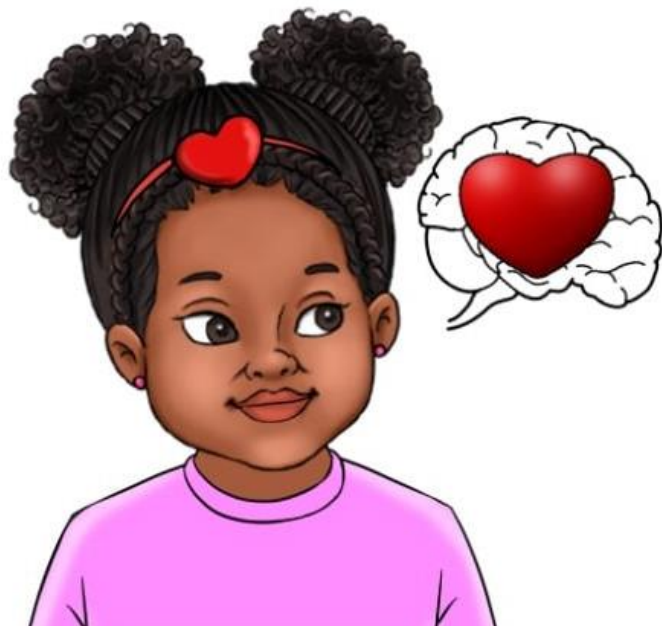


A Special Place In My Brain

Особливе Місце в Моєму Мозку



A Brainspotting Book For Kids

Книжка для дітей про Брейнспотінг

By Josh Delahan, LCSW

Illustrated by MeaowStudio.illustration

Translated by: Iryna Makruk and Emily Waters

Editing: Emily Waters

Автор: Джош Делоган, Клінічний соціальний працівник

Ілюстровано: MeaowStudio.illustration

Переклад: Ірина Макрук & Емілі Уотерс

редагування: Емілі Уотерс, Вероніка Волошина

**Книга присвячена Джей Джей, Марі та всім дітям світу.
Нехай ваше зцілення принесе вам сили та щастя!**

**To JJ, Mari, and all children of the world. May
your healing bring you strength and joy.**

Copyright © 2021 by Josh Delahan, LCSW

In association with Gooji Gooji Books. All rights reserved.

ISBN: 9798543593066

**Персонажі та події цієї книжки вигадані її автором і схожість зі
справжніми людьми та їхнім життям є повністю випадковою.**

**The characters, places and events of this book are products of the
author's imagination, and any resemblances to actual events or
places or people, is entirely coincidental.**



**В моєму мозку є особливе місце, де зберігаються всі
неприємні речі, що зі мною сталися.**

**There's a special place in my brain that holds on to the
really upsetting things that happened to me.**



Якось, наприклад, коли я була дуже налякана і не могла втекти, і поруч не було нікого, хто б мені допоміг ...

мій мозок допоміг мені не рухатися, поки все не скінчилося.

Like when I was scared and couldn't run or do anything to get away and there was no one around to help me... my brain helped me to be still until it was over.

А потім мій мозок ніби заховав від мене ту подію ...
допоки не трапиться щось, що нагадає мені про неї.

And then my brain sort of hid that thing away for me...
until something happens that reminds me of it.





Певна частина мого тіла іноді може відчувати те саме, що відчувала тоді, коли трапилася та неприємна подія.

There's a part of my body that sometimes feels like it felt when the upsetting thing happened.



Я намагаюся не думати про ту подію, щоб не відчувати це в тілі, але мені це не завжди вдається.

I try not to think about it, so that my body doesn't feel this way, but sometimes I can't stop it.

