наслідків має йти від клієнта, а не від вас. Використовуйте бланк «Платіжна матриця (Додаток Е)» - список переваг і недоліків використання навичок - щоб допомогти клієнту зважити всі за і проти. Запишіть причини проти використання досвіду на одному боці, і причини за - на іншому, а потім порівняйте їх. Ви можете сказати:

### **Визначення невідповідностей в поведінці і цілях**

Безумовно, у вас є вагомі причини, щоб не \_\_\_\_\_, і деякі з них ви вже прояснили. Давайте обговоримо їх: я буду говорити, що мені не потрібно \_\_\_\_\_, а ваша робота буде в тому, щоб переконати мене.

Обговорюючи платіжну матрицю, ви можете зустрітися з опором. Уникайте суперечок, відображаючи його подвійність і сумніви з приводу використання навичок. Ставте відкриті питання, щоб допомогти клієнту самостійно генерувати ідеї з приводу проблеми і того, що необхідно робити для її вирішення. Наприклад, якщо клієнт опирається плануванню позитивної діяльності, наприклад, не бажаючи проводити час біля під'їзду, щоб поспілкуватися з сусідами, ви можете сказати:

- Ви б хотіли розповісти мені, що ви робите або про що думаєте, коли залишаєтеся вдома?
- Схоже, що вас трохи нервує спілкування з сусідами. Це зрозуміло, з огляду на те, через що ви пройшли.
- Що ви «отримуете», залишаючись вдома?
- Яка зворотна сторона того, щоб не виходити до під'їзду частіше?
- Якщо ви не будете залишатися вдома, як вам здається, що може статися? Як зміниться стан речей?
- Як ви могли б почувати себе менш знервовано і трохи більш комфортно, проводячи час зовні, біля під'їзду?

### **3. Підтримайте самоєфективність**

Намагайтесь отримати від клієнта пропозиції про реалізацію навички, щоб він максимально детально пройшовся по всіх кроках плану. Проста розмова про переваги використання навичок може підвищити мотивацію до дії. Використовуйте бланки, щоб допомогти клієнту запам'ятати план. Після обговорення плану, запитайте: «Це те, що ви хочете робити?» Якщо клієнт коливається, не підштовхуйте до позитивної відповіді. Небажання відповідати може означати, що ви квапите його з рішенням, або ж, що клієнту потрібно більше впевненості. Постарайтесь скласти таку версію плану, яка була б здійсненна і яку клієнт хотів би реалізувати. Ви можете також запропонувати «пробний забіг» плану дій, який клієнт може виконати за короткий період часу.

### **Профілактика зривів**

Допоможіть клієнтам зрозуміти, що, якщо вони продовжуватимуть практикувати навички, вони побачать подальші успіхи. Поясніть, що ви усвідомлюєте, що будуть важкі дні або періоди життя, коли використовувати ці навички стане складніше. Щоб допомогти клієнтам використовувати навички для психологічного відновлення у важкі часи, використовуйте наступні кроки запобігання зривів:

1. Підведіть підсумок роботи клієнтів з НПВ.

2. Допоможіть клієнтам сформуванати реалістичні очікування прогресу.
3. Визначте ранні попереджувальні знаки і складіть план роботи з ними.

### **1. Підведіть підсумок прогресу клієнтів**

Зробіть огляд того, що ви досягли, і визнайте цілі, які були досягнуті клієнтом. Якщо це доречно, ви можете зробити записи, до яких клієнти могли б звертатися згодом. Підведення підсумків роботи з НПВ включає в себе розмову про цілі, зміст і досягнення.

**Цілі.** Порівняйте початкові цілі вашої спільної роботи, з тим, чого ви з клієнтом хотіли досягти. Попросіть клієнта згадати, як він себе відчував і на що сподівався на першій зустрічі. Якщо ви записували цілі клієнта на вашій першій зустрічі, нагадайте йому про них. Якщо протягом спільної роботи цілі змінилися, також обговоріть це.

**Зміст.** Обговоріть вашу спільну роботу, включаючи навички, яким ви навчилися і раціональне обґрунтування для кожного. Щоб клієнт не відчував, що складає іспит, більше говоріть про те, що було зроблено, ніж питаєте. Наприклад, «Спершу ми приділили час вирішенню деяких проблем, які у вас були, потім ми говорили про важливість думок і про те, як вони впливають на наші почуття». Коли ви окреслили те, що й чому було зроблено, переконайтеся, що клієнт згоден з вашим підсумком і запитайте, чи хоче він щось додати. Запитайте також про те, що клієнт вважає найменш і найбільш корисним.

**Досягнення.** Запитайте клієнта про хід вашої спільної роботи. Чого він досяг? Що змінилося на краще? Поверніться до вихідних цілей і прокоментуйте прогрес, якого досягли по кожній меті. Коли клієнт перерахує їх, підсилюйте кожне досягнення своєю згодою і запитайте про конкретні приклади, які підтримують цей прогрес. Візьміть список досягнень клієнта (який ви заздалегідь підготували) і звіртеся з ним, щоб ви обидва були з цим згодні. Наприклад, ви можете сказати:

### **Підведення підсумків прогресу**

*Ми багато зробили за ці кілька зустрічей разом! Сьогодні останній раз, коли ми зустрічаємося, тож давайте приділимо кілька хвилин тому, щоб згадати все те, чого ви навчилися. По-перше, ми вивчили загальні реакції на катастрофу, багато з яких ви пережили на власному досвіді. Потім ви навчилися важливого навичку дихання для управління своїми тривожними реакціями. Я радий, що ви використовували цей навик і в інших ситуаціях, коли відчували тривогу. В яких ситуаціях він виявився найбільш корисним?*

*Ви також вивчили навик роботи з поганим настроєм і відсутністю сил - займаючись позитивної діяльністю - навіть якщо вам спершу не хочеться цього робити. Ви прекрасно впоралися. Ви запланували більше займатися (назвіть діяльність). Як це вам допомогло?*

*І нарешті, ви вивчили конструктивне мислення і те, як ваше почуття страху було пов'язано з деструктивним думками. Думаючи більш конструктивні думки, ви навчилися покращувати свій настрій. Поки ми працювали разом, я був вражений вашою здатністю визначати і прояснювати свої думки.*

*Що для вас було найважливішою зміною на краще?*

*Чи є щось, що ви хотіли б зробити під час цієї останньої зустрічі?*

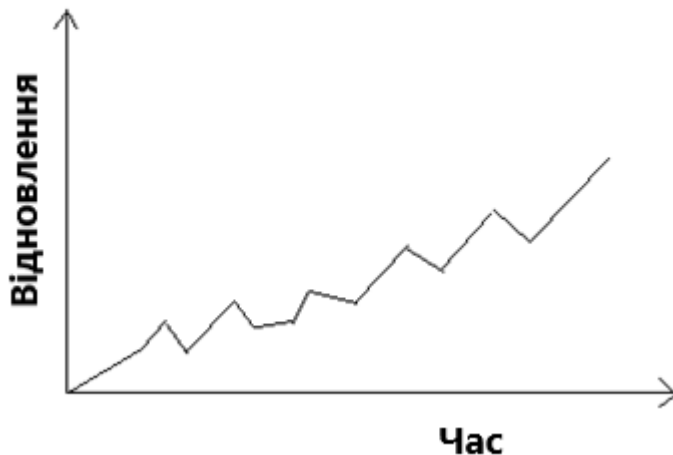
### **Попередження в зв'язку з віком**

Постарайтеся не недооцінювати ступінь прихильності, яку діти можуть відчувати до консультанта, після всього лише кількох зустрічей. Приділіть деякий час завершенню, так, щоб дитина могла попрощатися і висловити почуття (смуток або тривогу), а ви могли сказати, як раді були провести цей час разом і як ви будете пам'ятати дитину. Для когось це може означати просте рукостискання, для інших - кілька хвилин малювання малюнків один для одного. Розгляньте можливість дати дитині щось матеріальне, наприклад, сертифікат закінчення або фотографію вас разом.

## **2. Покладайте реалістичні сподівання на прогрес**

Обговоріть з клієнтом концепцію «відновлення». Переконайтеся, що він розуміє, що відновлення - це поступовий процес, який не проходить гладко, і що нормально переживати як хороші, так і погані дні. Ви можете описати відновлення як той стан, «коли хороших днів у нас більше, ніж поганих». Вкажіть, що нормально мати нагадування, реакції, і інші проблеми, які виникають під час відновлення, особливо в певних обставинах, як, наприклад, річниця події.

Поясніть концепцію «регресу» - періоду часу, коли деякі реакції відбуваються знову. Підкресліть, що відновлення це поступовий процес, і можливі періодичні «відкати». Намалюйте графік, щоб продемонструвати поступову природу відновлення, як показано нижче. Використовуючи графік, надихніть клієнта подумати про більшу картину: що рух відновлення йде по зростаючій, хоча і можливі періодичні зісковзування. Чим порівнювати один день з іншим, більш корисно (особливо в погані дні) подумати про все, що було досягнуто з моменту першої зустрічі.



Ви можете провести аналогію між кимось, хто вчиться правильно харчуватися і втрачає вагу, а потім кидає дієту і знову набирає вагу. Це не означає, що вся дієта була марною тратою часу. Якщо у когось трапляється тимчасова невдача, йому не слід здаватися. Те ж саме вірно і для відновлення. Клієнт зможе продовжувати використовувати навички так само, як людина повертається до дієти. Нагадайте дитині про що-небудь, чому вона успішно навчилася, наприклад, їздити на велосипеді. Нагадайте, як це вміння ставало все краще і краще, навіть якщо довелося кілька разів впасти з велосипеда. Важливо знову сісти на велосипед і пробувати, поки не вийде.

### **3. Визначте попереджувальні сигнали і складіть план по поводженню з ними**

Попросіть клієнтів подумати про майбутні ситуації, які можуть спровокувати регрес: нагадування про травму, катастрофу або втрати. Вкажіть, що вони будуть більш вразливі до регресу, якщо в інших життєвих сферах щось йде не так. Використовуйте таблицю запобігання невдачі в додатку G, щоб скласти список ризикованих ситуацій, включаючи появу подібних подій в новинах, переживання стресових ситуацій (зміна роботи або школи, складання іспиту, переїзд, хвороба в сім'ї, фінансові проблеми) або річниця катастрофи.

Позначивши можливі ситуації, які можуть запустити зрив, клієнтам потрібно зрозуміти, якими є ранні попереджувальні знаки того, що починається регрес. Надихніть клієнтів регулярно перевіряти свій стан, особливо під час ризикованих ситуацій. Чи думали вони про катастрофу? Уникали певних дій або ситуацій? Відчували тривогу або страх? Поясніть, що це може бути ранніми попереджувальними сигналами зриву. Деякі люди помічають спершу проблеми зі сном або відчувають себе насторожі.



Попереджувальні сигнали можуть бути думками, емоціями, поведінкою, фізичними реакціями або труднощами в повсякденному житті. Допоможіть клієнтам скласти список попереджувальних знаків, щоб звертатися до них в майбутньому.

Потім використайте таблицю профілактики зривів, щоб допомогти клієнтам скласти план дій, як справлятися з ранніми попереджувальними сигналами в майбутньому. Обговоріть вибір навичок клієнта, стимулюючи його, якщо необхідно. Ви можете сказати:

### **Складання плану дій**

Давайте подумаємо про те, якими навичками ви володієте для того, щоб впоратися з важкими ситуаціями, які можуть виникнути в майбутньому. Виберіть три ситуації, які могли б викликати у вас тривогу. Які навички, з тих, яким ви навчилися, допомогли б найкраще?

Одна з речей, яким ви навчилися - це нова навичка дихання. Перш ніж ви опинитесь в складній ситуації, і в той час, коли ви в ній перебуваєте, ви можете сфокусуватися на своєму диханні, щоб зменшити тривогу. Що ще ви можете зробити? Ви можете використовувати навички конструктивного мислення, щоб змінити свої думки про ситуацію до того, як вона відбудеться. Або ж ви можете звернутися до когось за підтримкою. Ви позначили кількох людей на своїй соціальній карті, які могли б допомогти вам.

Ви також можете час від часу звірятися зі своїми бланками. Це підсумок всього, що ми зробили разом. Тепер давайте запишемо нижче ідеї для плану дій з попереджувальними знаками.

Ви зробили величезну роботу, вивчивши ці навички. Однак, як і з іншими навичками, такими як малювання, заняття спортом, або навіть водіння машини, з практикою все стає краще. Багато людей продовжують удосконалювати свої навички, доки вони не стануть більш природними і автоматичними, і ви будете добре підготовлені, коли виникнуть важкі часи.

Хоча вам потрібно буде адаптувати план дій до конкретної людини, нижче наводиться приклад можливого плану.

### **Мій план дій**

1. Зробити огляд того, що я робив на зустрічах НПВ і всіх моїх досягнень.
2. Пам'ятати, що у всіх бувають погані дні і «мій прогрес зовсім не пішов коту під хвіст»
3. Відстежувати свої думки, почуття і поведінку, щоб помітити ранні попереджувальні знаки.
4. Використовувати стратегії, яким я навчився (особливо ті, які виявилися найбільш корисними), щоб справлятися з попереджувальними знаками. Якщо стратегія не

спрацьовує прямо зараз, я можу спробувати пізніше або в інший день.

5. Попросити когось нагадувати мені про навички, яким я навчився, або допомогти мені з ними.

6. Якщо я достатньо часу буду робити всі вищевказані кроки і не відчую себе краще, я звернуся за подальшим консультуванням.

# НАВИЧКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ

## Робочі матеріали і таблиці

### Додатки

#### **А: Збір інформації та визначення пріоритетів**

Зміст

Скринінгова форма НПВ

Схема навичок НПВ

Що таке «навички психологічного відновлення»

Огляд та зміст навичок психологічного відновлення

#### **В: Формування навички вирішення проблем**

Зміст

Бланк вирішення проблем

Для дітей: бланк підкорювача проблем

#### **С: Заохочення позитивної діяльності**

Зміст

Вибір позитивної діяльності

Бланк позитивної діяльності

Для дітей: планування позитивної діяльності

Для дітей: бланк позитивної діяльності

Для батьків: допомога дитині в плануванні діяльності

#### **Д: Управління реакціями**

Зміст

Для дорослих та підлітків: бланк управління реакціями

Дихальні вправи

Посттравматичні стресові реакції

Злість та дратівливість

Проблеми зі сном

Реакції на хронічний стрес

Пригнічений настрій

Пост-травматичні страхи

Реакції горя

Підтримка іншої людини після катастрофи

Проблеми з алкоголем та наркотиками

Для дітей: подолання страхів

Для батьків: як допомогти дитині подолати страхи

Для батьків: допомога з проблемами сна у дітей

Для батьків: дитячі інтрузивні (небажані) думки і травматичні нагадування

Для батьків: дитяча тривожність (уникнення, чіпляння, страхи)

Для батьків: дитячі істерики і поведінка відреагування

Для батьків: діти і горювання: інформація для родин

### **Е: Розвиток конструктивного мислення**

Зміст

Робочі матеріали для конструктивного мислення

Для дітей: робочі матеріали для конструктивного мислення

Бланк конструктивного мислення

Для дітей: таблиця конструктивного мислення/ хороший тренер, поганий тренер

Бланк платіжної матриці

### **Ф Відновлення здорових соціальних зв'язків**

Зміст

Список соціальних зв'язків

Бланк соціальних зв'язків

Для дітей: бланк соціальних зв'язків

Таблиця типів соціальної підтримки

Шість кроків отримання соціальної підтримки

Шість кроків надання соціальної підтримки

### **Г: Множинні зустрічі**

Зміст

Бланк профілактики зривів

## Додаток А:

### Збір інформації та визначення пріоритетів

#### Матеріали

Скринінгова форма НПВ

Схема навичок НПВ

Що таке «навички психологічного відновлення»

Зміст та огляд навичок психологічного відновлення

#### НПВ Скринінгова форма

Проблемна зона	Рівень значущості проблеми
<b>Фізичне здоров'я</b> Чи турбує вас фізичне здоров'я ваше або когось з рідних? _____ _____	Терміново Важливо, але не терміново Неважливо Інше
<b>Емоції</b> Чи турбують вас емоційні переживання ваші або вашої родини? _____ _____	Терміново Важливо, але не терміново Неважливо Інше
<b>Безпека</b> Чи турбує вас зараз або в майбутньому безпека вас або вашої родини? _____ _____	Терміново Важливо, але не терміново Неважливо Інше
<b>Базові потреби</b> Чи турбуєтесь ви про базові потреби в повсякденному житті? _____ _____	Терміново Важливо, але не терміново Неважливо Інше
<b>Вживання/зловживання речовин</b> Чи турбує вас вживання вами або кимось з рідних	Терміново Важливо, але не

алкоголю, наркотиків або призначених лікарем медикаментів?  	терміново Неважливо Інше
<b>Соціальні ролі</b> Чи турбує вас те, наскільки добре ви виконуєте свої функціональні обов'язки в повсякденному житті – вдома, на роботі або в школі?  	Терміново Важливо, але не терміново Неважливо Інше
<b>Міжособистісні стосунки</b> Чи турбує вас те, як відбуваються ваші стосунки з іншими людьми – своїм партнером, членами родини, сусідами, друзями, людьми на роботі чи в школі?  	Терміново Важливо, але не терміново Неважливо Інше
<b>Інші питання</b> Чи є ще щось, що вас турбує або чим ви хотіли б поділитися зі мною?  	Терміново Важливо, але не терміново Неважливо Інше

