

### ... та під час терапії

Ви також відіграватимете важливу роль під час терапевтичних сеансів, а саме роль спостерігача. Спостереження необхідне для визначення ефекту терапії, особливо якщо це стосується маленьких дітей. Через те, що вони ані достатньо розвинули свій словниковий запас, ані не в змозі створити достатню дистанцію від свого досвіду, щоб висловити зміни у своїй поведінці та досвіді словами. Інші способи, якими ви будете залучені до терапії, залежать як від віку, так і від бажань вашої дитини.

- **Малюки та немовлята (1-5 років)**

Що молодша ваша дитина, то важливіше, щоб ви були поруч, щоб ваша дитина почувалася в безпеці. Терапевт інтенсивно залучатиме вас під час лікування та з вдячністю використає ваші знання про дитину.

- **Діти (6-12 років)**

Діти цієї вікової групи, як правило, можуть відвідувати терапевтичні сеанси самостійно, оскільки вони не завжди можуть бути відкритими та вдаватися в деталі в присутності батьків або опікунів. Причина в тому, що дитина в цьому віці здатна співпереживати емоціям інших і не хоче засмучувати своїх батьків або опікунів. Ваша роль тут полягатиме передусім у підтримці вашої дитини та спостереженні вдома.

- **Підлітки (12-18 років)**

Ви не будете присутні на терапевтичних сесіях. Ви можете найкраще допомогти своїй дитині, давши їй знати, що ви завжди поруч, якщо це необхідно. Спостерігайте за своєю дитиною і не надто часто проявляйте власну ініціативу. Намагайтеся не наполегливо просити їх розповісти вам про сеанси чи наслідки терапії, але уважно слухайте, коли ваша дитина починає говорити. Також навчіться приймати це, коли ваша дитина не хоче розмовляти, оскільки він/вона проходить власний процес. Важливо, щоб ваша дитина відчувала себе в безпеці та повазі. Зверніть увагу на будь-які зміни, які ви можете виявити, і обговоріть їх – після консультації з вашим сином чи дочкою – з терапевтом.

### Потрібно більше інформації?

On the Internet: [www.emdr.com.ua](http://www.emdr.com.ua)

© EMDR Kind en Jeugd: Renée Beer & Carlijn de Roos.

Translation: Oksana Nakonechna

# EMDR

## Травматичні спогади стають звичайними спогадами

Ви звернулися по допомогу, оскільки ваша дитина страждає від емоційних, фізичних або поведінкових проблем. Схоже, що ці проблеми пов'язані з одним або декількома травматичними переживаннями, такими як нещасний випадок, пожежа, фізичне насильство, знуцання або будь-який інший шкідливий досвід. Вчені вважають, що спогади про ці тривожні події не реєструються належним чином у мозку. На щастя, цьому можна допомогти завдяки ефективній терапії під назвою EMDR (десенсибілізація та повторне опрацювання за допомогою рухів очима). Якщо ці спогади будуть належним чином зареєстровані, проблеми вашої дитини зменшаться або навіть повністю зникнуть.

## EMDR інформація

## Травматичні спогади стають звичайними спогадами

Позитивна дія EMDR полягає в тому, що цей метод працює дуже швидко. Дитині, яка пережила один негативний досвід, швидше за все, знадобиться менше сеансів терапії, ніж дитині, яка зазнавала довготривалих систематичних погроз або негативного впливу. У таких випадках EMDR зазвичай є частиною ширшої терапії.

### Опрацювання

Найімовірніше, ключовим є спосіб реєстрації спогадів. Мозок обробляє травматичний досвід відмінним від нормального способом. При нормальному досвіді інформація надходить від органів чуття до мозку, де вона реєструється та опрацьовується в пам'ять, яка в основному являє собою суміш фактів, вражень та інтерпретацій. У разі переживань, пов'язаних із сильним страхом, безпорадністю чи ситуаціями, що загрожують життю, організм переходить у стан готовності. Отже, вихідні тривожні образи, думки, звуки та почуття реєструються в сирому (= неопрацьованому) вигляді. Стимули, такі як зображення, запахи та звуки, які викликають нагадування про цей неприємний досвід, можуть продовжувати повторно активувати ці неопрацьовані спогади. Дитина переживає ті ж емоції, що й під час минулої події, і кожен раз знову відчувається погано. EMDR допомагає мозку завершити нормальну обробку інформації, щоб травматичні спогади стали звичайними.