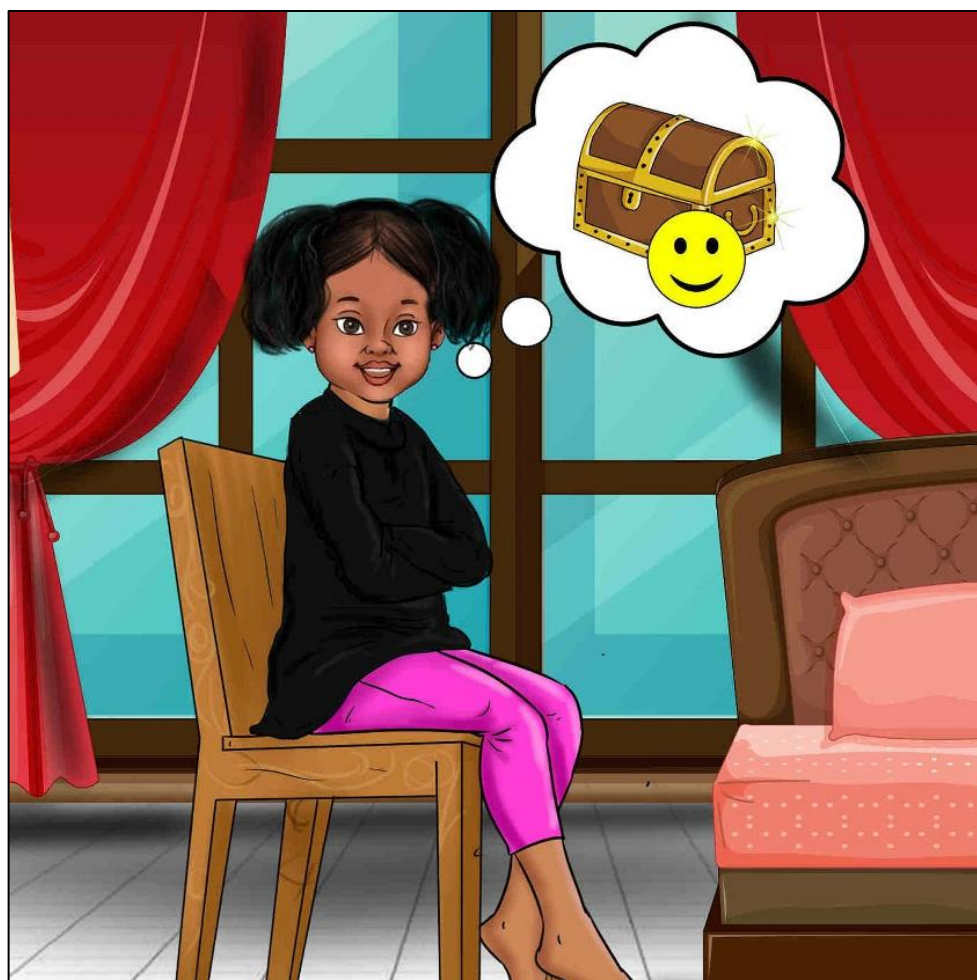


Інколи, коли я себе так почуваю, я дуже засмучуюсь.

А інколи роблю вчинки, про які потім шкодую.

Sometimes feeling this way gets me very upset.

And sometimes I do things that I might regret.



Але є особлива річ, яку я можу зробити, щоб допомогти своєму тілу позбутися цих неприємних відчуттів. З її допомогою я можу повідомити свій мозок, що я в порядку, хоча зі мною сталось щось неприємне.

There's a special thing I can do that helps that place in my body let go of that uncomfortable feeling. It tells that special place in my brain that I'm OK, even though the upsetting thing happened.