### Схема навичок НПВ

ПЕРВИННИЙ ЗАПИТ	ОСНОВНА НАВИЧКА НПВ	ВТОРИННІ НАВИЧКИ НПВ
Складна проблема, яку мені необхідно вирішити	РІШЕННЯ ПРОБЛЕМ	ЗДОРОВІ СОЦІАЛЬНІ ЗВ'ЯЗКИ КОНСТРУКТИВНЕ МИСЛЕННЯ
Інтенсивні або повторювані гнітючі реакції на те, що відбувається	УПРАВЛІННЯ РЕАКЦІЯМИ	ЗДОРОВІ СОЦІАЛЬНІ ЗВ'ЯЗКИ КОНСТРУКТИВНЕ МИСЛЕННЯ
Нерозуміння, як відновити	ЗДОРОВІ СОЦІАЛЬНІ	ПОЗИТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ

стосунки з друзями або сім'єю після катастрофи. Нестача людей, які піклуються про мене або можуть допомогти мені впоратись.	ЗВ'ЯЗКИ	КОНСТРУКТИВНЕ МИСЛЕННЯ
Відчуття пригніченості, смутку або замкнутості	ПОЗИТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ	РІШЕННЯ ПРОБЛЕМ ЗДОРОВІ СОЦІАЛЬНІ ЗВ'ЯЗКИ
Наявність важких думок, через які я погано себе почуваю або не можу думати про щось хороше.	КОНСТРУКТИВНЕ МИСЛЕННЯ	УПРАВЛІННЯ РЕАКЦІЯМИ ПОЗИТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ
Наявність серйозних проблем зі здоров'ям, важкий психічний стан, проблеми залежності та/або значні труднощі і негаразди	РІШЕННЯ ПРОБЛЕМ (з акцентом на перенаправленні до відповідних служб)	ЗДОРОВІ СОЦІАЛЬНІ ЗВ'ЯЗКИ КОНСТРУКТИВНЕ МИСЛЕННЯ

### Що таке «навички психологічного відновлення».

Навички психологічного відновлення (НПВ) - це програма супроводу в зменшенні пост-катастрофічного стресу і повернення до нормального життя. НПВ використовує робочі матеріали і таблиці, щоб допомогти у вивченні навичок. Хоча клієнти можуть практикувати навички і самостійно, робочі листи НПВ найбільш корисні, коли використовуються на зустрічах з консультантом. Консультант може надати підтримку і дати пропозиції про те, як впоратися з труднощами, які можуть виникнути під час навчання і практики навичок згідно робочим матеріалам.

НПВ навчає п'яти основних навичок:

- **Формування навичок вирішення проблем.** Люди зазвичай зустрічаються з тривалими проблемами і турботами, що виникли в результаті лиха. Ці проблеми суттєво впливають на рівень стресу, не дають вам подбати про себе і посилюють травматичні стресові реакції. Ви навчитеся новим навичкам того, як справлятися з будь-якими поточними або очікуваними проблемами. Навички вирішення проблем - це інструмент, що допомагає розбити проблему на більш розв'язувані елементи, надати ряд варіантів і вирішити, яку саме дію необхідно виконати.
- **Заохочення позитивної діяльності.** Після катастрофи люди часто перестають робити те, що раніше їм подобалося чи було для них значущим. Люди часто стають пригніченими або відірваними від навколишнього життя, коли більше не займаються

тією діяльністю, яка їм приємна. Ви можете запланувати збільшення значущої і позитивної діяльності в своєму графіку, щоб підвищити життєстійкість і зробити своє життя більш наповненим і радісним.

- **Управління реакціями.** Коли люди зустрічаються з надмірним стресом і страхом внаслідок катастрофи, тілесно вони часто відчують себе збудженими і готовими до небезпеки. Навіть розслабити тіло може бути для них занадто вразливим. За відсутності реальної небезпеки ці реакції не є необхідними і можуть погано впливати на ваше здоров'я, настрій і стосунки. Ви навчитеся того, як краще справлятися з несприятливими фізичними та емоційними реакціями, і які методи використовувати в повсякденному житті, щоб знизити тривогу і стрес. Ви також можете навчитися згадувати про важкі події так, щоб краще їх зрозуміти і більш вміло поводитися зі спогадами.

- **Розвиток конструктивного мислення.** Після катастрофи думки людини про світ і про себе саму змінюються. Зазвичай світ сприймається як небезпечне місце, людям важко довіряти іншим і вони відчують себе нездатними впоратися з тим, що відбувається. Щоб змінити емоційні реакції, людям необхідно змінити характер думок про те, що з ними сталося. Ви дізнаєтеся, як ваші думки впливають на ваші емоції, почнете усвідомлювати, що ви говорите собі, і навчитеся заміщати негативні думки більш конструктивними (що, в свою чергу, призведе до більш позитивних емоцій).

- **Формування здорових соціальних зв'язків.** Соціальна підтримка - це один з постійних захисних факторів, виділений в дослідженнях людей, які пережили катастрофи. Часто найкращий спосіб впоратися - це мати поруч людей, з якими можна поговорити і робити щось разом. Лихо може привести до того, що людина відчуває себе ізольованою і самотньою. Для неї може видаватися неможливим побудувати нові або відновити існуючі раніше стосунки. Цей модуль допоможе вам навчитися тому, як більш ефективно шукати підтримки та надавати підтримку іншим.

**Мета НПВ** - навчити вас новим методам поведінки з тими змінами, які виникли після катастрофи, досліджуючи нові дії, думки та шляхи реагування. Навіть якщо ви не здатні змінити свою ситуацію, коли ви навчитеся навичкам НПВ, ви зможете змінити свої думки і реакції, знизити стрес і покращити життєстійкість. Якщо у вас буде кілька зустрічей з консультантом, він може запропонувати вам практикувати ваші нові навички між зустрічами. Ця практика допоможе вам швидше відчути покращення. Під час наступних зустрічей ви зможете обговорити з консультантом те, що здалося вам важким або те, що потрібно пристосувати під ваші потреби.



## Зміст та огляд навичок

Навичка	Цілі	Раціональне обґрунтування	Кроки
<b>Збір інформації та визначення пріоритетів у супроводі</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Зібрати інформацію, щоб визначити, чи є потреба в негайному перенаправленні всередині вашої організації або ж до інших служб</li> <li>• Зрозуміти найбільш актуальні потреби і запити потерпілого</li> <li>• Визначити пріоритети і спланувати стратегію втручання НПВ</li> </ul>	<p>В період після катастрофи люди часто стикаються з хронічним стресом і можуть потребувати допомоги з поточними або довготривалими медичними або психічними станами, переживати труднощі і знегоди, тривожитися про безпеку і переживати складнощі в міжособистісному спілкуванні та функціонуванні.</p> <p>Збір інформації - перший крок в тому, щоб допомогти людям визначити та вибудувати ієрархію своїх поточних потреб і запитів, і надалі вирішити їх.</p>	<p>Після раціонального обґрунтування для збору інформації:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Визначте поточні потреби і запити</li> <li>2. Виділіть найбільш значущі області, якими необхідно зайнятися</li> <li>3. Складіть план дій</li> </ol>
<b>Формування навички вирішення проблем</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Допомогти людям розставити пріоритети і вирішити свої труднощі або проблеми</li> </ul>	<p>Катастрофи часто створюють безліч труднощів, які можуть змусити людину відчувати себе безпорадною або навіть паралізованою перед обличчям численних проблем.</p>	<p>Після раціонального обґрунтування для вирішення проблем:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Визначте проблему/її приналежність</li> <li>2. Поставте мету</li> </ol>

		<p>Постійний стрес і тиск «щось зробити» може ускладнити здатність відступити на крок і подумати про те, як найкраще впоратися з ситуацією. Наявність систематичного способу вирішення проблем може допомогти людині вирішувати свої проблеми більш ефективно, відновити почуття контролю, і підвищити самоефективності.</p>	<p>3. Проведіть мозковий штурм. 4. Оцініть варіанти і виберіть найкраще рішення</p>
<p><b>Заохочення позитивної діяльності</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Допомогти людині планувати і залучатися до позитивної, приємної або значимої діяльності, щоб поліпшити настрій і відновити почуття контролю</li> </ul>	<p>Катастрофи часто порушують нормальну рутину і ту діяльність, яка приносить відчуття сенсу, контролю і задоволення. Коли людина визначає, планує і реалізує позитивну, приємну або значиму діяльність, це допомагає їх відновити нормальну рутину, підвищити настрій і повернути відчуття контролю. .</p>	<p>Після раціонального обґрунтування для залучення до позитивної діяльності</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Визначте і сплануйте одну або більше активностей</li> <li>Внесіть їх до календаря.</li> </ol>
<p><b>Управління реакціями</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Посилити навички заспокоювання неприємних фізичних</li> </ul>	<p>Люди можуть переживати неприємні фізичні та емоційні</p>	<p>Після раціонального обґрунтування</p>

	<p>і емоційних реакцій</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Навчитися нових стратегій управління реакціями на стресові ситуації, включно з реакціями на нагадування</li> <li>• Перетворити складні переживання на слова, щоб краще зрозуміти їх і управляти стресом</li> </ul>	<p>реакції, які часто виникають при зустрічі з ситуаціями, що пов'язані з травмою, а також з нагадуваннями про катастрофу. Також вони можуть з'являтися в зв'язку з постійним стресом через життєві. Ці реакції можуть несприятливо впливати на настрій, прийняття рішень, повсякденну діяльність і фізичне здоров'я.</p> <p>Навчання навичкам управління цими реакціями може допомогти захистити фізичне і психічне здоров'я, підвищити впевненість в собі, поліпшити міжособистісні стосунки і знизити дезадаптивні прояви копінг.</p>	<p>навчання управлінню реакціями</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Визначте реакції та їх тригери</li> <li>2. Навчіть навичкам управління реакціями</li> <li>3. Складіть план управління реакціями</li> </ol>
<p><b>Розвиток конструктивного мислення</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Допомогти людям з'ясувати, що вони говорять собі про досвід катастрофи або про власну поточну ситуацію.</li> <li>• Допомогти людям</li> </ul>	<p>Багато людей борються з негативними думками, пов'язаними з катастрофою, в той час як вони намагаються пристосуватися до</p>	<p>Після раціонального обґрунтування конструктивного мислення</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Визначте деструктивні</li> </ol>

	<p>обрати такі способи мислення, які менше засмучують</p> <p>• <b>Примітка:</b> конструктивне мислення не є позитивним мисленням</p> <p>Негативні думки можуть бути вірними («Уряд нас кинув»), але ці думки можуть провокувати безпорадність і збільшувати стрес, на відміну від більш конструктивних думок («Життя несправедливе, але я можу пройти через це, якщо мені трохи допоможуть»).</p>	<p>нових обставин життя. Ці негативні думки можуть провокувати негативні емоції, такі як страх, безпорадність, злість, тривогу, смуток і провину. Визначаючи і практикуючи більш конструктивні способи мислення, можна поліпшити настрій і зменшити інтенсивність несприятливих емоційних і фізичних реакцій.</p>	<p>думки</p> <p>2. Визначте конструктивні думки</p> <p>3. Повторюйте конструктивні думки</p> <p>4. Заплануйте практику конструктивних думок</p>
<p><b>Формування здорових соціальних зв'язків</b></p>	<p>• Зміцнити добрі стосунки і громадську підтримку.</p>	<p>Соціальна підтримка сім'ї, друзів і членів громади допомагає відновитися після катастрофи за рахунок задоволення емоційних і практичних потреб.</p>	<p>Після раціонального обґрунтування здорових соціальних зв'язків</p> <p>1. Розробіть карту соціальних зв'язків</p> <p>2. Зробіть огляд карти соціальних зв'язків</p> <p>3. Складіть план соціальної підтримки</p>

## Додаток В

### Формування навички вирішення проблем: робочі матеріали та бланки

#### Матеріали сторінки

Бланк вирішення проблем

Для дітей: Бланк підкорювача проблем

#### Бланк вирішення проблем

Навичка вирішення проблем допоможе вам розбити ряд складних проблем на більш керовані ланки, визначити, з якими з них ви хочете працювати в першу чергу, і вирішити, що перш за все потрібно зробити

#### **1. ВИЗНАЧТЕ ПРОБЛЕМУ: з якою проблемою ви хочете попрацювати в першу чергу?**

Якщо вам потрібно обрати між кількома проблемами, запитайте себе: «Яка з них найбільше мене турбує? Чи є щось, з чим мені потрібно розібратися в першу чергу? Чи є якась проблема, яка продовжує погіршуватися? З чим мені було б найкомфортніше почати працювати?» Чітко визначте проблему. Якщо вона занадто комплексна, напишіть нижче одну її «ланку», над якою ви могли б попрацювати.

---

---

Поставте собі наступні питання щодо проблеми:

А. Це відбувається зі мною?	Так	Ні
В. Це відбувається між мною і кимось ще?	Так	Ні
С. Це відбувається з кимось іншим?	Так	Ні
Д. Це відбувається між двома або більше іншими людьми?	Так	Ні

(Якщо ви відмітили «так» у питаннях А чи В, ця проблема підходить для того, щоб над нею попрацювати. Якщо ви відмітили «так» у питаннях С або Д, можливо, ви не в змозі виправити цю проблему, і хтось інший має нею зайнятися.)

#### **2. ПОСТАВТЕ МЕТУ: Чого ви хочете і чого потребуєте? На що ви сподіваєтеся?**

---

---

### **3. МОЗКОВИЙ ШТУРМ: Що можна зробити, щоб досягнути вашої цілі?**

Намагайтесь сформулювати 5-10 варіантів.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **4. ОБЕРІТЬ НАЙКРАЩЕ РІШЕННЯ: Співставте свої можливості з рішенням.**

Складіть план того, як ви будете дотримуватись цього рішення найближчими днями.

---

---

---

---

### **Зробіть це!**

Час спробувати. Якщо щось не вийде, ви завжди зможете використати інші можливості.

## Для дітей: бланк підкорювача проблем

Є щось таке, що заважає тобі робити те, що потрібно, або те, чого ти хочеш?  
Спробуй пройти ці кроки зі своїм консультантом!

### 1. У чому полягає проблема?

---

---

Переконайся, що це проблема, за яку саме ти повинен взятися.

- |  |     |    |
|--|-----|----|
| A. Це відбувається зі мною?                            | Так | Ні |
| B. Це відбувається між мною і кимось ще?               | Так | Ні |
| C. Це відбувається з кимось іншим?                     | Так | Ні |
| D. Це відбувається між двома або більше іншими людьми? | Так | Ні |

*(Якщо ти відзначив «так» у питаннях А чи В, схоже, ця проблема підходить для того, щоб тобі з нею попрацювати. Якщо ти відзначив «так» у питаннях С або D, можливо, це проблема, якою слід зайнятися комусь іншому. Поговори зі своїм консультантом.)*

### 2. Постав мету: Що тобі потрібно або чого ти хочеш?

---

---

**3. Проведи мозковий штурм: Що ти можеш зробити, щоб наблизитися до своєї мети?** Спробуй записати 5-10 ідей. Пам'ятай, що не слід себе засуджувати - записуй все ідеї, хороші і погані.

---

---

---

---

---

---

**4. Обери найкраще рішення: визначся, який план найкраще спрацює для тебе.**

Втілю \_\_\_\_\_ його \_\_\_\_\_ у  
життя! \_\_\_\_\_

---

---

---

Спробуй! Якщо щось не вийде, ти зможеш спробувати знову.

## Додаток С

### Заохочення позитивної діяльності: робочі матеріали та бланки

#### Матеріали сторінки

Вибір позитивної діяльності

Бланк позитивної діяльності

Для дітей: вибір того, що можна зробити

Для дітей: Бланк позитивної діяльності

Для батьків: як допомогти вашим дітям спланувати дії

#### Вибір позитивної діяльності

##### Що вам слід знати

Після катастрофи люди часто перестають займатися тим, що раніше любили, що було цінним або значущим. Коли ви намагаєтесь охопити всі проблеми і завдання - і в той же самий час справлятися зі своїми складними почуттями - це швидко висмоктує емоційну і фізичну енергію. Якщо ви будете «дозаправлятися», піклуючись про себе і роблячи те, що має для вас значення, ви не тільки відчуєте себе краще, але і зможете відновити сили, щоб займатися поточними справами. Займаючись хобі, допомагаючи іншим, відновлюючи сімейні традиції і звичаї, і беручи участь в приємній діяльності, ви також поліпшите свій настрій, поновите нормальний стан речей, і повернете відчуття контролю. Це може зайняти якийсь час, і спершу буде здаватися не таким вже приємним, однак не хвилюйтеся: просто продовжуйте робити значущі, улюблені заняття частиною вашого повсякденного життя.