### Що раніше то краще

*Тривалий травматичний досвід може уповільнити розвиток певних відділів мозку, що може призвести до відставання дитини в певних сферах, а також вплинути на розвиток особистості дитини. Наслідки одноразового поганого досвіду менш впливові, але якщо проблеми тривають протягом тривалого періоду часу, це також може призвести до уповільнення розвитку. EMDR усуває розумові блоки, дозволяючи відновити здоровий розвиток, після чого ви можете побачити значне покращення в тому, як ваша дитина діє та відчувається. Можливо, це також позитивно позначиться на вашому сімейному житті після можливого розладу, викликаного проблемами вашої дитини.*

### Жодного ризику

*Перша публікація про EMDR з'явилася в Сполучених Штатах у 1989 році. У наступні роки цей метод лікування було вдосконалено та науково досліджено. На основі цього дослідження EMDR тепер вважається ефективною психотерапією для дорослих, підлітків і дітей, на яких впливають спогади про тривожні події. Єдиними терапевтами, кваліфікованими для застосування цієї терапії, є ті, хто пройшов спеціальне навчання EMDR. Ця терапія не несе жодних ризиків, якщо її застосовувати правильно. У гіршому випадку покращення не буде, але це незабаром стане очевидним. У такому випадку ймовірно, що проблеми вашої дитини та подія все-таки не пов'язані між собою, або в поточній ситуації залучено занадто багато факторів стресу, які сприяють закріпленню проблем.*

### Що відбувається під час терапії?

Терапевт попросить вашу дитину розповісти про інцидент, а потім зафіксувати в уяві зображення, яке для неї зараз найбільш страшне. Поки дитина зосереджується на цьому зображенні та на тому, що він або вона думає та відчуває, її просять робити ще щось, як-от:

- стеження очима за пальцями терапевта/ки, коли він/вона рухає ними з боку в бік перед вашим обличчям, або
- прослуховування звуків у навушниках, або
- постукування по руках терапевта/ки своїми руками (або він/вона може постукувати по ваших)

Терапевт буде через регулярні проміжки часу запитувати дитину щось на кшталт: «Що ти відчуваєш?» або «Що там зараз?» Це можуть бути образи, думки чи емоції, а також фізичні відчуття, такі як напруга чи біль. Дитина все більше зможе стикатися з образами тих подій. Терапія триватиме доти, доки ваша дитина не перестане засмучуватися, коли їй нагадують про минулу подію.

Безсумнівно, EMDR справді працює. Поки до кінця невідомо, як саме. Передбачається, що природний механізм обробки інформації стимулюється поєднанням двох факторів: концентрації на хвилюючому спогаді та застосування відволікаючого стимулу (рухи очима, звук або дотик), який по черзі активує праву та ліву половини мозку.

### Переривчасті ефекти

Що може статися під час терапії, так це те, що ваша дитина буде дещо більше зосереджена на неприємному досвіді або випадках, пов'язаних з ним. Це результат розпочатого процесу опрацювання інформації. Цей процес не припиниться, коли ваш син чи донька вийдуть з кабінету. Далі можуть виникнути додаткові тривожні відчуття або страх, але вони зазвичай припиняються протягом трьох днів після сеансу терапії.

### Що ви можете зробити заздалегідь...

Ви можете пояснити своїй дитині, навіщо їй сюди приходити. Ви також можете разом переглянути цю інформаційну брошуру. Таким чином ви, можливо, вже зможете відповісти на кілька питань, які можуть виникнути у вашої дитини, і визначити питання, на які ви б хотіли отримати відповіді. Перед початком терапії терапевту знадобиться деяка інформація від вас, щоб поставити точний діагноз, наприклад інформація про складність, часові рамки та розвиток проблем. Важливо те, як розвивалася ваша дитина до теперішнього часу, як вона поводить себе, в яких обставинах росте.