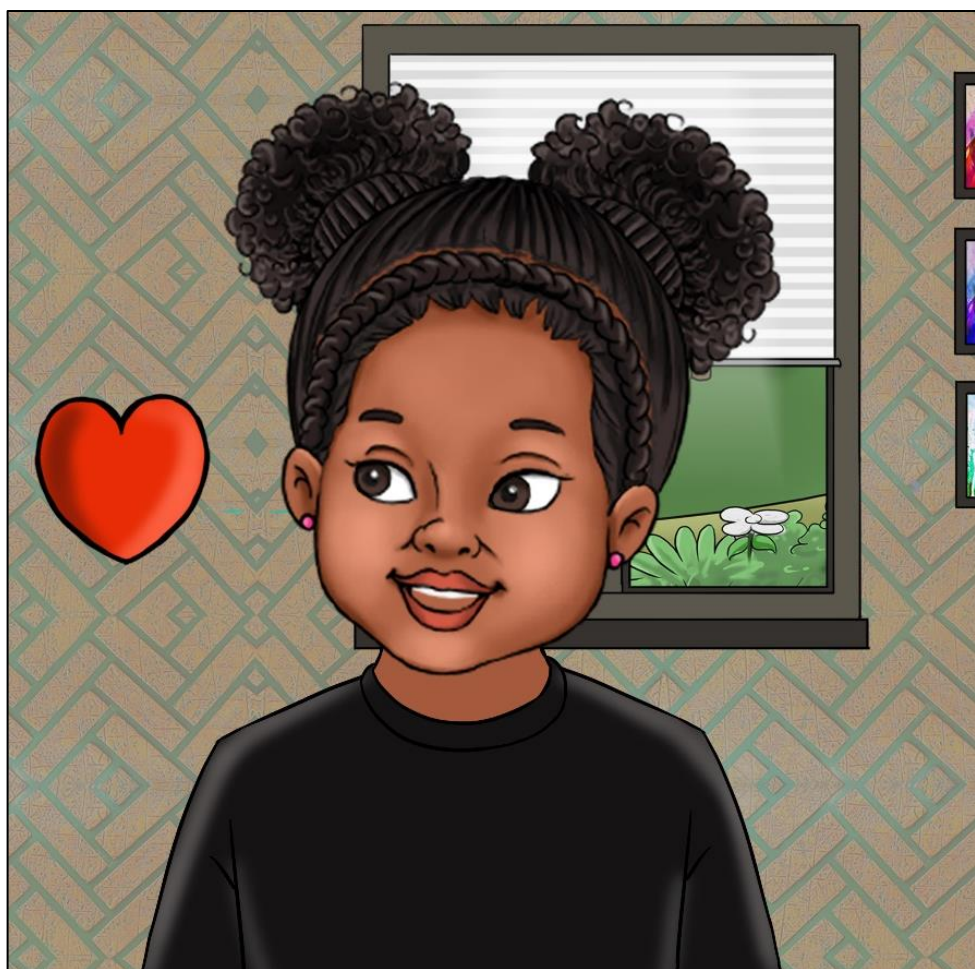
Я завжди бажала якось собі допомогти. І тепер, коли я дізналася, як це можна зробити, я хочу поділитись цим з тобою...

I always wished that there was something I could do. And now that I found it, I want to share it with you...



Існує особлива точка, куди я можу дивитись, коли частина мого тіла починає відчувати себе погано. Я повільно дивлюся зліва направо... потім вверх і вниз... до тих пір, поки її не знаходжу. Я знаю, що знайшла цю точку, коли мої почуття посилюються або я починаю багато кліпати очима.

There's a special spot I can look at when that place in my body starts to feel uncomfortable. I slowly look left to right... then up and down... until I find it. I know I got the spot when the feeling gets bigger or I'm blinking a lot.



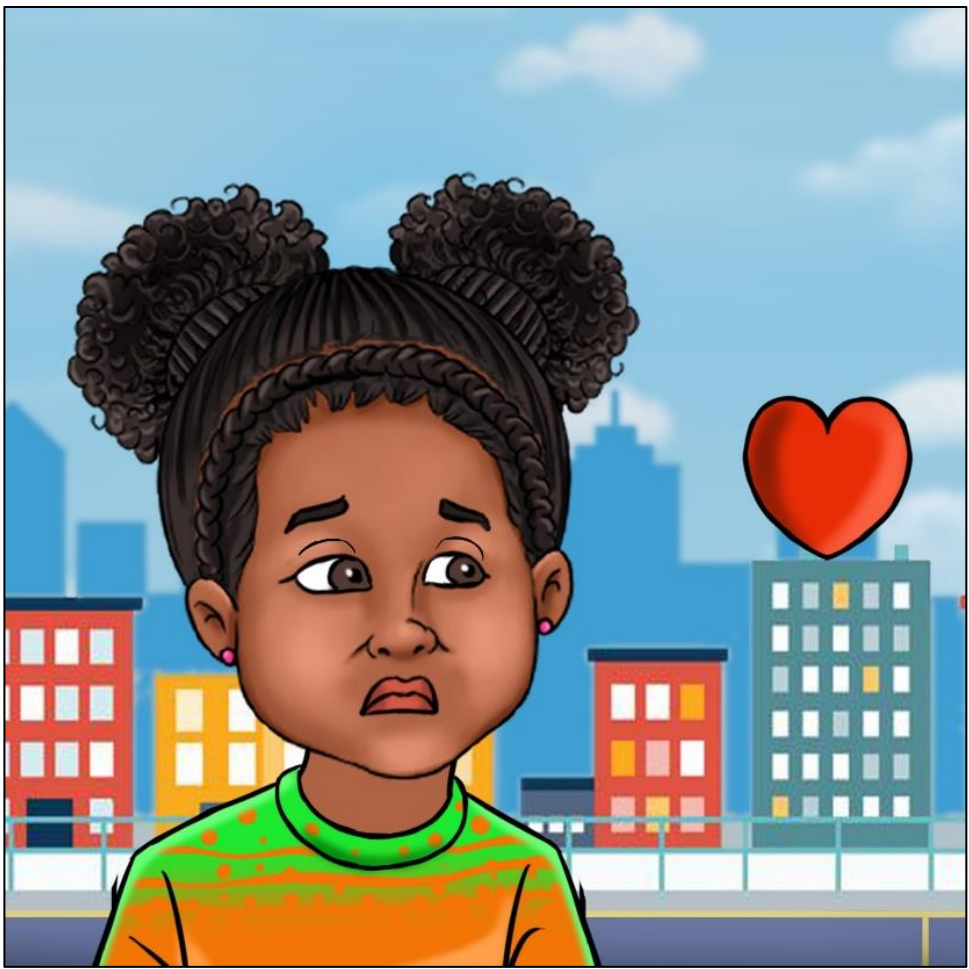
Деколи мої очі ніби магнітом притягаються до тієї точки, а деколи мені потрібен час, щоб подивитися навкруги і знайти її.