##### Справи для розгляду

Домашні заняття	Заняття на відкритому повітрі	Суспільні заняття	Відновлювальні заняття
Читання	Прогулянка	Дзвінок другу	Відновлення парку або дитячого майданчика
Малювання	Біг	Зустріч с друзями	Дії в пам'ять жертв катастрофи
Слухання музики	Відвідування парку	Спілкування з членами родини	Допомога сусіду з роботою по двору
Перегляд кіно	Вигулювання собаки	Знайомство з новими людьми	Допомога у зборі коштів



Ведення щоденника	Догляд за садом/городом	Освоєння нового хоббі	Догляд за дітьми друзів
Комп'ютерні ігри або інтернет-серфінг	Плавання	Електронне листування, ведення блогу, спілкування в чатах та на форумах	Допомога в ремонті громадської будівлі
В'язання	Піший туризм	Командні види спорту, танці	Допомога літнім людям
Створення колажу	Їзда на велосипеді	Настільні ігри або шахмати	Волонтерство у школі

Оберіть будь-яку діяльність зі списку, яка вам підходить, або використовуйте список для мозкового штурму і придумування інших занять. Виберіть принаймні одну справу, якою ви можете зайнятися самостійно і одне суспільне заняття, яке включає інших людей.

### Бланк позитивної діяльності

Займаючись приємною діяльністю, ви можете поліпшити настрій і повернути собі відчуття контролю над власним життям. Використовуйте цю таблицю, щоб обрати, знайти час і запланувати більше позитивної діяльності.

#### 1. Оберіть та заплануйте одну діяльність або більше/ одне або більше занять

Використовуючи список «Вибір позитивної діяльності» або свій власний список, виберіть дві-три активності, які ви могли б спробувати. Включіть до них діяльність, яка в минулому допомагала вам відчувати себе краще. Виберіть як мінімум одну активність, якою ви можете займатися самостійно, і одну соціальну активність, яка включає когось ще.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## 2. Внесіть діяльність до календаря

Виберіть день і час, коли ви могли б зайнятися однією або декількома з цих активностей (навіть ненадовго) на наступному тижні. Відзначте цей час в календарі нижче.

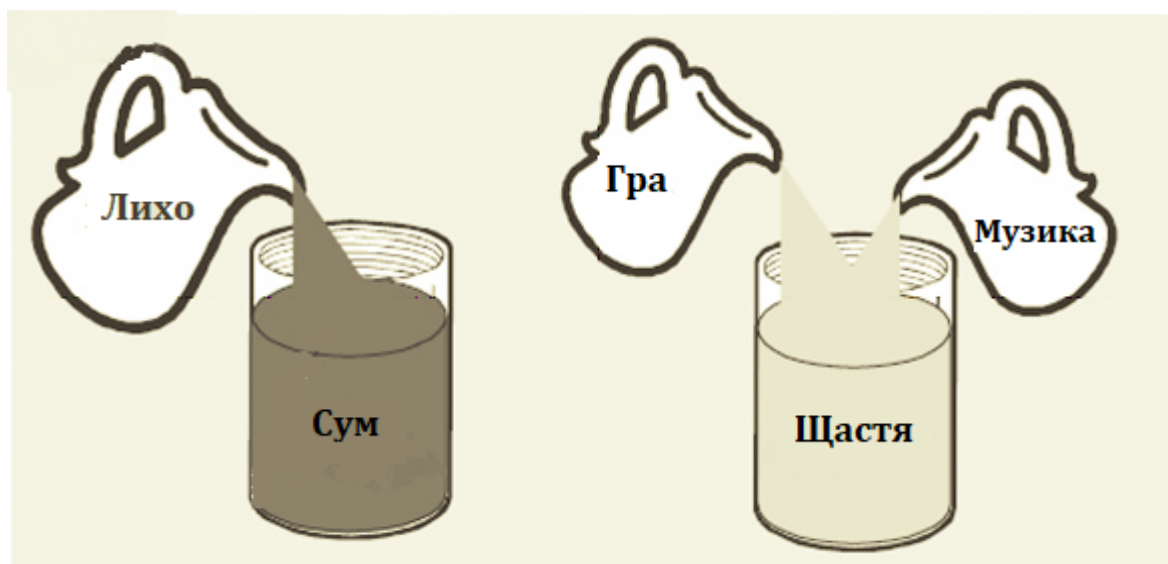
Нд	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб

Запишіть все, що вам може знадобитися, щоб виконати цю діяльність (принести матеріали, домовитися з другом, перевірити час роботи парку)

## Для дітей: вибір того, що можна зробити

### Що тобі слід знати

Після катастрофи ти можеш відчувати, що тебе переповнюють різні неприємні відчуття - сум, страх, і просто поганий настрій. Нелегко змусити ці погані почуття піти. Але ми можемо попрацювати над тим, щоб заповнити твій час заняттями, які приносять тобі позитивні, щасливі відчуття. Після катастрофи у тебе, можливо, були різні домашні справи, які тобі не хотілося робити. Давай приділимо трохи часу тому, щоб вибрати кілька речей, які тобі ХОТІЛОСЯ Б зробити.



### Заняття для обдумування

Ось список деяких занять, які подобаються багатьом дітям. Обведи кілька пунктів списку, які подобаються тобі. Якщо тобі (або дорослому) прийде в голову щось, чого немає в списку – можливо, це щось, що ти з задоволенням робив до катастрофи - додай це в список. Потім вибери кілька занять зі списку, які ти спробуєш на цьому тижні. Вибери принаймні одну справу, якою ти можеш займатися самостійно і принаймні одну, якою можна займатися з кимось ще.

Домашні заняття	Заняття на відкритому повітрі	Заняття разом з іншими людьми	Відновлювальні заняття
Малювання	Гра з домашнім улюбленцем	Розповідання анекдотів	Допомога в прибиранні парку або майданчику
Саморобні вироби	Біг	Розмова з другом	Догляд за братами та сестрами

Спів	Відвідування парку	Розмова з дорослим	Допомога в створенні місця для ігор вдома чи надворі
Гра на музичному інструменті	Прогулянка	Ігри	Допомога в зборі коштів
Слухання музики	Баскетбол	Знайомство з новими друзями	Догляд за домашнім улюбленцем друга
Ведення щоденника	Стрибки зі скакалкою	Відвідування торгового центру	Допомога з ремонтом/прибиранням в школі
Комп'ютерні ігри	Плавання	Електронне листування, смс, ведення блогу	Допомога по дому
Читання	Катання на ковзанах/скейтбордінг	Заняття спортом	Вшанування жертв катастрофи
Перегляд кіно	Їзда на велосипеді	Проведення часу з родиною	Допомога в суспільному прибиранні*

---

\* Примітка: мається на увазі

прибирання після природнього катаклізму, землетрусу, обстрілу тощо

---

## Для дітей: бланк позитивної діяльності

Коли людям дійсно сумно, вони часто відчують себе втомленими. Іноді вони відчують себе занадто втомленими, щоб робити будь що - навіть цікаві речі. Навіть якщо ти думаєш, що не будеш себе так відчувати, варто запланувати кілька цікавих справ на найближчий тиждень.

### 1. Виділити і спланувати одну або кілька активностей

Подивись на активності, які ти відзначив в списку «Вибираємо, що зробити». Напиши нижче дві або три цікавих справи, якими ти міг би зайнятися в найближчі кілька днів. Ти хотів би пограти з другом? Тобі потрібен дорослий, щоб кудись відвезти? Ти хочеш зробити щось самостійно? Вибери принаймні одну річ, яку міг би зробити сам, і хоча б одну - яку робиш з кимось разом. Якщо тобі потрібна чиясь допомога в цій дії, напиши нижче ім'я цієї людини.

#### Активність

#### Хто це зробить разом з тобою

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### 2. Відзнач ці активності в календарі

Подивися на цей календар. Напиши назви справ під тими днями, коли ти міг би зробити це.

Нд	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб

Перерахуй все, що тобі ще потрібно, щоб точно здійснити свій план (принести інструменти, переконатися, що мій друг в цей час вільний, перевірити, чи відкритий ще розважальний парк).

## **Для батьків: як допомогти своїй дитині запланувати діяльність**

### **Що важливо зрозуміти**

Коли діти переживають надмірно інтенсивні події, ви можете помітити, що їх поведінка змінилася. Вони можуть стати емоційними і гучними (битися в істериці, нити або битися з братами і сестрами). Іноді вони стають тихішими (менш активними, менш грайливими, або незацікавленими в тому, що раніше вони любили робити). Вони можуть проводити більше часу наодинці з собою. Вони можуть менше говорити, або не хочуть бути з вами поруч, як раніше. Коли ви питаєте їх про щось або просите щось зробити, вони можуть відповідати коротко або ігнорувати вас. Коли діти таким чином віддаляються, намагайтеся не засмучуватися і не злитися.

### **Як допомогти**

- **Усвідомлюйте власні почуття.** Якщо ви засмучені або роздратовані, спробуйте розслабитися, перш ніж почати спілкуватися з дітьми, щоб ви могли бути спокійними і підтримуючими.
- **Нагадайте дітям про зв'язок між їх поведінкою і їхніми почуттями.** Допоможіть їм зрозуміти, як їх дії пов'язані з почуттями, які з'являються, коли вони думають про травмуючу подію.
- **Поновлюйте сімейні звички, які були у вас до катастрофи.** Діти відчують себе в найбільшій безпеці, коли навколо є порядок і передбачуваність.

### **Коли діти замикаються в собі**

- **Надихайте дітей продовжувати свої щоденні дії.** Дотримуйтеся сімейних звичок, разом обідайте, відвідуйте школу і позашкільні гуртки, проводьте час з друзями.
- **Не дозволяйте дітям проводити занадто багато часу на самоті або бути пасивними.** Це включає в себе перегляд телевізора, години на самоті в своїй кімнаті, і надмірний сон.
- **Заохочуйте активність на відкритому повітрі.** Якщо групові заходи недоступні, альтернативою їм може стати прогулянка з друзями, братами або сестрами.
- **Попросіть дітей описати свою активність в школі і за її межами.** Якщо діти не в змозі достатньо розповісти зі свого особистого досвіду, запитайте про активності їхніх друзів.
- **Надихайте дітей говорити про свої негативні почуття або думки.** Допоможіть їм говорити з вами або іншими дорослими, яким Ви довіряєте, про те, що змушує дітей хотіти піти і бути на самоті.

## **Додаток D**

### **Управління реакціями: бланки і роздаткові матеріали**

#### **Матеріали сторінки**

##### **Для дорослих і підлітків:**

Бланк управління реакціями

Дихальні вправи

Посттравматичні стресові реакції

Злість та дратівливість

Проблеми зі сном

Реакції на хронічний стрес

Пригнічений настрій

Посттравматичні страхи

Реакції горя

Підтримка іншої людини після катастрофи

Проблеми з алкоголем та наркотиками

##### **Для дітей:**

Для дітей: Подолання твоїх страхів

##### **Для батьків:**

Для батьків: Допомога дітям у подоланні їх страхів

Для батьків: Допомога з проблемами сну у дітей

Для батьків: Дитячі інтрузивні (небажані) думки та травмуючі нагадування

Для батьків: Дитяча тривожність (уникнення, чіпляння, страхи)

Для батьків: Дитячі істерики та поведінка відігрування

Для батьків: Діти та горе: інформація для родин

## Бланк управління реакціями

Поєднання тригерів, нагадувань і хронічного стресу може запустити в нас інтенсивні фізичні та емоційні реакції, які не дозволяють зберігати спокій. Якщо ви навчитеся управляти цими реакціями, то зможете зменшити їх негативний вплив на прийняття рішень, стосунки, повсякденні справи, сон та фізичне здоров'я. Ви також зменшите ризик зловживання алкоголем та інших дезадаптивних механізмів копінгу.

### 1. Опишіть стресову ситуацію та реакцію на неї, яка турбує вас найбільше.

---

---

---

2. **Вирішіть, що ви можете зробити, щоб почуватися краще.** Перерахуйте навички, які ви можете використовувати для того, щоб зменшити неприємну реакцію (наприклад, дихання, розмова з другом, письмова практика). Зробіть огляд роздатків стосовно конкретних реакцій, щоб поповнити свій список.

3. **Створіть план управління стресовими ситуаціями та реакціями.** Відмітьте конкретні стресові ситуації, які вас засмучують, та визначте навички, які допоможуть вам впоратися з ними.

Конкретна ситуація	Що я можу зробити до, під час або після стресової ситуації
--------------------	--

---

---

---

---

---

**Втільте свій план у життя!**

Якщо щось не вийде, ви завжди можете спробувати іншу навичку.



## **Дихальні вправи**

Ви не завжди помічаєте, що ваше дихання впливає на самопочуття. Коли ви засмучені, то намагаєтесь автоматично глибоко вдихнути для того, щоб заспокоїтись. Коли ви нервуєтесь, то дихання пришвидшується. Дуже часто, коли людина лякається або ображається вона автоматично стримує дихання. Коли ви відчуваєте, що вам не вистачає дихання – дихальний процес пришвидшується. Глибоке або пришвидшене дихання не завжди допомагає. Фактично, це призводить до стану збудження. Якщо ви нервуєтесь та хочете заспокоїтись, то варто постаратись вдихнути менше повітря. Замість того, щоб робити глибокий вдих, зробіть нормальний повільний видих. Саме *видихання* допомагає вам заспокоїтись, а не *вдихання*.

Для того, щоб навчитись контролювати дихальний процес потрібна щоденна практика. Для початку, потренуйте у спокійному стані. Пізніше, коли ви навчитесь контролювати цей процес, то зрозумієте, що це дуже допомагає у стресових ситуаціях.

Ось така вправа стане вам у пригоді:

Дізнайтесь більше про роботу свого дихального процесу;

Сповільнюйте своє дихання;

Тренуйте дихання щоденно, коли відчуваєте злість чи страх.

### **Інструкції:**

Влаштуйтеся зручно та вдихайте повільно носом рахуючи до п'яти. Сфокусуйтеся на роботі діафрагми протягом повільного вдиху.

Затримайте дихання на п'ять секунд.

Видихайте повільно носом або ротом рахуючи до семи. Видихаючи проговорюйте якесь слово, наприклад «с-п-о-к-і-і-і-й-н-о».

Робіть цю вправу кожного дня, виконуючи по 10-15 вдихів та видихів протягом вправи.

## **Реакції посттравматичного стресу**

### **Що варто знати**

Внаслідок горя, люди часто переживають посттравматичний стрес, який призводить до різних типів реакцій: повторного переживання цього ж досвіду, уникнення, оніміння та гіперактивності.

### **Повторне переживання досвіду** включає:

Небажані спогади цього досвіду на підсвідомому рівні;

Неприємні спогади, зумовлені певним чинником, таким як перегляд телебачення чи програми про нещастя, яке трапилось; запах; повторна ситуація або річниця цієї ситуації;

Нічні кошмари, які змушують думати, що це трапляється знову;

Сильні емоційні реакції, які зумовлюють пришвидшення серцебиття, пітніння чи трясіння.

### **Уникнення** включає:

Уникнення розмов про те, що трапилось, бо це вас засмучує;

Уникнення ситуацій, які можуть нагадати про нещастя, таких як перегляд новин або повернення до місця, де це трапилось;

Запобігання інших ситуацій або місць, які можуть нагадати про травмуючу ситуацію, наприклад, уникання місць скупчень людей, яке спричинене відчуттям, що ви не зможете звідти вибратись;

### **Гіперзбудження** може включати:

Незрозуміле піднесення;

Нервозність;

Надмірна дратівливість;

Відчуття, що ви знаходитесь на межі терпіння;

Проблеми зі сном та концентрацією уваги.

### **Що може допомогти**

З часом ви можете навчитись боротись із посттравматичними реакціями. Зцілення не означає, що ви остаточно забудете цей негативний досвід чи не відчуватимете емоційного болю при його згадуванні. Проте ви зможете краще справлятись із пригнічуючими емоціями та будете почуватись більш впевнено.

Виберіть із списку техніку, яку б ви хотіли спробувати:

**Нагадайте собі, що посттравматичні реакції є у всіх, хто пережив подібні ситуації.** Пам'ятайте, що ви не самотні, слабкі або «божевільні».

**Тренуйтеся для того, щоб мати сили справлятися із цими реакціями.** Тренуйте техніки заспокоювання, пишіть про свої почуття та думки, медитуйте, робіть вправи, розтягування, йогу, моліться, слухайте заспокійливу музику чи проводьте час на свіжому повітрі. Такі дії можуть покращити настрій та зменшити виснаження. Складіть план подолання стресових ситуацій та тригерів, що допоможе вам контролювати ці реакції.

**Практикуйте конструктивне мислення.** Перевірте свої думки. Вони негативні та недопоміжні? Якщо так, то вони і є причиною пригніченого стану. Поміркуйте як можна замінити негативні думки. Наприклад, якщо ви думаєте «Мені це не вдасться» замініть це на такі питання:

«Це правда, що мені це не вдасться?»

«Це завжди правда?»

«За яких умов мені це вдасться?»

«Мені це вдасться, якщо я матиму підтримку?»

Тоді вам вдасться замінити негативну думку помічними думками. В цьому випадку ви можете сказати собі: «За правильної допомоги я можу із цим справитись».

**Практикуйте змістовне та веселе дозвілля.** Відволікайте себе від негативних думок за допомогою різних хобі, допомагаючи іншим, відновлюючи родинні зв'язки та беручи участь у веселих заходах.

**Проводьте час з іншими.** Будьте з друзями, родичами, чи іншими членами свого середовища, які допоможуть запобігти відчуттю ізольованості, допоможуть довіряти іншим та відчувати власну важливість.

**Запобігайте вживанню алкоголю або наркотиків, як засобу пережити негативні реакції.** Алкоголь та наркотики, навіть якщо вони здаються допоміжними на певний час, зумовлюють більші проблеми в майбутньому. Якщо потрібно, то долучіться до програми по запобіганню вживання.

