

Терапія триватиме доти, доки ви вже зможете дивитися на «картинку у своїй голові» або малюнок, не засмучуючись. До того моменту, коли це вже перестає мати вплив на вас. І це те, чого ми хочемо. Тоді проблеми, через які ви прийшли сюди, зменшаться або зникнуть зовсім.

**Джеймі, 5 років:**

*«Здається, що все просто вилітає з тебе, коли ти граєш на барабанах. Це як "клік" - воно просто вилітає з вашої голови, маленькими шматочками. І як тільки воно зникне, воно більше ніколи не повернеться».*

# EMDR

## Рухаємо очима доки це не зникне

Ви прийшли сюди, тому що з вами сталося щось погане, що вас засмутило. Це може бути нещасний випадок або пожежа, або, можливо, ви зазнали знущань або навіть фізичного насильства, або з вами трапилися інші неприємні речі. Це може бути те, що сталося один раз, а також те, що тривало місяцями чи навіть роками. Подібний негативний досвід може змусити вас почуватися інакше всередині, і те, що сталося, може просто продовжувати відтворюватися у вашій голові знову і знову, наче фільм. Це може призвести до того, що вам не хочеться нічого робити, або ви можете втратити сон, або можете швидко втрачати самовладання, або бути розгубленими і мати проблеми із концентрацією.

## EMDR інформація

## Рухаємо очима доки це не зникне

Багатьом дітям є дивно та не зрозуміло, чому вони раптом так по-іншому реагують. Це все відбувається через пережитий досвід. І супроводжується жахливими почуттями та неприємними думками. На щастя, є спосіб, завдяки якому можна швидко вам допомогти. Він називається EMDR.

### Працює швидко

EMDR є спеціальною терапією для таких дітей, як ви. Щоб отримати терапію EMDR, ви йдете до того, кого ми називаємо терапевтом. Терапевт — це чоловік

або жінка, які допомагають вам знову почуватися краще. Ми знаємо, що EMDR дуже добре працює. Іноді швидше, іноді повільніше. Якщо ваш негативний досвід трапився лише один раз, ви справитеся з ним раніше, ніж інші хлопці чи дівчата, які мали негативний досвід протягом тривалого часу. Це зрозуміло. Але навіть у випадку тривалого негативного досвіду EMDR дійсно може вам допомогти. Багато дітей після терапії EMDR сказали, що на їхню думку це було цікаво.

### Тім, 11 років:

*“Тепер я відчуваюся набагато краще. Я почав нормально спати. Я добре відчуваюся і хотів би ще раз так попрацювати. Мені подобаються рухи очима. Це зовсім не нудно. Було дуже цікаво.”*

### ЗАВДАННЯ

Що ж відбувається під час терапії? Отже, спочатку терапевт попросить вас розповісти історію про те, що сталося, і зафіксувати з цієї події картинку, яка вас зараз найбільше засмучує. Терапевт також може попросити її намалювати. Тоді ви разом випрацюєте спосіб, щоб ви більше не почувалися погано, коли будете думати про те, що сталося. Це відбувається таким чином: ви концентруєтесь на «картинці у своїй голові» (або малюнку) і на тому, що ви думаєте та відчуваєте з цього приводу. У той же час ви будете робити ще щось зовсім інше. Терапевт вибере для вас одне з цих завдань:

- 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 постукати по ваших)

### Софі, 9 років:

*«Перший раз я подумала: чи це мені допоможе? Але другого разу я точно знала, що допоможе, бо це дало мені приємне відчуття безпеки. Тепер я не боюся робити те, що робила раніше, і зараз я дуже щаслива.»*

### ЛОСКОТАННЯ

Час від часу терапевт запитає: «Що ви зараз відчуваєте?» або «Що ти думаєш?» Іноді у вашій голові спливають картини того, що сталося. Або ви раптом думаєте про щось, наприклад, що все це ваша вина. Ви також можете відчувати сум, страх або злість. Або ви починаєте помічати всілякі зміни у своєму тілі, як-от лоскотання в горлі чи болі в животі, про що потім розповідаєте терапевту. І коли спогад вже на вас не впливає, просто кажете: «Нічого».



Малюнок: Наталя, 10 років.