Sometimes my eyes are like a magnet to the spot and sometimes it takes a little looking around to find it.



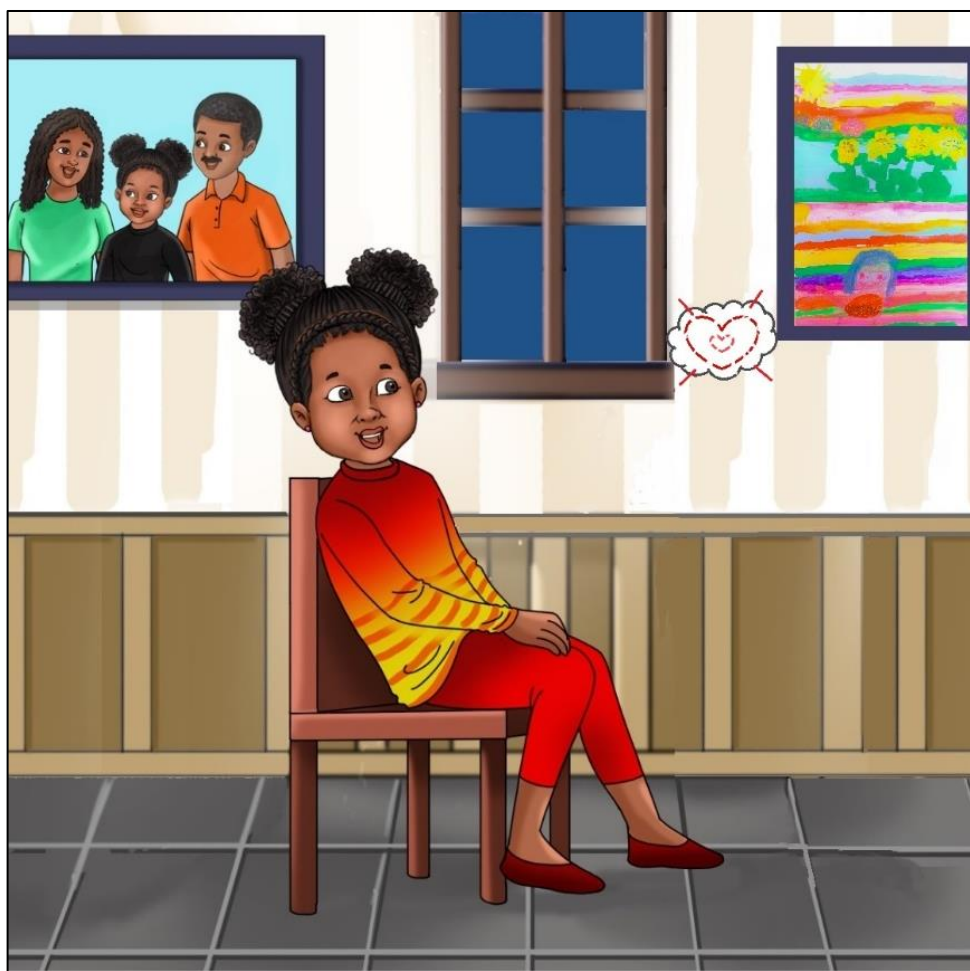
**Дуже допомагає, коли поряд є хтось, кому я довіряю,
але деколи я справляюсь самостійно.**

**It really helps if someone I trust is there with me, but
sometimes I can do it by myself.**



Коли я знаходжу ту точку, що пов'язана з моїми відчуттями, я пильно дивлюсь в тому напрямку, аж поки не відчую, що зцілююсь. Деколи моє серце починає сильно битись, або ноги починають рухатись чи плечі тремтіти!