**Зверніться за допомогою фахівця.** Якщо негативні реакції продовжуються або зростають, не зволікайте із допомогою професіонала.

## Злість та роздратування

### Що потрібно знати

Після горя чи нещастя люди можуть почуватись злими та роздратованими з багатьох причин, включаючи поганий сон, відчуття несправедливості, відчуття, що треба багато чого зробити, а ресурсів не вистачає – відчуття, що вас ніхто не чує. Коли ви злі, то можете виражати це зовні або навпаки, ви можете тримати це в собі, відчуваючись жахливо та на межі зриву. Окрім цього, злість може призвести до проблем із здоров'ям, емоційним станом та стосунками. Щоб навчитись справлятися із такими реакціями, вам варто визначити тригери, які їх спричиняють та навчитись контролювати їх.

### Що може допомогти

**Дізнайтесь про свою злість та роздратованість.** Навчіться розпізнавати ситуації, які призводять до цих станів та знаки вашої роздратованості. Тоді використовуйте навички, наведені нижче для боротьби із цими негативними почуттями.

**Тренуйте техніки контролю реакцій.** Використовуйте заспокійливі стратегії, щоб зменшити злість. Спробуйте дихальні вправи; записування почуттів та думок; розмову з друзями; вправи, молитву чи медитацію; прослуховування музики; проведення часу на свіжому повітрі. Складіть план контролю ситуацій, що провокують злість. Визначте та уникайте тригерів чи сплануйте що робитимете, коли визначите їх, щоб почуватись більш впевнено.

**Зробіть перерву.** Злість підвищує серцебиття, що призводить до того, що вам стає важко контролювати певну ситуацію. Варто зробити перерву для того, щоб очистити свої думки. Якщо ви перебуваєте у стосунках, повідомте свого партнера заздалегідь про певний сигнал (наприклад, жест рукою), який означатиме, що вам потрібна перерва. Це може допомогти запобігти непорозумінню та сварок, які важко контролювати. Це не означає, що потрібно ігнорувати свої почуття, проте це допомагає заспокоїтись та сконцентруватись на вирішенні проблеми.

**Організуйте веселе та змістовне дозвілля.** Відволікайте себе від негативних думок за допомогою різних хобі, допомагаючи іншим, відновлюючи родинні зв'язки та беручи участь у веселих заходах.

**Практикуйте конструктивне мислення.** Перевірте свої думки. Вони негативні та не допомагають вам? Якщо так, то вони і є причиною пригніченого стану. Поміркуйте як можна замінити негативні думки. Дана таблиця допоможе Вам у цьому.

Негативні думки	Ви відчуваєте	Конструктивні думки	Ви відчуваєте
«Це несправедливо»	Злість Бажання помсти	«Це могло трапитись із ким	Реалістичність Сприйняття

		завгодно» «Інколи погані речі трапляються із хорошими людьми»	Розуміння
«Це чиясь вина, що це трапилось»	Злість Розчарування Бажання помсти Звинувачення Недовіру	«Звинувачування інших змінить цю ситуацію» «Можна звинувачувати інших, та мені треба сконцентруватись на собі та моїй сім'ї»	Прийняття  Надію

**Не використовуйте алкоголь чи наркотики, щоб собі допомогти.** Алкоголь та наркотики, навіть якщо вони здаються допоміжними на певний час, зумовлюють більші проблеми в майбутньому. Якщо потрібно, то долучіться до програми по запобіганню вживання.

**Використовуйте наступні принципи вирішення конфлікту:**

**Використовуйте позитивний підхід.** Намагайтесь відновити зв'язок та довіру. Підійть на поступки з перспективою переговорів.

**Виробіть конкретну стратегію.** Визначте свої потреби та припустіть як інші на них відреагують. Наскільки сильною є ваша позиція та ситуація? Наскільки важливою є подія? Наскільки важливо дотримуватись вашої позиції?

**Поставте себе на місце іншої людини.** Зберіть інформацію щодо інтересів та цілей іншої людини. Які її справжні потреби? Яка її стратегія?

**Звертайтеся до проблем, а не персоналій.** Уникайте ображання іншої людини. Навіть якщо вами маніпулюють чи погрожують – самозахист у такий спосіб не допоможе, а лише погіршить ситуацію.

**Сфокусуйтеся на вирішенні проблеми.** Якщо інша людина ображає вас особисто, не дозволяйте собі потрапити у її емоційну пастку. Не сприймайте образи на свій особистий рахунок. Намагайтесь зрозуміти в чому проблема, уникаючи злості.

**Зосередьтесь на виграшних рішеннях.** Навіть якщо ситуація, в якій ви опинились здається програшною, завжди є виграшні рішення. Виберіть рішення, яке задовольняє потреби кожного учасника конфлікту. Визначте інші альтернативи з перевагою для

іншої людини. Виберіть рішення, яке допоможе іншій людині відчувати, що її потреби задовольняються.

**Використовуйте чіткі критерії.** Зосередьтесь на принципах та результатах, а не емоціях та тиску. Намагайтесь знайти чіткий критерій, який кожна сторона зможе використати для оцінки альтернатив.

**Зверніться за допомогою консультанта.** Якщо негативні реакції продовжуються або зростають, не зволікайте із допомогою фахівця.

## **Проблеми зі сном**

### **Що потрібно знати**

Після пережитого нещастя у багатьох людей з'являються проблеми зі сном, для прикладу, коли важко заснути або коли ви прокидаєтесь занадто швидко. Що гірше, коли ви починаєте через це хвилюватись, ці проблеми ще більше загострюються. Все починається з того, що вам здається, що ви отримуєте замало сну і не матимете можливості на сон вдень. Як тільки ви починаєте хвилюватись, у вас з'являється ще більше проблем із сном.

- **Використовуйте заспокійливі техніки.** Намагайся заспокоїти своє тіло та свідомість за допомогою дихальних вправ, медитації, розтягувань, йоги, молитви чи слухаючи заспокійливу музику.

- **Змініть свої звички на такі, що провокуватимуть хороший сон.** Наприклад:

Прокидайтеся в один і той же час щодня.

Витратьте півгодини, займаючись чимось заспокійливим та не провокуючим (вимкніть телевізор та комп'ютер).

Виділіть час на певні рутинні заняття перед сном, які нагадуватимуть, що скоро буде час для сну, такі як гаряча ванна, заспокійлива музика чи читання.

Використовуйте своє ліжко лише для сну чи сексу.

Не залишайтеся в ліжку, якщо не спите. Якщо ви не можете заснути, підіть до іншої кімнати, а через 20 хв. спробуйте знову.

Уникайте кофеїну. Не пийте кави, чаю, шоколадних напоїв після 16:00.

Уникайте нікотину та алкоголю.

Не приймайте препарати для сну.

Не робіть фізичних вправ за 3 години до сну.

- **Практикуйте конструктивне мислення.** Не допускайте негативних думок, на зразок: «Якщо я зараз не засну – то не зможу завтра нічого зробити» або «Безсоння – це так шкідливо». Замініть ці думки на інші, такі як: «Все добре, я трошки поспав/ла минулої ночі», «Якщо я розслаблюсь та перестану про це думати, то я зможу заснути».

- **Подумайте щодо того, щоб проконсультуватись із лікарем чи іншим фахівцем.** Вони можуть допомогти, якщо вище описані техніки не допомагають.

## **Реакції на хронічний стрес**

### **Що потрібно знати**

Часто горе призводить до утворення стресу, який може тривати тижнями чи місяцями.

Реакції на такий стрес можуть включати:

Розчарування та хвилювання

Збудження та дратівливість

Відчуття смутку та деморалізації

Відчуття перевантаженості змінами

### **Що може допомогти**

- **Підвищення піклування про себе та гігієни сну.** Подумайте чи ви достатньо піклуєтесь про своє здоров'я. Подумайте над здоровою дієтою, пийте більше води, постарайтесь більше спати. Почніть змінювати свої звички в одній сфері та поступово перейдіть до інших.

- **Практикуйте релаксаційні вправи.** Додайте регулярну «релаксаційну вправу» та дихальні вправи до свого щоденного графіку. Знайдіть час для того, щоб потренувати ці навички кожного дня.

- **Використовуйте час, коли ви відчуваєте, що рівень стресу зменшився.** Використовуйте цей період для того, щоб цікаво провести час із родичами чи друзями або зануритись у свої хобі.

- **Організуйте свої думки та почуття.** Ви можете вести щоденник або написати листа до близької людини, що допоможе вам зрозуміти свої почуття та думки. Вам не потрібно віддавати цього листа. Ви можете приберегти його для того, щоб вирішити що з ним робити –порвати чи додати до щоденника, щоб колись нагадати собі, що ви відчували та думали протягом цього важкого періоду.

- **Розширте своє уявлення.** Якщо ви відчуваєте погано через своє життя чи самого себе, складіть список ваших сильних сторін та досягнень, наприклад, що ви хороша матір чи батько, допомагаєте друзям або навчаєтесь чомусь новому. Використовуйте цей лист, щоб знайти позитивні, допоміжні «самоствердження», щоб замінити будь-які негативні думки.

- **Допомагайте іншим.** Забудьте про власні проблеми. Допомога іншим людям або робота у громаді може відволікти вашу свідомість від власних проблем та допомогти відчувати себе краще.



## **Депресивний стан**

### **Що варто знати**

Якщо з вами трапилось горе, то смуток стає звичною справою, проте з часом ви можете зауважити, що він стає все гострішим та довготривалішим. Ви можете почуватись засмученим, депресивним та розчарованим довгий час. Ви можете зауважити, що у вас збільшується або знижується апетит, вага. У вас можуть виникнути проблеми із сном або навпаки - ви спите занадто багато. Хтось відчувається занадто збудженим, а інші - занадто млявими. Ви можете зауважити, що у вас виникають проблеми із прийняттям рішень та концентрацією уваги. Інколи люди відчуваються непотрібними чи винними. Найбільш гострі симптоми депресії включають суїцидальні думки. Якщо вони у вас виникають - негайно зателефонуйте своєму терапевту чи лікарю, щоб виробити план дій на випадок, якщо ці думки виникають надто часто та переходять на небезпечний рівень.

### **Що може допомогти**

- **Практикуйте стратегії заспокоювання.** Депресивний настрій дуже часто пов'язаний із хвилюванням чи виснаженням, тому практикуйте заспокійливі техніки – дихальні, молитви, йога та ін.
- **Шукайте допомоги в інших або допомагайте самі.** Проведення часу з іншими або допомога дуже часто допомагають підняти настрій та замінити негативні думки.
- **Свідомо наповнюйте своє життя цікавою діяльністю.** Вибирайте заняття, які заряджають позитивною енергією, відволікають від проблем та поганих думок, збагачують позитивними думками та допомагають почуватись краще. Заплануйте такі заняття раз чи два рази на тиждень, навіть якщо вам не хочеться цього робити.
- **Замініть свої негативні думки на конструктивні.** Наприклад, якщо ви ловите себе на такій думці: «Я не можу цього перенести» - замініть її на «Це не буде тривати вічно» або «Це нормально, що мені все ще сумно»; «Я роблю все що я можу, щоб почуватись краще». Пам'ятайте, що це цілком нормально - почуватись засмучено внаслідок якогось горя, тому не засуджуйте себе за те, що так відчуваєтесь. Якщо ви надто суворі до себе, це може ще більше погіршити ваш стан.
- **Попіклуйтесь про себе.** Депресивний стан можна полегшити якщо ви потурбуєтесь про своє тіло. Їжте більше здорової їжі, пийте більше води та спіть достатньо. Подумайте яку приємність ви б могли собі зробити, яку зазвичай собі не дозволяєте, наприклад, прийміть релаксуючу ванну, почитайте цікаву книжку, сходите на масаж або прогуляйтесь на свіжому повітрі.

## **Посттравматичні страхи**

У вас можуть виникнути труднощі із подоланням додаткових проблем, спричинених горем; побоюванням, що ви не зможете жити так як раніше, чи страхом, що може статись інше горе. Такі побоювання та хвилювання можуть сприяти додатковому стресу та заважати щоденному життю.

### **Що може допомогти**

- **Тренуйте навички контролю негативних реакцій.** Спробуйте дихальні вправи; записування почуттів та думок; розмову з друзями; вправи, молитву чи медитацію; прослуховування музики; проведення часу на свіжому повітрі. Ці вправи можуть допомогти зменшити страх. Складіть список, який допоможе ідентифікувати стресові ситуації та тригери, які провокують страх та допоможуть подолати їх.

- **Організуйте веселе та змістовне дозвілля.** Відволікайте себе від негативних думок за допомогою різних хобі, допомагаючи іншим, відновлюючи родинні зв'язки та беручи участь у веселих заходах.

- **Проводьте час з іншими.** Будьте з друзями, родичами, чи іншими членами свого середовища, які допоможуть запобігти відчуттю ізольованості, допоможуть довіряти іншим та відчувати власну важливість.

- **Практикуйте конструктивне мислення.** Перевірте свої думки. Вони негативні та недопоміжні? Якщо так, то вони і є причиною пригніченого стану. Поміркуйте як можна замінити негативні думки. Якщо Ви думаєте «Я не можу контролювати те, що зараз відбувається» або «Я не зможу впоратись з тим, що буде відбуватись в майбутньому», то постарайтесь поставити собі наступні питання:

«Чи це правда, що я не можу із цим справитись?»

«Чи це завжди правда?»

«За яких умов я можу із цим справитись?»

«Чи міг би я із цим справитись, якщо б мав якусь підтримку?»

Свідомо намагайтесь сформувані конструктивні думки. В такому разі ви можете сказати собі «З певною підтримкою я можу впоратись із цим».

- **Намагайтесь вирішити проблему.** Якщо ваші страхи пов'язані із посттравматичним стресом – пошукайте актуальну інформацію щодо стратегій подолання горя, подумайте які у вас є або потрібні ресурси (в т.ч. фінансові, допомога по господарству) і яку допомогу ви можете отримати.

- **Запобігайте вживання алкоголю або наркотиків, як засіб пережити негативні реакції.** Алкоголь та наркотики, навіть якщо вони здаються допоміжними на певний час, зумовлюють більші проблеми в майбутньому. Якщо потрібно, то долучіться до програми по запобіганню вживанню.

- **Поговоріть зі своїм лікарем щодо страхів.** Ваш лікар намагатиметься краще піклуватись про стан вашого здоров'я, якщо знатиме про ваші страхи. Також він може прописати певні препарати, які допоможуть знизити відчуття страху або перенаправити вас до інших фахівців.
- **Зверніться за допомогою до консультанта.** Якщо ваші страхи продовжуються або зростають – проконсультуйтеся із фахівцем.
- **Зробіть план на майбутнє.** Якщо ви переживаєте, що травмуюча ситуація може повторитись знову – дізнайтесь більше про те, як слід себе поводити в подібних ситуаціях та що очікувати. Залучіть до цього своїх дітей та сім'ю. Складіть план дій на випадок якщо щось подібне знову трапиться.

## **Реакції горя**

### **Що вам слід знати**

Коли помирає близька людина, ви можете відчувати, що весь світ ніби перевернувся. Вам буде потрібен період адаптації перш ніж ви відчуєте себе краще. Час, необхідний для горювання, залежить від обставин смерті, від характеру стосунків, і від ваших індивідуальних потреб. Хоча горе і переживається кожною людиною по-різному, є певна схожість в переживаннях людей, які відчувають горе після травмуючої події.

- Спочатку ви можете проводити багато часу в думках про померлу людину, прагнучи до неї і, можливо, навіть шукаючи її.
- Ви можете переживати сильні почуття смутку і самотності, страху і тривоги, і навіть розчарування і гніву. Ви можете уникати думок про свою втрату, в той час як в інші моменти можете робити спеціальні зусилля, щоб пам'ятати і включити пам'ять про близьку людину в своє життя.
- Коли ви починаєте жити далі без друга або члена сім'ї, ви швидше за все відчуєте, що горе вщухає. Ви почнете приймати смерть, знаходити розраду в хороших спогадах, і навіть відчувати продовження зв'язку між вами і померлою людиною. Також у вас можуть траплятися періоди сильної печалі, навіть якщо інтенсивне горе зменшилось.
- Коли ви починаєте знову повертатися до діяльності і стосунків, то можете відчувати провини, наче зраджуєте людину, яка померла. Ця вина - нормальна частина процесу горювання, яка зазвичай проходить, коли ви починаєте краще справлятися зі смертю.

Деякі способи мислення можуть утримувати вас в пастці горя, особливо якщо смерть була раптовою або несподіваною.

### **Ознаками ускладненого горя є:**

- труднощі з прийняттям смерті
- нездатність довіряти іншим
- заціпеніння і роз'єднаність з навколишнім світом
- надмірне збудження, почуття гіркоти або гнів
- відчуття великих труднощів з тим, щоб рухатися далі
- почуття, що життя порожнє або безглузде
- переконаність, що майбутнє буде блідим і невиразним

### **Що може допомогти**

- **Шукайте соціальної підтримки.** Поговоріть з ким-то, кому довіряєте, про свою втрату. Складіть список декількох надійних членів сім'ї, друзів, або інших людей, з якими ви могли б поговорити. Почніть налагоджувати з ними контакт.

