

Після того, як ваша дитина відвідала сесію EMDR-терапії

ТІСНИЙ ЗВ'ЯЗОК



Після кожної сесії EMDR-терапії у вашої дитини можуть протягом 1-2 днів бути присутні різноманітні відповіді та реакції. Іноді ваша дитина може почуватися краще, спокійніше, а іноді може переживати негативні емоції. Ось приклади відповідей та реакцій, які можуть бути в вашої дитини:

- Стає надто балакучою
- Стомлюється або відчувається виснаженою
- Скаржиться на погане самопочуття, головний біль або біль у животі
- Виявляє регресивну поведінку та поводить себе, наче дитина віку молодшого за її справжній
- Бачить нічні жахіття, яскраві сни або згадує інші спогади
- Є нав'язливою або наляканою і відчувається, наче має статися щось «погане»
- Порушення емоційної регуляції (напр., зміни настрою, надмірні ридання)
- Дитина висловлює «щось не так, або не так як мало би бути».
- Дитина каже «я не хочу повертатися в терапію».
- Дитині важко зосередитися або вона відчувається спантеличеною
- Дитина може говорити так, наче вона в тумані і відключається

Після сесії EMDR важливо створити вашій дитині спокійну розслаблену обстановку.

Незважаючи на те, що вас може непокоїти регрес вашої дитини, більшість дітей повертаються до нормального (і навіть кращого) стану через день-два. Ось кілька ідей, які допоможуть вам налагодити зв'язок з дитиною і створити атмосферу піклування та розслаблення:

- Обіймайте дитину і заспокоюйте її фізично, наприклад, торкаючись її волосся або гладячи по спині
- Слухайте разом музику і влаштуйте танцювальну вечірку
- Дозвольте дитині розслабитися, відпочити, подивитися телевізор або пограти в відеоігри
- Приготуйте улюблену страву для дитини, зробіть попкорн або улюблену закуску
- Обійміть її або дозвольте їй сісти поруч з вами
- Скажіть, що ви пишаєтесь нею і хваліть її за хорошу роботу в терапії
- Розфарбуйте або малюйте разом з дитиною
- Читайте з дитиною книжки
- Ліпіть разом з нею із пластиліну або глини
- Візьміть дитину в парк
- Поїдьте на прогулянку на велосипеді
- Подивіться разом фільм
- Які ще ідеї спокійних або веселих занять у вас є? _____



Збір інформації

Протягом наступного тижня помічайте та фіксуйте у своєму телефоні або на папері таку інформацію про вашу дитину після сесії EMDR-терапії. Чи з'явилося у вашої дитини більше або менше позитивних та негативних думок, почуттів, поведінки, тілесних відчуттів, снів, нічних кошмарів або інших спогадів, які виникають у неї.

Пам'ятайте, що легше звернути увагу на **регресивну поведінку**, але також важливо помічати і **покращення поведінки**. Добре, якщо небажаної або нездорової поведінки стає *менше!*

Використовуйте Щоденник опікунів/батьків на наступній сторінці, щоб допомогти відслідковувати зміни.

Ви можете робити це самостійно або разом з дитиною.
Крім того, варто поєднувати обидва варіанти!