Once I find the spot that goes with that feeling, I just stare at it for a while, until I feel myself healing. Sometimes my heart gets to thumping and bumping. Or my legs might start wiggling or my shoulders start jumping!



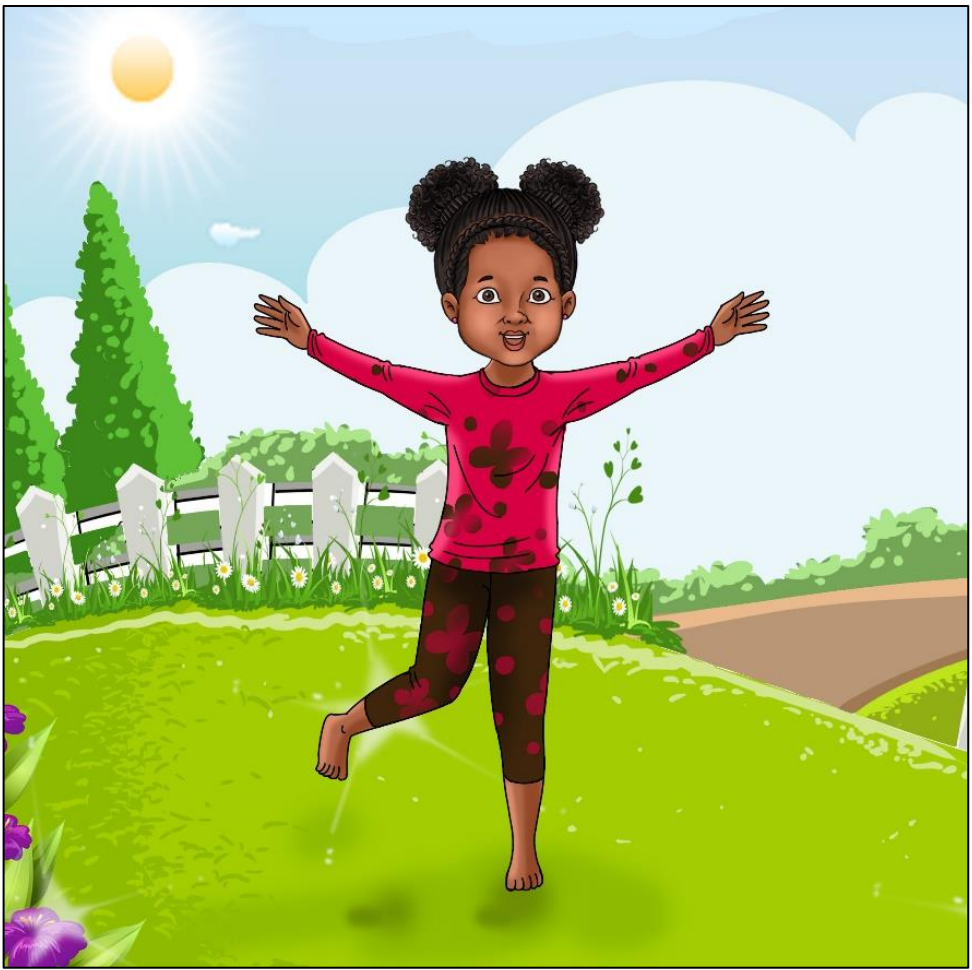
Що б я не відчувала в той момент, коли дивлюсь на ту точку, я відмічаю це і відпускаю. Відчуття починають зменшуватись, аж поки повністю не зникають! Деколи може знадобитися кілька спроб, але це не займає багато часу.

Whatever I'm feeling as I look at that spot, I just notice it and let it go. It gets smaller and smaller until POOF, it is gone! It might take a few tries but doesn't take long.



**І коли я завершую цю вправу, то відчуваю себе
сильнішою!**

And when I get finished, I start to feel strong!



Особливе місце в моєму мозку і особлива точка працюють разом, щоб неприємні відчуття в моєму тілі могли зникнути назавжди.

That special place in my brain and special spot work together, so that feeling in my body can be gone forever.