- **Шукайте релігійної або духовної допомоги.** Ви можете виявити, що це допомагає вам досягти більш широкого погляду, отримати відчуття, що за вами і вашими близькими доглядають, і відчуття зв'язок з більшою силою.
- **Знайдіть спосіб вшанувати померлих.** Написання листа або створення ритуалу може допомогти вам відчуття зв'язок з втраченою людиною, дати сенс і продовження її життю, і дозволить жити, поважаючи і стверджуючи ваші стосунки, замість того, щоб обрізати зв'язок, «просто пройти через це» і займатися своїм життям.
- **Дбайте про себе.** Робіть вправи на релаксацію, знайдіть способи розв'язатися, підтримуйте здорові звички сну і плануйте розважальну або значиму активність. Постарайтеся не відчувати себе винуватими від того, що іноді не думаєте про втрачену близьку людину. Турбота про себе зміцнить ваші сили і дозволить вам продовжувати пам'ятати її і вшановувати її пам'ять.
- **Практикуйте конструктивне мислення.** Нехай у вас немає контролю над смертю, але зміна своїх думок про неї може допомогти вам почувати себе краще. Використовуйте таблицю нижче для конструктивних думок, на яких ви можете сконцентруватися, потім практикуйте їх, як тільки з'являються неконструктивні думки.

Неконструктивні думки	Відповідні почуття	Конструктивні думки	Відповідні почуття
«Я повинен був змогти врятувати її. Це моя провина.» «Чому я вижив, а він ні?»	Провина	«Навіть якщо б я вчинив інакше, це могло б нічого не змінити.» «Це воля вищої сили.»	Реалістичність Прийняття Розуміння
«Немає нікого, хто допоміг би мені впоратися з болем. Це ніколи не припиниться.» «Мій біль ніколи не скінчиться. Я нічого не можу зробити, щоб припинити його.» «Я продовжу втрачати тих, хто мені близький.»	Безнадійність Безсилля Страх	«Якби я поговорив з кимось про своє горе, мені могло б стати легше.» «Я можу звернутися за допомогою. Деякі люди здатні мене зрозуміти.» «Імовірність, що я втрачу всіх своїх близьких, дуже невелика. У моєму житті, як і раніше є дорогі мені люди.»	Прийняття Надія

- **Зверніться за додатковими консультаціями.** Консультування може дати вам додаткову підтримку, навчитися виправляти неконструктивні думки і переконання, знаходити копінг-стратегії, відчувати сенс і сформувані більш широкий погляд на смерть. Консультування може допомогти вам знайти способи зберігати цінні спогади про минулих, працювати над прийняттям смерті, управляти своїм гнівом або уникненням, відновити нормальне щоденне життя і дивитися вперед, у краще майбутнє.

## Підтримка іншої людини після катастрофи

### Що вам слід знати

Щоб бути хорошим другом тому, хто пережив катастрофу або смерть близької людини, потрібна емпатія, терпіння, наполегливість, бажання слухати і бути поруч коли ваш друг потребує цього. Йому може бути потрібна розмова або підтримка негайно, а потім протягом місяців або років він не буде бажати спілкуватися. Постарайтеся дивитися, слухати і слідувати за ним в тому, коли і де ви можете надати ту допомогу, яка буде найбільш необхідна. Травматичний стрес і втрата - на противагу звичайному стресу - може впливати на людину роками або навіть десятиліттями. Коли у людини є реакція на нагадування, неважливо скільки часу пройшло після події, він потребує терпіння і емпатії. Це схоже на різницю між напруженим м'язом, який добре відповідає на розтягування і вправи ( «повернення в сідло») і розривом зв'язки, коли потрібен певний час підтримки і нерухомості до того як можна буде знову робити розтяжку (емпатія, розуміння, час для зцілення).

### Що може допомогти

- **Навчайтеся.** Поради, які застосовуються для звичайного стресу, можуть виявитися марними в цих ситуаціях. Наприклад, марно буде сказати, що їм потрібно «рухатися далі» і «розібратися зі своїм життям». Ми також можемо постаратися розважити і розвеселити їх. Ця стратегія може викликати у людини, яка пережила катастрофу або втрату, почуття сорому або думки про те, що вона все ще перебуває в поганому стані, або ж що ви не розумієте всієї глибини трагедії.
- **Будьте терплячими.** Залишайтеся терпимими до стресових реакцій і сильних емоцій, і по мірі перебігу часу залишайтеся емпатичними.
- **Будьте розуміючими.** Якщо ваш друг хоче поговорити, слухайте уважно, підтримуйте, втішайте і приймайте його; постарайтеся зрозуміти якнайкраще, відобразити те, що ви почули і бути емпатичним (визнаючи, як важко це має бути, або як важко це було).
- **Ставте питання.** Якщо ви не знаєте, що сказати або зробити у відповідь на те, що друг говорить вам, ви можете поділитися своїми почуттями про те, що не знаєте, як можете допомогти, однак хочете цього. Запитайте, що йому потрібно прямо зараз. Приєднайте свою підтримку до потреб, здібностей і бажань вашого друга.
- **Будьте реалістичними.** Якщо виявиться, що ви з якихось причин не та людина, яка може зараз підтримати, перенаправьте його до соціальної підтримки, яка здається вам найбільш корисною.
- **Будьте наполегливими.** Знайдіть спосіб дотягнутися до нього, навіть якщо він

відкидає контакти з іншими людьми.

- **Допоможіть з практичними потребами.** Використовуйте творче рішення проблем і допоможіть з його практичними потребами.
- **Зрозумійте дію тригерів.** Зрозумійте, що є безліч нагадувань, які можуть запустити реакції вашого друга навіть через довгий час після катастрофи. Якщо ваш друг реагує на тригер, будьте підтримуючим, розуміючим, і дайте йому знати, що немає «тимчасового обмежувача» на реакції, і немає тимчасового обмежувача на ваше бажання підтримати його.
- **Вшануйте померлих.** Якщо ваш друг горює через смерть близької людини, надихніть його на те, щоб згадувати хороші моменти про померлого, поважайте сенс і значення цих стосунків. Ви також можете брати участь в культурних ритуалах або традиціях.
- **Стимулюйте турботу про себе.** Стимулюйте свого друга відводити час для турботи про себе, такої як релаксація, фізичні вправи, і поліпшення режиму сну.
- **Підтримуйте отримання допомоги.** Заохочуйте на консультації з лікарем або фахівцем, якщо ваш друг все ще переживає сильне сум'яття або труднощі з повсякденними справами через кілька місяців.
- **Подбайте про себе.** Знайдіть способи подбати про себе, якщо реакції вашого друга/коханого мають для вас негативні наслідки.



## Проблеми з алкоголем і наркотиками

### Що вам слід знати

Після травмуючої події деякі люди збільшують вживання алкоголю або інших речовин. Хоча немає нічого поганого в відповідальному споживанні, надмірне вживання алкоголю або наркотиків може привести до проблем. Деякі люди використовують речовини, щоб уникнути думок про те, що трапилося, або приглушити відчуття тривоги, печалі, провини або злості. На короткий час наркотики і алкоголь можуть допомогти позбутися від цих переживань, однак в довгостроковій перспективі вони погіршують ситуацію. Тим, хто страждає на розлади сну, здається, що алкоголь і наркотики на перших порах допомагають з цим впоратися, проте вони втручаються в фізіологічну здатність нормально спати і створюють нові проблеми зі сном. З багатьох причин люди звертаються до алкоголю або речовин, щоб зменшити неприємні реакції, однак їх довготривалий ефект, як правило, негативний.

### Що може допомогти

- **Приділяйте пильну увагу будь-яким змінам у вашому вживанні алкоголю і/або наркотиків.** Запишіть кількість і частоту вживання, щоб ви могли помітити зростання проблеми.
- **Використовуйте всі рецепти і безрецептурні ліки в зазначеному дозуванні.** Поговоріть з лікарем про ліки, які ви приймаєте, їх дію і взаємодію між собою.
- **Дбайте про себе.** Якщо ви будете їсти здорову їжу, пити багато води і отримувати достатню кількість сну, у вас з'являться сили впоратися зі шкідливими звичками.
- **Практикуйте техніки управління реакціями.** Якщо тривожність є тригером для вживання алкоголю або наркотиків, спробуйте повільне дихання, запишіть свої почуття і думки, медитуйте, займайтеся фізичними вправами, йогою, моліться, слухайте спокійну музику або проводьте більше часу на свіжому повітрі. Такі заспокійливі стратегії можуть поліпшити ваш настрій і знизити тривожність. Складіть план роботи зі стресовими ситуаціями, які провокують вас на вживання алкоголю/наркотиків.
- **Практикуйте конструктивне мислення.** Перевірте свої думки. Якщо вони негативні і деструктивні, вони можуть викликати почуття, які призводять до пияцтва або вживання наркотиків. Сплануйте, як ви могли б замінити їх конструктивними думками. Наприклад, якщо ви думаєте «Я не можу заспокоїтися без алкоголю», спробуйте замінити це на «Це почуття не буде зі мною завжди» або «Я можу робити це потроху, день за днем».
- **Проводьте час з людьми, які вас підтримують.** Проводьте час з друзями та родичами, які підтримують ваше відновлення і можуть допомогти вам почувати себе

краще, позбутися тяги до спиртного, нагадати вам, що ви хочете бути здоровими, і зміцнювати позитивну діяльність, яка не включає в себе алкоголь або наркотики.

- **Використовуйте ресурси громади.** У більшості громад існують ресурси роботи з проблемами алкоголю і наркотиків, багато з них безкоштовні як, наприклад, Анонімні Алкоголіки.

- **Поговоріть з лікарем або консультантом.** Якщо ви вважаєте, що у вас серйозні проблеми зі зловживанням речовинами, поговоріть про це з консультантом або лікарем. Якщо це буде доречно, він може допомогти вам знайти відповідне лікування від залежності.

## Для дітей: подолання твоїх страхів

### Що тобі слід знати

Коли з тобою відбувається щось дуже страшне, ти можеш відчувати переляк дні, тижні або навіть місяці після того. Буває важко зрозуміти, що погані відчуття пов'язані з тією поганою подією, яка сталася з тобою. Здається дивним, що твої почуття зараз викликані страшою подією, яка сталася кілька днів, тижнів або місяців назад. Однак це можливо, і так трапляється досить часто.

### Що може допомогти

- **Продовжуй займатися своїми звичайними повсякденними справами.** Ходи до школи і на позашкільні заняття, обідай з родиною, проводи час з друзями, навіть якщо це зараз важко.
- **Постарайся проводити більше часу з батьками, іншими дорослими або друзями.** Визначся з тими, хто допомагає тобі або покращує твій настрій. З'ясуй, коли і як ти можеш спілкуватися з ними.
- **Скажи своїм батькам або дорослому, якому довіряєш, про те, що відчуваєш себе переляканим або неспокійним.** Разом ви зможете з'ясувати, чому так відбувається і як впоратися з цими почуттями.
- **Пам'ятай, що люди часто бояться.** Після страшної події багато людей продовжують боятися навіть коли небезпеки вже немає.
- **Зроби кілька повільних розслаблюючих вдихів.** Щоб допомогти своєму тілу заспокоїтися і перестати панікувати, спробуй такий спосіб повільного дихання:
  1. Поклади руку на живіт, коли дихаєш, і зверни увагу, як він надувається, як повітряна кулька, наповнена повітрям. Повільно зроби вдих, рахуючи до трьох: раз ... два ... три. Уяви свій улюблений колір і приємні речі цього кольору.
  2. Коли видихаєш, відчуй, як живіт втягується всередину, немовби з повітряної кульки випускають повітря. Повільно видихни, вважаючи до п'яти: раз ... два ... три ... чотири ... п'ять. Уяви собі сірий колір і те, як все неприємні почуття йдуть з твого тіла.
  3. Зроби ще кілька таких вдихів і видихів. Ти також можеш повільно дихати, коли видихаєш мильні бульбашки.

## Для батьків: як допомогти дітям подолати їх страхи

### Що вам слід знати

Після того, як діти переживають страшну подію, вони можуть відчувати страх ще дні, тижні або місяці потому. Часто їм складно пов'язати свої погані почуття з неприємною подією, що відбулася раніше. Це абсолютно зрозуміло і очікувано. Коли дитина засмучена, ви можете нагадати їй про зв'язок між тим, що вона відчуває зараз, і подією, що відбулася раніше. Ось ще кілька порад про те, як допомогти дітям впоратися зі страхом.

### Що може допомогти

- **Заохочуйте дітей продовжувати виконувати повсякденні дії.** Зберігайте сімейну побутову рутину, збирайтеся разом за столом, ходіть до школи і на позашкільні заняття, проводьте час з друзями.
  - **Проводьте з дітьми більше часу.** Коли ви робите те, що ви робили до нещастя, це допомагає дітям заспокоїтися зараз. Читайте їм казки, грайте в ігри або ходіть на прогулянки.
  - **Заохочуйте дітей до того, щоб розповідати вам - чи іншому дорослому, який заслуговує на довіру - про те, що вони бояться або стривожені.** Скажіть дітям, що допоможете їм з'ясувати, чому вони так себе почувають і як це виправити.
  - **Нагадайте дітям, що іноді люди бояться.** Після страшної події багато людей бояться, навіть коли вони вже в безпеці.
  - **Нагадайте дітям, що зараз вони в безпеці.** Розкажіть дитині, що саме ви або громада робите, щоб захистити їх від небезпеки. Якщо небезпека ще не минула (поштовхи після землетрусу, руїни на вулицях, відключення електропередач), розкажіть дітям, як поводитися, щоб залишатися в безпеці.
  - **Навчіть дітей повільно дихати.** Це допоможе їх тілу заспокоїтися і перестати панікувати. Пройдіть разом з ними наступні кроки:
    1. "Поклади руку на живіт, коли дихаєш, і зверни увагу, як він надувається, як повітряна кулька, наповнена повітрям. Повільно зроби вдих, рахуючи до трьох: раз ... два ... три. Уяви свій улюблений колір і приємні речі цього кольору».
    2. "Коли ти видихаєш, відчуй, як живіт втягується всередину, немовби з повітряної кульки випускають повітря. Повільно видихни, рахуючи до п'яти: раз ... два ... три ... чотири ... п'ять. Уяви собі сірий колір і те, як все неприємні почуття йдуть з твого тіла.»
    3. "Дуже добре! Тепер повторимо ще кілька разів.»
- Зробіть цю вправу веселою, видуваючи з дитиною мильні бульбашки або розповідаючи історію, де головний герой повільно дихає. Діти також люблять бути фахівцями; після того, як вони освоюють цю навичку, вони можуть навчити цьому інших членів сім'ї.

## **Для батьків: допомога з проблемами сну у дітей**

### **Що вам слід знати**

Коли діти переживають щось страшне, їх звички сну часто можуть змінитися. Вони можуть не хотіти йти спати або засинати, щоб уникнути страшних думок і снів. Вони можуть прокидатися від кошмарів і не могли заснути знову. Коли діти не сплять, їх батьки також не можуть заснути. Для батьків може бути складним те, що діти не можуть пояснити, що вони думають і відчувають. Коли діти відіграють ситуацію під час приготування до сну, вони можуть показати батькам, що вони стурбовані і налякані.

### **Що може допомогти**

Коли ваші діти приходять до вас вночі, засмучені і нездатні залишатися самі, найкраще ви можете допомогти їм, зробивши наступне:

- **Дайте собі кілька секунд, щоб заспокоїтися самим.** Коли у ваших дітей виникають проблеми зі сном, ви можете відчувати смуток, безсилля або роздратування. Залишаючись спокійним (або хоча б прикидаючись таким!), ви допоможете дитині заспокоїтися. Не загострюйте ситуацію. Будьте теплими і чуйними, але практичними.
- **Заспокойте дитину.** Залежно від потреб дітей, ви можете тримати їх на руках, потирати їм спинку, тихо сидіти поруч, або показувати їм, як глибоко і повільно дихати.
- **Візьміть дитину назад до її кімнати.** Скажіть, що будете поруч, поки вона не відчує себе трохи краще. Не вмикайте верхнє світло, але трохи освітіть кімнату.
- **Заохочуйте дитину говорити про її лячні думки.** Допоможіть їй знайти слова для тривожних думок ( «Я знаю, що у тебе зараз труднощі зі сном. Ти турбуєшся про щось або чогось боїшся? Що тебе турбує/лякає?»). Допоможіть дитині з'ясувати різницю між тим, що було небезпечним і страшним тоді, і тим, що є зараз. Вкажіть, як і чому зникли деякі конкретні загрози.
- **Посидьте з дитиною на її ліжку.** Своїми словами і дотиками нагадайте дитині про свою присутність і вашу здатність зберігати її в безпеці.
- **Спокійно скажіть, що ви повертаєтеся до себе.** Коли дитина на кілька хвилин розслабилася, побажайте надобраніч і переконайте її, що ви неподалік, і вона в безпеці.
- **Спокійно скажіть дитині, що ви зайдете знову через кілька хвилин (і зробіть це).** Якщо дитина протестує і виглядає засмученою, скажіть, що вам скоро потрібно буде повертатися у ліжку, але ви можете посидіти поруч ще пару хвилин.

### **Інші корисні поради для сну**

- Заохочуючи маленьку дитину спати разом зі знайомою іграшкою, яку можна обіймати (навіть якщо вона більше не спить з нею), ви допоможете дитині знову відчути себе безпечно і захищено. Не хвилюйтеся про те, що це «відкат назад». Коли дитина відчуває себе більш комфортно, іграшка знову буде відкладена.
- Залишатися спокійним самому - кращий спосіб показати дитині, що, хоча ви

розумієте, чому вона засмучений, ви знаєте, що немає ніякої загрози, і впевнені, що ваша сім'я знаходиться в безпеці.

- Проблеми зі сном у дитини і необхідність додаткової підтримки можуть тривати кілька днів. Чим більше ви дотримуєтеся звичайного часу сну і ритуалів, тим краще.
- Ви граєте важливу роль у навчанні дитини того, що вона може впоратися зі страхом. Ви допомагаєте дитині відновити вміння знову повертатися до сну, перерваного страшними подіями.

## **Для батьків: інтрузивні (небажані) думки у дітей і нагадування про травматичні події**

### **Що вам слід знати**

Часто після того, як діти пережили приголомшливі події, їм важко не думати про них. Коли вони намагаються з усіх сил не думати про катастрофу, щоб не засмучуватися, їх спогади все одно можуть спливати у свідомості. Діти можуть відчувати себе так, ніби ця подія відбувається знову і знову. Повторне виникнення жахливих почуттів, думок або спогадів переживається ще більш болісно, коли здається, що все це з'являється з нізвідки. Коли діти відчувають, що вони не мають жодного контролю над своїми думками і почуттями, вони можуть відчувати себе так само беспорядно, як і під час самого лиха. Іноді вони навіть можуть не усвідомлювати, що саме викликає страшні спогади. Коли ви навчаєте дитину зрозуміти, що служить для неї тригером і нагадуванням про травматичні події, це стає першим кроком на шляху до того, щоб допомогти їй повернути контроль над цими думками і почуттями.

### **Що може допомогти**

- **Усвідомлюйте власні відчуття.** Якщо ви сумні, сердиті або засмучені, дайте собі час, щоб заспокоїтися, перш, ніж відповідати вашій дитині. Доки ви засмучені або роздратовані, ви не зможете заспокоїти або підтримати її.
- **Нагадайте дітям про зв'язок між їх поведінкою і почуттями.** Кращий час, щоб нагадати їм про цей зв'язок - коли вони нічим не засмучені і не відіграють будь-які інші свої переживання. Виберіть спокійний час, але не час перед сном, щоб висловити припущення, що можливо, емоційний сплеск, який стався раніше в цей день, був пов'язаний зі спогадами про подію.
- **Підтримуйте виконання рутинних справ, якими ваша сім'я займалася до катастрофи.** Діти відчувають себе безпечніше, коли є порядок і передбачуваність.
- **Визначте тригери та нагадування.** Якщо складається враження, що ваша дитина стає особливо знервованою і напруженою в певні моменти, постарайтеся допомогти їй подумати про те, що вона робила, бачила, які запахи її оточували, що вона відчувала раніше, перед тим, як виникло те чи інше почуття.

Ось деякі питання, які допомагають визначити тригери і нагадування:

- Чи виникла в той момент якась думка або спогад?
- Чи було щось, що нагадало тобі про подію?
- Чи виникають у тебе певні картинки або почуття в особливий час дня?
- Чи у тебе з'являються спогади, коли ти знаходишся поруч з певними людьми або в

певних місцях?

- Ти помічаєш будь-які специфічні запахи, види або звуки навколо себе в той час, коли у тебе спливають спогади?

- Чи здається тобі, що спогади спливають, коли ти говориш про певні речі, чуєш розмови інших про деякі речі, чуєш певні історії, дивишся певні типи телевізійних шоу або фільмів?

Після того, як ви визначили тригери/нагадування, допоможіть дитині визначити, що вона може зробити, щоб допомогти собі після впливу на неї тригера, наприклад, поговорити з вами, помалювати або зробити запис у журналі (щоденнику), або зробити щось веселе, щоб відволіктися від неприємного спогаду.

• **Допоможіть дитині замінити нав'язливі або небажані думки та спогади на позитивні, більш приємні думки чи спогади.** Можна звернутися до будь-якого приємного спогаду: наприклад, дитина може згадати особливий момент, коли вона забила гол, отримала хорошу оцінку на іспиті або за виконання проекту, або коли вона була на атракціоні в луна-парку. Неважливо, який саме цей спогад, головне - як він «працює».

• Допоможіть дитині засвоїти і практикувати контрольоване, релаксаційне дихання. Якщо під час виникнення нав'язливої думки або спогаду ваша дитина стає тривожною, спробуйте сказати:

1. "Поклади руку на живіт, коли ти вдихаєш і зверни увагу, як живіт надувається, як повітряна кулька, заповнена повітрям. Вдихай повільно, рахуючи до трьох: один ... два ... три. Подумай про свій улюблений колір і про всі приємні речі цього кольору".

2. "Коли ти видихаєш, відчуй, як живіт здувається, як повітряна кулька, яка втрачає повітря. Видихай повільно, рахуючи до п'яти: один ... два ... три ... чотири ... п'ять. Подумай про сірий колір і уяви, як всі неприємні почуття залишають твоє тіло".

3. "Дуже добре! Тепер повтори це ще кілька разів".

### **Коли ви знаєте, що щось не так, але дитина не може сказати вам**

Часом ви можете розуміти, що ваша дитина відчуває нав'язливі, небажані думки або спогади про подію, і що вона не може або занадто налякана, щоб обговорити це з вами. Дитина може виглядати відстороненою, загальмованою або схвильованою. Якщо ви помітили щось подібне, пропонуємо вам зробити наступне:

**1. Займіться чимось заспокійливим або радісним разом з вашою дитиною.** Спокійне або веселе заняття разом з вами може допомогти переорієнтувати дитину, переключивши її з думок про те, що її турбує в тут і зараз.



**2. Запропонуйте вашій дитині масаж плечей або спини.** Дотик допоможе переключити дитину в тут і зараз.

**3. Запропонуйте холодний або гарячий напій** (в залежності від того, чому дитина зазвичай віддає перевагу). Смак і запах можуть нагадати вашій дитині, що вона у безпеці і допомогти відчувати, що зараз ніякої катастрофи насправді не відбувається.

**4. Якщо є аромат, який ваша дитина любить, створіть можливість відчувати його** (приготуйте щось з відповідним ароматом, запаліть ароматичні палички з ароматом ладану, розвісьте свіжевипрану білизну, використовуйте її улюблений засіб для миття ). Аромати можуть також допомогти переключити дитину.

**5. Виконайте контрольоване релаксаційне дихання,** описане вище.

**6. Обговоріть можливі тригери,** як описано вище.

## Для батьків: дитяча тривожність (уникнення, чіпляння, страхи)

### Що вам слід знати

Коли діти налякані, вони потребують того, щоб повернути контроль над своїми почуттями. Вони можуть не розуміти, що їхні нинішні страхи пов'язані з катастрофою. Нагадайте їм, що у них не було сильних лячних почуттів до того, як відбулася подія, і що такі почуття не залишаться сильними назавжди. Крім того, відзначте, що подія вже завершилася і небезпека, пов'язана з подією, минула. Надання допомоги дитині в тому, вона зрозуміла зв'язок між страшними почуттями, які у неї виникають, і поведінкою, обумовленою тривогою, сприяє набуттю дитиною більшого самоконтролю.

### Що може допомогти

- **Продовжуйте виконання повсякденних рутинних справ.** Не погоджуйтеся уникати місць і занять, які є частиною повсякденного життя вашої дитини. Подібного роду уникнення не допоможе дитині подолати тривожність.
- **Поговоріть з вчителями вашої дитини, у разі якщо вона опирається відвідуванню школи.** Попросіть вчителів проявляти співчуття, але залишатися твердими, коли ви приведете дитину на заняття вранці.
- **Залучайте дітей до участі в діяльності, яка сприяє розвитку впевненості в собі.** Нагадайте дитині про її компетенції і здібності, доручаючи їй спеціальні завдання в домашніх умовах.
- **Слідкуйте за новими сферами, в яких дитина проявляє занепокоєння або тривожну поведінку.** Допомагайте своїм дітям говорити про те, які переживання рухають їх поведінкою, і обговорювати, що вони можуть робити, щоб відчувати себе краще.
- **Дайте дітям перевірити реальність.** Нагадайте їм, що їх нинішня ситуація є безпечною (наприклад, мама і тато будуть в безпеці навіть, коли дитина їх не бачить; кімнати будинку безпечні).
- **Нагадайте дітям про зв'язок між їх поведінкою і почуттями.** Потім поговоріть про почуття, які виникли під час катастрофи, і нові тривоги, які виникли з моменту події.

Коли діти дуже сильно нервують або панікують

- **Допоможіть їм заспокоїтися.** Якщо вони маленькі або хочуть, щоб їх потримали на руках, візьміть їх на руки. Якщо вони ридають і у них сильно збивається дихання, скажіть їм повільно дихати разом з вами.
- **Практикуйте повільне, розслаблене дихання:**
  - "Поклади руку на живіт, коли ти вдихаєш і зверни увагу, як живіт надувається, як

повітряна кулька, заповнена повітрям. Вдихай повільно, рахуючи до трьох: один ... два ... три. Подумай про свій улюблений колір і про всі хороші речі цього кольору".

- "Коли ти видихаєш, відчуй, як живіт здувається, як повітряна кулька, яка втрачає повітря. Видихай повільно, рахуючи до п'яти: один ... два ... три ... чотири ... п'ять. Подумай про сірий колір і уяви, як всі неприємні почуття залишають твоє тіло".

- "Дуже добре! Тепер повтори це ще кілька разів".

## Для батьків: дитячі істерики та поведінка відреагування

### Що вам слід знати

Залучення батьків до боротьби за владу є нормальною частиною розвитку кожної дитини. У той час як малюки славляться своїми повномасштабними істериками, суперечки і опозиційна поведінка дітей шкільного віку та підлітків є не менш драматичною. Іноді з такою поведінкою важко мати справу. Коли діти намагаються відштовхнути, батьки відчувають, що їх авторитет ставиться під сумнів. Багато дітей відштовхують, коли вони відчувають себе не в змозі подбати про себе. Вони можуть протестувати найбільш голосно, коли їх потреба в допомозі і владі батьків є найбільш вираженою.

Коли діти пережили катастрофу, часто вони відчувають, що втратили контроль над своїм світом і над собою. Вони переповнені страхом і можуть піти на багато що, щоб повернути собі владу і контроль. Опір і боротьба з батьками, вчителями та друзями може бути найпростішим способом подолання відчуття себе маленьким і безпорадним; після катастрофи часто зростає частота та інтенсивність істерики та поведінки відреагування. Однак, коли діти досягають успіху в залученні дорослих в бою, вони будуть не тільки продовжувати відчувати себе маленьким, але вони також ризикують втратити всю ту підтримку, яка їм потрібна. По мірі того, як вони затівають битви, вони можуть почати бояться ще сильніше, що вони не зможуть виграти. Наше завдання - допомогти дітям загальмувати ці непродуктивні битви і знайти ефективні способи боротьби з почуттями страху, безпорадності, які виникли через катастрофу, яку вони пережили.

### Що може допомогти

- **Усвідомлюйте власні почуття.** Якщо ви сумні, сердиті або засмучені, дайте собі час, щоб заспокоїтися, перш ніж відповідати вашій дитині. Поки ви засмучені або дратівливі, ви не зможете заспокоїти або підтримати її.
- **Нагадайте дітям про зв'язок між їх поведінкою і почуттями.** Після цього поговоріть про почуття, що виникли під час катастрофи, а також про нові тривогах та інших почуття, які виникли вже після події.
- **Підтримуйте виконання рутинних справ, якими ваша сім'я займалася до катастрофи.** Діти відчувають себе безпечніше, коли є порядок і передбачуваність.
- **Скажіть дітям, що вони починають боротьбу, в якій ви не хочете брати участь.** Скажіть, настільки спокійно, наскільки ви можете:

"Я злюся на те, що ти робиш. Ти можеш хотіти боротися, але я не хочу, тому що це не

допоможе тобі відчувати себе краще".

• **Якщо діти продовжують намагатися втягнути вас у боротьбу, пропонуйте три варіанти.** Скажімо, "Ти можеш або (1) зробити те, що я прошу, (2) говорити про те, що засмучує тебе, або (3) піти в свою кімнату і заспокоїтися, але ти не можеш зливати свої почуття на мене". Коли дитина заспокоїться, вона може бути готовою для пошуку нових рішень.

• **В першу чергу потрібно зупинити боротьбу.** Розпал боротьби або істерики - не час для проведення дискусій. Дайте дитині простір, якого вона потребує, щоб заспокоїтися, перш ніж намагатися вирішувати питання.

• **У спокійній момент висловіть наступні ідеї:**

- **Ви помітили зміни в поведінці.** Скажіть: "Після тієї події ти затівав багато суперечок про речі, які, як правило, не є проблемою. Чи можеш ти мені сказати, як ти почувався, після того, як це сталося?"

- **Боротьба не допоможе.** Скажіть: "Боротьба зі мною не допомагає тобі відчувати себе краще. Це злить нас обох, і, коли ти не можеш зупинитися самотійно, і мені доводиться тебе карати, мені дуже неприємно."

- **Я головний.** Скажіть: "Навіть коли ти борешся зі своїми почуттями, пов'язаними з подією, моя робота полягає в тому, щоб допомогти тобі зупинити неприйнятну поведінку. Якщо ти хочеш поговорити про свої почуття, я готовий слухати тебе, але, хочеш ти того чи ні, твоя поведінка є непринятною".

- **Це буде мати наслідки.** Скажіть: "Якщо ти будеш продовжувати [поводитися таким чином], то ми знайдемо способи нагадувати тобі про твої обов'язки; будуть введені заборони". Виберіть короткостроковий наслідок, який вам буде легко забезпечити без боротьби, і який пов'язаний з чимось важливим для дитини. Завжди намагайтеся озвучити попередження, щоб дати дитині можливість контролювати себе.

• **Коли діти визнають зв'язок між їхнім прагненням боротися і почуттями, що виникають внаслідок катастрофи, вони будуть боротися менше.** Коли боротьба починається знову, перервіть її, сказавши "те, про що ми говорили, відбувається знову...". Якщо ваша дитина може говорити з вами, це може допомогти врегулювати конфлікт. В іншому випадку, вам, можливо, доведеться нагадати дитині про наслідки. Потім відверніться або підіть, щоб дати вашій дитині кілька хвилин і можливість повернути самовладання.

• **Поговоріть з лікарем або консультантом.** Якщо ви вважаєте, що істерики або іншого роду відігрування посилюються, може бути потрібне інтенсивне лікування. Попросіть про направлення до фахівця з питань поведінки, який має досвід в лікуванні дітей після стихійних лих.

## Для батьків: Діти і горе. Інформація для родин

### Що вам слід знати

Як і дорослі, діти та підлітки можуть відчувати інтенсивний смуток і переживати втрату, коли значима для них людина помирає. Як і дорослі, діти та підлітки висловлюють своє горе емоційно і фізично - в своїх діях, словах, і думках. Усі діти і батьки тужать по-різному, і немає правильного чи неправильного способу або тривалості часу горювання.

Діти можуть виражати своє горе одним із таких способів:

- Спати або плакати більше, ніж зазвичай
- Регресувати, повертаючись до властивої їм на більш ранніх етапах розвитку поведінки (смоктання пальців, дитячий лепету, можуть знову почати мочитися в ліжку уві сні)
- У них можуть розвиватися нові страхи або проблеми в школі
- Скаржитися на болі
- Злитися або ставати дратівливими
- Усуватися від спілкування з сім'єю і друзями

Поведінка дітей у горі може бути абсолютно не схожим на поведінку того, хто переживає печаль і скорботу. Зазвичай тихий малюк може впадати в сильні істерики, або активна дитина може втратити інтерес до того, що вона звикла робити. Слухняний підліток може проявити ризиковану поведінку. Незалежно від віку дитини, вона може відчувати себе винуватою, вважати, що могла якимось чином викликати смерть (навіть якщо ніякого відношення до смерті свого близького не має). Іноді діти беруть на себе роль дорослого, турбуючись про своїх батьків. Вони можуть задатися питанням про те, хто буде піклуватися про них, якщо вони втратять батька, який вижив.

Діти, що мають нормальні реакції горювання, робитимуть речі, які допомагають їм адаптуватися до смерті близького і до життя без цієї людини. Маленькі діти можуть розіграти історію в грі. Старші діти і підлітки можуть придумувати ритуали, щоб оплакати та вшанувати померлу людину. Зазвичай нормальний процес горювання допомагає дітям:

- Прийняти реальність і сталість смерті
- Пережити і впоратися з хворобливими реакціями на смерть, такими як печаль, гнів, образи, розгубленість і почуття провини
- Пристосовуватися до змін в житті та їх ролі в родині, які виникають внаслідок смерті близької людини
- Встановлювати нові стосунки або поглиблювати існуючі, як спосіб справитися з

труднощами і самотністю в результаті втрати

- Знайти нові життєстверджуючі види діяльності як спосіб просування вперед
- Підтримувати постійну, нормальну прихильність до людини, яка померла, шляхом згадування, пам'ятання, увічнення пам'яті про нього
- Усвідомити сенс смерті, можливо, прийти до розуміння того, чому людина померла
- Продовжити нормальний розвиток на подальших етапах розвитку в дитинстві та підлітковому віці

Коли діти несподівано втрачають близьку людину, вони можуть переживати "травматичне горе", в разі якого шок, пов'язаний зі смертю, породжує симптоми травми, які перешкоджають здатності дитини пройти через типовий процес роботи горя. Навіть радісні думки про померлу людину нагадують дітям про те, яким травматичним чином вона померла.

### **Інші особливості травматичної реакції горя:**

- **Інтрузивні спогади** про смерть - нічні кошмари, почуття провини, самозвинувачення, або думки про те, яким жахливим чином людина померла.
- **Ознаки уникнення і оніміння** - відсторонення, дитина веде себе так, ніби вона не засмучена, і уникає нагадування про померлого, про те, як він помер, або подію, яке призвело до смерті.
- **Фізичні або емоційні симптоми гіперзбудження** - дратівливість, гнів, порушення сну, погана концентрація, падіння оцінок, болі в животі, головні болі, підвищення пильності (настороженості), і побоювання з приводу власної безпеки або безпеки інших.

### **Що може допомогти**

- **Забезпечте почуття безпеки.** Кожен раз, коли ви маєте піти куди-небудь, скажіть дітям, до якого часу ви повернетесь, і реально повертайтеся в той час. Дотримуйтеся ваших сімейних ритуалів і заходів. Зберігайте спокій, пам'ятаючи, що погана поведінка вашої дитини може бути пов'язана з горюванням.
- **Проявляйте терпіння.** Дитяча поведінка і потреби можуть викликати багато складнощів, особливо якщо ви сумуєте самі. Пам'ятайте, як важливо відзначати і хвалити дітей за хорошу поведінку і частіше їх обіймати.
- **Зверніть увагу на слова і поведінку.** Послухайте, що ваші діти говорять вам. Оскільки деякі діти не можуть говорити про те, що вони переживають, стежте за змінами в поведінці і звертайте увагу на скарги про фізичний стан.
- **Заохочуйте вираження почуттів.** Запропонуйте дітям висловити свої почуття у вигляді малюнка, письмово, під час гри, будь-яких дій або розповісти про них. Опишіть

дітям, які думки і почуття вони показують своєю поведінкою, так щоб вони могли вивчити слова, що описують їх почуття. Не бійтеся сумних або гнівних почуттів, але встановіть обмеження на небезпечну поведінку.

- **Знайте, що реакції горя можуть впливати на інші почуття і поведінку.** Для кожної дитини характерний власний спосіб проживання горя. Може бути незрозуміло, чи пов'язана погана поведінка з горем або з чимось ще. Якщо реакції або поведінка стають більш інтенсивним або тривають довгий час, шукайте додаткову допомогу.

### **Подбайте про себе**

- **Виділяйте достатньо часу для сну, фізичних вправ, і часу для себе.** Ви маєте дбати про себе, щоб піклуватися про ваших дітей. Це дає дітям додаткову впевненість в тому, що ви плануєте залишатися здоровим. Коли ви є прикладом для дітей в плані вашої турботи про себе, ви допомагаєте їм також навчитися піклуватися про себе.

- **Прагніть до того, щоб в вашому оточенні були турботливі, знайомі, і важливі для дитини дорослі.** Бабусі і дідусі, родичі, друзі і сусіди можуть підтримати вас і забезпечити турботливу стабільність, веселощі і увагу, яких можуть потребувати ваші діти.

- **Демонструйте приклад здорового копінгу.** Діти часто беруть приклад з дорослих, відтворюючи характерні для них способи реагування. Якщо вам сумно або ви засмучені, коли вас бачать ваші діти, це нормально. Коротко поясніть, що дорослим теж буває сумно. Потім покажіть дітям через ваші слова і дії, що не дивлячись на те, що ви засмучені, ви можете управляти своїми почуттями і піклуватися про них.

- **Звертайтеся до консультантів.** Батьки і вихователі іноді відчувають, ніби вони повинні з усім справлятися самостійно. Переживання смерті близької людини є надзвичайно болючим, навіть приголомшуючим, і не обов'язково проходить саме по собі. Звертайтеся по допомогу й підтримку до людей, які розбираються в питаннях, пов'язаних з переживанням горя, і можуть відповісти на ваші запитання про те, через що ви проходите, тим самим допомагаючи вам підтримувати ваших дітей в тому, що вони переживають.



## Додаток Е

### Конструктивне мислення: робочі матеріали та бланки

#### Матеріали сторінки

Робочий матеріал «Конструктивне мислення»

Робочий матеріал для дітей «Конструктивне мислення»

Бланк «Конструктивне мислення»

Бланк для дітей «Конструктивне мислення/Хороший тренер, поганий тренер»

Бланк «Платіжна матриця»

#### Робочий матеріал «Конструктивне мислення»

Після катастрофи у вас може розвинутися екстремальне, чорно-біле бачення себе і світу, наприклад, сприйняття себе як "повністю" нездатного впоратися з ситуацією, або бачення світу, як "тотально" небезпечного. Цілком зрозуміло, що такі звички можуть погіршувати ваше становище, викликаючи у вас почуття пригніченості або відчаю. Люди рідко приділяють час тому, щоб проаналізувати свої думки, в результаті неконструктивні думки просто продовжують виникати у них автоматично. Для вас може виявитися корисним виробити більш усвідомлене ставлення до цих неконструктивних думок і проаналізувати, чи є більш конструктивні думки, на яких варто зосередитися, щоб легше справлятися з вашою ситуацією. При тому, що ваші думки можуть бути досить точними (наприклад, інший повинь, ймовірно, відбудеться коли-небудь в майбутньому), негласне припущення про те, що ви не будете в змозі впоратися з ним, є неконструктивною частиною думки. Нижче представлені категорії неконструктивних думок, які найчастіше виникають у людей після того, як вони пережили катастрофи, а також перераховані почуття, до яких можуть приводити ці думки, наведені альтернативні думки, на які можна замінити неконструктивні думки. Після того, як ви визначите деякі з думок, **ключ до формування конструктивного мислення** полягає в тому, щоб **практикувати конструктивні думки якомога частіше** в повсякденному житті.

Найбільш поширені неконструктивні думки	Результуючі емоції	Альтернативні конструктивні думки	Нові емоції
Копінг			

"Я повинен справлятися краще."	Безпорадність Некомпетентність Страх	"Той факт, що я тут сьогодні доводить, що мені вдається певною мірою справлятися з ситуацією ". "Розмова з консультантом допомагає мені справлятися краще. " "Більшість людей переживають складнощі після подібної події."	Менший страх Надія Менша безпорадність Сила Компетентність Відкритість до пошуку підтримки/допомоги
"Мої реакції означають, що я божеволію." "Щось зі мною має бути справді не так ".	Страх Нікчемність Песимізм	"Ці реакції тимчасові ". "Більшість людей мають подібні реакції після катастрофи ".	Більший спокій Відчуття власної спроможності Надія
"Інші люди справляються з цим краще за мене, що зі мною не так?" "Тільки слабкі люди реагують так, як я".	Нікчемність	"Більшість людей реагують подібним чином якийсь час." "Моя реакція відображає, наскільки масштабною була ця подія, а не те, наскільки я слабкий." "	Більший спокій Відчуття власної спроможності Сила

<b>Найбільш поширені неконструктивні думки</b>	<b>Результуючі емоції</b>	<b>Альтернативні конструктивні думки</b>	<b>Нові емоції</b>
Безпорадність та набуття контролю			

<p>"Все вже ніколи не буде так, як раніше".</p>	<p>Сум Жаль Відчай</p>	<p>"Такі неприємні почуття зазвичай не тривають вічно". "Подібні думки ускладнюють планування майбутнього." "Не все буде як раніше. Але деякі речі залишаться такими ж."</p>	<p>Відкритість до майбутнього Надія Прийняття</p>
<p>"Я не маю контролю ні над чим."</p>	<p>Безпорадність Байдужість Збентеженість Засмученість</p>	<p>"Я можу контролювати деякі рішення, пов'язані з моїм майбутнім". "Коли я щось роблю, це дає мені відчуття більшого контролю". "Спілкування з консультантом підтверджує, що певною мірою я контролюю ситуацію".</p>	<p>Цілеспрямованість Сповненість надією Компетентність Відкритість до постановки цілей та прийняття рішень Менша безпорадність</p>
<p><b>Безпека</b></p>			
<p>"Світ – небезпечне місце."</p>	<p>Страх Хвилювання Недовіра</p>	<p>"Світ може запропонувати хороші можливості". "Світ - не завжди небезпечний". "У світі є як хороші люди, так і погані". "Більшу частину</p>	<p>Надія Відкритість до кращого майбутнього Віра, що люди можуть допомогти Більший спокій</p>

		часу я в безпеці."	
"Я не могу никому доверять."	Самотність Відстороненість Підозрілість до інших Сум	"Довіра до людей допомогла мені отримати допомогу." "Мені не потрібно бути недовірливим по відношенню до всіх". "Я можу вибрати деяких людей, яким можна довіряти."	Більша довіра Менша підозрілість до інших Надія Оптимізм
"Я в небезпеці."	Хвилювання Страх Відчуття небезпеки	"Відчуття небезпеки - не те ж саме, що реальне перебування в небезпечній ситуації". "Ця погана подія відбулася колись, але це не означає, що вона повторюється знову."	Більша розслабленість Впевненість Компетентність Відчуття більшої безпеки

<b>Найбільш поширені неконструктивні думки</b>	<b>Результуючі емоції</b>	<b>Альтернативні конструктивні думки</b>	<b>Нові емоції</b>
<b>Провина</b>			
"Я – погана людина, оскільки дозволив цьому статися".	Провина Нікчемність Ненависть до себе	"Погана людина не відчувала би себе винуватою через	Відсутність провини Гідність Прийняття себе

		це". "Саме тому, що я дуже турботливий, я так сильно переживаю, що це сталося з людьми, яких я люблю".	
"Я мав цьому запобігти."	Провина Нікчемність Звинувачення себе Розчарованість Засмученість	"Ніхто не міг цьому запобігти." "Я не можу завжди захищати інших/родину".	Прийняття себе Гідність Відсутність вини
"Я мав зробити більше."	Провина Розчарованість Засмученість	"В той момент я зробив все, що міг." "Я б не став очікувати від будь-кого іншого, що він зробить більше, ніж я тоді зробив".	Здатність рухатися вперед Зменшення страждань Прийняття себе
<b>Звинувачення і гнів</b>			
"Це несправедливо."	Злість Бажання помсти	"Це могло трапитися з будь-ким." "Іноді погані речі трапляються з хорошими людьми."	Розуміння Реалістична оцінка ситуації Прийняття
"Це їх провина, що так трапилось."	Злість Засмученість Мстивість Засудження Недовіра	"Звинувачення інших людей не допомагають мені змінити ситуацію". "Інші можуть бути винні, але мені	Прийняття Оптимізм Більша довіра Більша здатність рухатися вперед

		потрібно направити енергію на турботу про себе і свою сім'ю".	
--	--	--	--

## Робочий матеріал для дітей «Конструктивне мислення»

Навчання тому, як визначати шкідливі думки, які створюють негативні почуття, є важливою навичкою. Дуже важко виявити шкідливі думки, тому що вони виникають майже автоматично, як дихання. Проте, якщо ти звертаєш увагу на своє дихання, ти можеш контролювати його. Аналогічно і з мисленням: якщо ти усвідомлюєш, про що ти думаєш, і які почуття викликають твої думки, ти можеш краще розуміти свої думки і розвивати здатність контролювати їх.

У цій брошурі перераховані загальні категорії неконструктивних думок, які можуть виникнути після катастрофи, і описані почуття, які вони викликають, а також більш конструктивні думки, на які їх можна замінити. Після того, як ти визначиш деякі з думок, ключ до розвитку конструктивного мислення полягає в тому, щоб практикувати конструктивні думки якомога частіше.

Найбільш поширені неконструктивні думки	Результуючі емоції	Альтернативні конструктивні думки	Нові емоції
"Все завжди буде як зараз." "Ситуація ніколи не стане кращою." "Моє майбутнє безнадійно."	Втрата надії Сум Страх	"Я бачу, що роблять інші, щоб поліпшити ситуацію в нашій громаді". "Це може зайняти деякий час, але моя громада буде відновлена". "З урахуванням деяких змін, я все ж можу досягти своїх цілей".	Сподівання, що ситуація покращиться Відчуття більшої сили, щастя
"Мені нема до кого звернутися, якщо мені потрібна буде допомога." "Я нічого не можу зробити, щоб допомогти моїй родині."	Страх Самотність Засмученість	"У мене є батьки, мої вчителі, і мої друзі, які можуть мені допомогти". "Я можу виконувати роботу по дому або прибирати свої	Відчуття більшої сили, щастя, спокою Сподівання, що ситуація покращиться

<p>"Я не можу більше цього витримувати".</p>		<p>іграшки, щоб допомогти моїй родині". "Я знаю, що зараз важко, але буде краще."</p>	
<p>"Навіть якби я розповів іншим людям, як я відчуваю себе, їм було б все одно". "Моя нова школа не зацікавлена в мені." " "Я ніколи не впишуся в компанію цих дітей."</p>	<p>Відчуття, що мене не люблять Самотність Сум</p>	<p>"Мої батьки готові слухати і бути для мене опорою". "Я звикну до моєї нової школі." "Я знайду нових друзів, у яких будуть такі ж інтереси, як у мене".</p>	<p>Відчуття, що мене люблять Відчуття більшого щастя Сподівання, що ситуація покращиться</p>
<p>"Зі мною завжди трапляється щось погане." "Світ - небезпечне місце." "Я в небезпеці."</p>	<p>Сум Страх Втрата надії</p>	<p>"В моєму житті трапляється і щось хороше також." "Світ не завжди небезпечний". "Почуття небезпеки - не те ж саме, що реальне перебування в небезпечній ситуації".</p>	<p>Відчуття більшої сили, щастя, Сподівання, що ситуація покращиться</p>



## Бланк «Конструктивне мислення»

Те, як ми думаємо про себе і про те, що сталося з нами, визначає те, як ми відчуваємо і поводимося. Хоча ви не можете змінити те, що сталося, ви можете змінити свої думки таким чином, що це допоможе вам відчувати більше надії і менше перевантаженості. Зосередивши увагу на конструктивних ідей, замість неконструктивних, ви можете поліпшити ваш настрій і ефективніше справлятися з вирішенням актуальних завдань.

### 1. Визначте неконструктивні думки

Напишіть короткий опис ситуації, в якій у Вас виникають неконструктивні думки.

---

---

---

---

---

---

Думки:

---

---

---

Почуття:

---

---

---

### 2. Визначте конструктивні думки

Запитайте себе: "Які думки є більш конструктивними?"

Нові думки:

---

---

---

---

Нові почуття:

---

---

---

---

### **3. Практикуйте конструктивні думки**

Вирішіть, як ви будете практикувати зосередження на нових, корисних думках. Наприклад, спробуйте уявити ситуацію, яку ви описали вище, і практикуйте промовляння конструктивних думок вголос. Присвячуйте деякий час щодня практиці зосередження на конструктивних думках.

## Бланк для дітей «Конструктивне мислення/хороший тренер, поганий тренер»

**Те, як ми думаємо** про те, що відбувається, впливає на те, що **ми відчуваємо**. Думки в голові подібні до відношення до нас особистого тренера. Поганий тренер каже непотрібні речі, які призводять до того, що гравці відчують себе гірше і демонструють погані результати. Хороший тренер допомагає гравцям відчувати себе краще і демонструвати кращі результати, кажучи обнадійливі речі.

### 1. Поганий тренер = неконструктивні думки

З тобою вже відбувалося щось дійсно погане. Якими є деякі з цих неконструктивних думок, які у тебе виникають про те, що сталося? Запиши думки, які звучать як слова поганого тренера.

---

---

---

---

**Познач (обведи в коло), як ти себе почуваш, коли у тебе виникають неконструктивні думки.**

Переляканий

Сумний

Злий

Безпомічний

Самотній

Безнадійний

Інші почуття:

---

---

### 2. Хороший тренер = конструктивні думки

Давай внесемо деякі зміни, і уявімо, що у тебе є хороший тренер, який говорить корисні для тебе речі. Які конструктивні думки озвучить хороший тренер?\_\_\_\_\_

---

---

---

**Познач (обведи в коло), як ти себе відчуваєш, коли у тебе виникають конструктивні думки.**

Сміливий

Щасливий

В безпеці

Сильний

Вже не самотній

Той, хто має надію на краще

Інші почуття:

---

---

### **3. Тренуйся разом з хорошим тренером**

Прийшов час, щоб **звільнити поганого тренера і найняти хорошого тренера!** Зосередься на тому, щоб слухати тільки хорошого тренера. Так само, як і в разі занять спортом, **необхідна практика**, щоб звикнути до того, щоб вибирати конструктивні думки. Це не так просто, як здається на перший погляд. Перерахуй кілька варіантів часу в твоєму розкладі (кілька ситуацій), в яких ти можеш попрактикуватися у використанні конструктивних думок.

---

---

---

## Бланк «Платіжна матриця»

	<b>Збереження думки</b>	<b>Зміна думки</b>
<b>Переваги</b>	Яким чином «вірність» вашій думці допомагає вам робити життя більш керованим, безпечним або таким, з яким легше впоратися? Чи допомагає ця думка вам відчувати, що ви контролюєте ситуацію, відчувати себе в безпеці або відчувати більшу передбачуваність?	Як зміна вашої думки може поліпшити ваше життя? Подумайте, чи призведе зміна думки до зменшення негативних почуттів і звільнення від переживань з приводу минулих подій.
<b>Недоліки</b>	Яким чином дотримуючись вашої думки, ви ускладнюєте собі життя? Обміркуйте, який вплив ця думка має на негативні почуття, що заважають вам робити ті речі, які ви хочете.	Які можливі недоліки або втрати від зміни вашої думки? Чи приведе зміна вашої думки до того, що ви будете відчувати менше контролю над тим, що відбувається у вашому житті, будете почувати себе менш безпечно, або в цілому відчувати, що життя стало менш передбачуваним?

## Додаток F

### Формування здорових соціальних зв'язків: робочі матеріали та бланки

#### Матеріали сторінки:

Список соціальних зв'язків

Бланк соціальних зв'язків

Для дітей: бланк соціальних зв'язків

Таблиця типів соціальних зв'язків

Шість кроків отримання соціальної підтримки

Шість шагов надання соціальної підтримки

#### Список соціальних зв'язків

Хто зараз є поряд з вами?

Люди	Доступність?
Мати та/або батько	
Інші опікуни	
Чоловік/Дружина/Партнер	
Значимі інші/Близькі та кохані люди	
Брати або сестри	
Діти	
Інші члени родини	
Співробітники	
Священник	
Терапевт	
Врач первинної медико-санітарної допомоги	
Вчителя/Викладачі	
Тренери	
Друзі/Сусіди по кімнаті	
Надійна підтримка	
Домашні улюбленці	

Учасник/член суспільних/соціальних/розважальних груп	
Громадські організації та окремі представники послуг (соціальні служби, хоспіси і т.д.)	

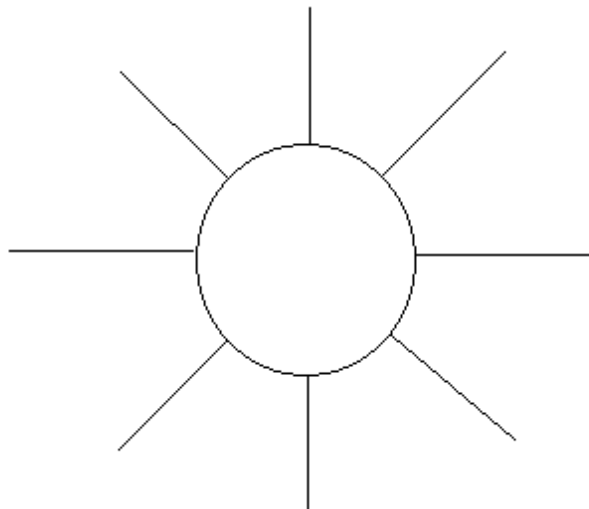
## Бланк соціальних зв'язків

Наявність здорових зв'язків з сім'єю, друзями та іншими людьми дуже допомагає тим, хто відновлюється після травмуючої події. І все ж люди часто переживають неприємні емоційні та фізичні реакції, які можуть вплинути на їх взаємини з сім'єю, друзями та іншими близькими людьми. Травмуюча подія може фізично розділити вас один з одним, порушити ваше спілкування і створити безліч проблем, які вимагають вашого часу і енергії.

Ви можете зробити прості, конкретні кроки для того, щоб відновити свої соціальні зв'язки і налагодити контакт з тими людьми у вашому житті, від яких ви навіть не очікували підтримки.

### 1. Створення карти соціальних зв'язків

Напишіть своє ім'я в центрі кола, поруч напишіть імена людей, домашніх улюбленців, фахівців або організацій, які входять до вашої соціальної системи. Додайте стільки ліній, скільки необхідно.



### 2. Огляд карти соціальних зв'язків

#### Частина А:

**Різні люди і стосунки надають різні типи підтримки. Подивіться на свою карту соціальних зв'язків і дайте відповідь на наступні питання.**

Хто із зазначених соціальних зв'язків для вас зараз є найбільш важливим?

---

З ким ви можете розділити свої переживання і почуття?

---



Від кого ви можете отримати пораду і допомогу в своєму відновленні?

З ким ви хотіли б провести час/спілкуватися в найближчі пару тижнів?

Хто міг би допомогти вам з практичними завданнями (паперова робота, вирішення задач)?

Хто може потребувати вашої допомоги або підтримки прямо зараз?

### **Частина Б:**

**Напишіть, кого або чого зараз бракує, або що потрібно змінити в вашій системі зв'язків. Щоб допомогти собі визначитися, запитайте себе:**

Чи є якісь типи підтримки, яких тут не вистачає? Чи є близькі люди або друзі, з якими ви хотіли б відновити спілкування? З ким ви хотіли б проводити більше або менше часу? Чи є якісь стосунки, які вам хотілося б поліпшити? Може, ви хотіли б допомагати іншим, але не знаєте, як до цього підступитися? Ви хотіли б бути більш соціально активними? Ви хотіли б робити більше для інших, беручи участь в суспільній групі?

### **3. Створення плану соціальної підтримки**

Тепер перейдімо до конкретного плану того, що і коли ви збираєтесь робити.

### **Втільте свій план у життя!**

Не хвилюйтесь, якщо спочатку будете відчувати себе трохи ніяково або щось пройде не так гладко, як ви очікували.

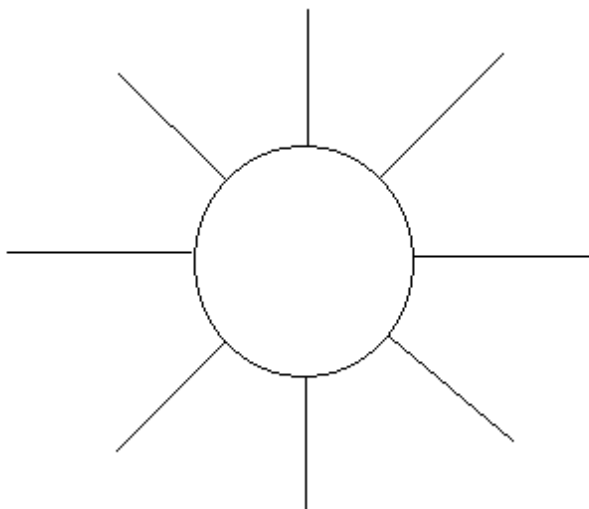
Пам'ятайте, що ви можете бути гнучким.

## Для дітей: бланк соціальних зв'язків

Іноді після травмуючої події діти можуть відчувати себе відрізаними від інших людей. Ти можеш жити тепер далеко від своїх друзів. Ти можеш відчувати себе не таким, як інші діти навколо. Можливо, в твоїй родині тепер стало не так весело. Цей бланк допоможе тобі знайти способи стати ближче до інших людей.

### 1. Створення карти соціальних зв'язків

Напиши своє ім'я в центрі кола, потім напиши імена людей, домашніх улюбленців, фахівців або організацій, які входять до твоєї соціальної системи. Додай стільки ліній, скільки необхідно.



### 2. Огляд карти соціальних зв'язків

З ким ти можеш поговорити про свої почуття?

---

Хто може дати тобі пораду або допомогти з твоїми проблемами?

---

З ким ти можеш грати разом?

---

Хто може допомогти тобі з роботою по дому або шкільними завданнями?

---

Хто міг би допомогти тобі почуватися краще?

---

Чи є щось, що ти хотів би змінити в своїй соціальній карті?

---

### **3. Створення плану соціальної підтримки**

Тепер перейдімо до плану того, що і коли ти збираєшся зробити. Май на увазі, що тобі може знадобитися допомога дорослого для певних пунктів (наприклад, для того, щоб відвезти тебе кудись).

---

---

---

---

#### **Втіль свій план у життя!**

Не хвилюйся, якщо спочатку це буде не так весело. Це нормально, якщо не все проходить так легко, як ти очікував.

## Типи соціальної підтримки

Назва	Опис	Як надати та отримати	Потребую цього?	Можу це надати?
<b>Емоційний комфорт</b>	Відчуття, що тебе чують, розуміють, приймають, люблять та піклуються про тебе.	Слухати (без надання порад або оцінок), обійняти або «підставити плече», щоб людина могла виплакати.		
<b>Соціальна приналежність</b>	Відчуття, що ти вписуєшся у суспільство, належиш до нього, що у тебе є спільне з іншими людьми.	Проводити час з друзями та членами родини, брати участь у приємних активностях або відпочинку спільно з іншими людьми.		
<b>Відчуття потреби</b>	Відчуття, що ви важливі і цінні для оточуючих.	Говорити слова визнання та подяки, показувати людині, що вам приємна її компанія.		
<b>Самоцінність</b>	Відчуття, що ви значимий та цінний член сім'ї, групи або організації, і що ваш внесок має значення.	Говорити слова визнання вмінь та талантів, питати думку або просити взяти участь в чомусь; давати зворотній зв'язок про те, з чим людина стикнулась та з якими викликами впоралась.		
<b>Надійна підтримка</b>	Відчуття, що у вас є люди, на яких можна	Бути доступним для того, щоб хтось міг попросити вас про допомогу.		

	покластися, які допоможуть у разі необхідності.			
<b>Порада, інформація та вирішення проблем</b>	Наявність когось, хто може запропонувати гарну пораду, показати, як щось зробити, надати інформацію або навчити вас.	Надати інформацію про те, як отримати певну послугу або допомогу, допомогти подумати про існуючі можливості або шляхи вирішення проблеми.		
<b>Фізична допомога</b>	Наявність людей, які допоможуть вам впоратися з фізичними завданнями або дорученнями.	Допомогти комусь зробити те, що необхідно, допомогти з роботою по дому або ремонтом авто, паперовою роботою.		
<b>Матеріальна допомога</b>	Наявність людей, які нададуть відчутну допомогу.	Надати їжу, одяг, ліки, будматеріали або позичити гроші.		

## **Шість кроків отримання соціальної підтримки**

Вам знадобиться план того, як проводити більше часу з важливими для вас людьми. Скористайтеся цими шістьма кроками, щоб знайти спосіб звернутися за підтримкою і налагодити контакт з тими людьми, яких ви позначили на карті соціальних зв'язків.

### **1. Запитайте себе: «Хто зараз мої найважливіші соціальні зв'язки?»**

Використовуючи карту соціальних зв'язків, визначте, з ким ви хочете налагодити спілкування. Подумайте про людей, з якими ви хотіли б проводити більше (або менше!) часу.

### **2. Подумайте: «Чого я хочу?»**

Визначтеся, чого ви дійсно хочете від своїх соціальних зв'язків. Іноді вам хочеться розуміння, а в інший час ви потребуєте поради. Підійдіть до цього з двох позицій:

**А. Подивіться навколо себе.** З якими проблемами я стикаюся? Яка підтримка допоможе мені впоратися? Чи повинен я прийняти важливе рішення (і потребую гарної поради)? Чи потрібен мені хтось, хто допоможе мені зробити якусь дію? Мені потрібно що-небудь від когось?

**Б. Подивіться всередину себе.** Що я відчуваю? Яка підтримка допоможе мені впоратися? Я хочу, щоб хтось мене вислухав і зрозумів, через що я зараз проходжу? Я хочу, щоб мене обійняли або взяли за руку? Я хочу натхнення і підтримки в тому, щоб впоратися з поточною ситуацією? Я хочу, щоб хтось відволік мене від моїх проблем?

### **3. Зробіть вибір: «Кого мені потрібно попросити?»**

Хто міг би надати те, що мені потрібно? Хто в минулому надавав мені таку підтримку? На кого я можу покласти в цьому? З ким мені слід провести час?

### **4. Складіть план: «Коли для цього відповідний час? Де для цього відповідне місце?»**

Ви будете говорити про щось, що важливо для вас, і ви хочете, щоб інша людина мала достатньо часу, щоб вас вислухати. Подумайте, який час найкраще для цього підходить, і дайте їй знати, що ви розраховуєте як мінімум на одну годину. Переконайтеся, що місце вашої зустрічі буде комфортним, безпечним і в достатній мірі усамітненим.

### **5. Зробіть запит, використовуючи «Я»-висловлювання.**

Коли ви визначилися з тим, яка підтримка вам необхідна, кого ви про неї попросите, і знайшли гарний час для розмови, використовуйте Я-висловлювання, щоб сказати про те, як ви себе почуваєте, про свою ситуацію і про те, що ця людина могла би зробити, щоб допомогти. Наприклад, ви можете сказати: «Я дійсно злий (засмучений, пригнічений, сердитий) через те, що трапилося сьогодні, і я хотів би поговорити про це».

## **6. Подякуйте**

Закінчить розмову вдячністю іншій людині за її вислуховування та/або допомогу. Скажіть про конкретні речі, за які ви вдячні, щоб в майбутньому вона знала, як може допомогти вам.

## **Шість кроків надання соціальної підтримки**

Іноді вам хотілося б комусь допомогти, але ви знаєте, що було б нерозумно перебирати на себе їх проблеми. Можна подумати про те, як ви можете допомогти, не порушуючи своїх інтересів і інтересів своєї родини. Використовуйте ці шість кроків, щоб навчитися надавати підтримку іншим людям:

### **1. З якою проблемою стикається ця людина?**

Подумайте про тип проблеми, з якою стикається людина. Чи відчуває вона себе засмученою або збентеженою? Їй потрібна допомога в якійсь справі, наприклад, лагодження чогось, що зламане? Їй потрібен хтось, хто допоміг би з прибиранням або виконанням якогось доручення?

### **2. Яку підтримку я можу надати?**

Подумайте про те, яку підтримку ви можете надати - або залучити до цього інших людей - щоб допомогти іншій людині. Це допомога з вирішенням якоїсь проблеми (наприклад, перенести щось або полагодити)? Це допомога в тому, щоб трохи розвіяти іншу людину прогулянкою, походом у кіно або якийсь спільною діяльністю? Думаючи про це, уникайте брати на себе більше, ніж ви реально можете. Залучайте інших людей, якщо ви маєте справу зі складною проблемою.

### **3. Знайдіть правильний час.**

Оскільки ви будете розмовляти з людиною про те, що для неї важливо, знайдіть час поговорити, коли вона зможе вас вислухати («У вас є час поговорити зараз?»)

### **4. Знайдіть правильне місце.**

Переконайтеся, що місце вашої зустрічі дозволяє вашому другу і вам почуватися комфортно, безпечно і усамітнено. Вибираючи вдале місце, враховуйте час на дорогу, який потрібно затратити вашому другу.

### **5. Запропонуйте допомогу.**

Коли ви знайшли вдалий час, щоб поговорити, скажіть, що вам не все одно і ви хочете якось допомогти. Не змушуйте людину відчувати себе незатишно, припускаючи, що вона не може впоратися зі своїми проблемами.

### **6. Надавайте допомогу чуйно.**

Якщо людина погоджується отримати підтримку, будьте чуйними. Зверніть увагу на те, про яку допомогу вона просить або хоче отримати; коли і скільки допомоги їй потрібно. Будьте люб'язні: якщо вам подякують, скажіть «Будь ласка».



## Додаток G

### Множинні зустрічі: робочі матеріали та бланки

#### Матеріали сторінки

Бланк профілактики зривів

#### Бланк профілактики зривів

По мірі того, як ви продовжуєте практикувати навички в наступні місяці, пам'ятайте, що відновлення - це поступовий процес, в якому можуть траплятися відкати. Наприклад, під час свята або особливої сімейної події спогад про втрачених близьких людей може засмутити вас. Можуть виникати сильні почуття, і члени сім'ї починають тривожитися, якщо повсякденне життя чимось порушується. Використовуйте цей бланк, щоб визначити можливі складні дні і способи справлятися з ними.

**1. Визначте «попереджувальні знаки» або складні дні.** Опишіть три стресові ситуації або тригера (зміна роботи або школи, грошові проблеми, новини про подібні катастрофи, річниця події), з якими ви можете зустрітися в майбутньому.

---

---

---

---

#### **2. Що ви можете зробити, щоб відчутти себе краще?**

Перерахуйте навички, які допоможуть вам до, під час і після цих важких днів або стресових ситуацій

---

---

---

---

#### **3. Інші рекомендації для складних днів**

- Використовуйте свої таблиці та роздаткові матеріали. Переглядайте їх, щоб нагадати собі про ті навички, яким ви навчилися і про те, чого ви вже досягли.
- Підвищіть рівень турботи про себе. Дотримуйтеся здорових звичок і розпорядку дня, зокрема, нормального режиму сну, харчування і фізичних навантажень.
- Проводьте час з іншими людьми. Дайте знати друзям або членам сім'ї, як вони можуть вас підтримати до, під час і після складних днів або ситуацій.

- Знайдіть час для розваг та/або значущих занять. Відволікайте себе, залучаючись до хобі, допомоги оточуючим, і беручи участь в цікавих вам активностях.
- Остерігайтеся вживання алкоголю або наркотиків. Хоча здається, що вони приносять миттєве полегшення, в довгостроковій перспективі алкоголь та інші наркотичні речовини завжди погіршують ситуацію.
- Не будьте до себе занадто вимогливі. Пам'ятайте, що у всіх бувають погані дні і що «Мій прогрес не пішов коту під хвіст».
- Зверніться до консультанта по медичну допомогу. Якщо ваші реакції тривають або зростають, зв'яжіться з програмою для подальшого супроводу.