Особливе Місце в Моєму Мозку

Для батьків та піклувальників: якщо вас приваблює ця книга, то, швидше за все, ви опікуєтеся дитиною, яка відчуває біль. Цій дитині пощастило мати вас як підтримку та ресурс в своєму житті, і, будь ласка, знайте, що ви є важливою частиною її шляху зцілення.

Брейнспотінг (Brainspotting™) — це терапевтичний метод, розроблений доктором філософії Девідом Грандом. Фахівці з ментального здоров'я навчаються цього метода від сертифікованих тренерів з Брейнспотінгу.

Якщо ваша дитина потребує підтримки через психологічну травму чи інші проблеми, рекомендую вам знайти фахівця чи фахівчиню, які пройшли навчання і зможуть надавати довготривалу підтримку вашій дитині. Більше інформації ви можете знайти на brainspotting.com. Ця книга призначена лише для того, щоб доповнити терапевтичну роботу з вашою дитиною, а не замінити її.

Якщо з основної частини книги не зовсім зрозуміло, як проводити самобрейнспотінг, сподіваюся, наступний опис допоможе пояснити це більш зручним способом.

Рекомендується, щоб ви були поряд з дитиною, коли вона практикує цю терапевтичну вправу, оскільки природа травми полягає в тому, що ми відчуваємо себе самотніми, а отже ми можемо зцілюватися краще в присутності іншої, налаштованої на підтримку, людини.

Крок 1: Зверни увагу на будь-які відчуття дискомфорту, енергії, напруженості, порожнечі, оніміння, болю тощо в своєму тілі, які можуть бути пов'язані з неприємним («поганим») спогадом або ситуацією. Нічого страшного, якщо

ти не пам'ятаєш, що сталося. Якщо ти можеш відчути дискомфорт в тілі, ти на правильному шляху.

Крок 2: Тримаючи голову прямо і не рухаючи нею, переведи очі на кілька секунд якомога далі вліво, потім подивись прямо перед собою, а потім переведи очі якомога далі вправо. Прислухайся до дискомфортного відчуття в тілі, коли дивишся зліва направо, і відміть, в якому напрямку ти дивишся, коли відчуваєш дискомфорт найсильніше.

Крок 3: Коли ти знайдеш напрямок, у якому відчуваєш найбільший зв'язок із цим неприємним відчуттям (праворуч, посередині чи ліворуч), подивися в цьому напрямку. Тримай голову нерухомо та повільно веди очима вгору, а потім вниз, поки не знайдеш точку, в якій дискомфорт відчувається найсильніше. Ця точка може бути вище рівня очей, на рівні очей або нижче. Як тільки ти її знайдеш, продовжуй дивитися в тому напрямку протягом решти часу під час вправи. Може бути корисним попросити присутню з тобою людину позначити цю точку на стіні наліпкою (або іншим предметом) або зосередитися на об'єкті чи позначці, які вже є в тому напрямку.

Крок 4: Дивлячись на визначену точку, усвідомлюй дискомфортні відчуття в тілі і просто відмічай, що відбувається в твоїх тілі та розумі під час цього процесу. Іноді відчуття зменшуються одразу. Іноді відчуття посилюються, а потім зменшуються. Твоє тіло може утримувати багато енергії, пов'язаної з проблемою, тому ти можеш почати тремтіти, коли ця енергія вивільняється, або відчути напруженість, поколювання, оніміння, нудоту або багато інших відчуттів. Все це нормальні переживання під час вивільнення застряглої енергії, і за ними можна просто

спостерігати з цікавістю. Іноді у тебе з'являтимуться спогади або інші думки, які можуть бути пов'язані або не пов'язані з початковим спогадом або проблемою, на якій ти зосереджена_ий. Якщо поряд з тобою хтось є, ти можеш або пояснювати, що відчуваєш, коли зосереджуєшся на точці, або тримати це при собі, якщо тобі так зручніше.

Крок 5: Коли ти будеш готова_ий відвести очі від точки, зроби перерву і оглянь кімнату, помічаючи речі, які тобі подобаються, і роблячи кілька приємних глибоких вдихів-видихів. Якщо ти вважаєте це доцільним, поговори зі своїм піклувальником про свій досвід і попроси підтримки, якщо вона тобі потрібна.

Альтернативний крок: Якщо дискомфорт від проблеми відчувається для вашої дитини занадто інтенсивним, вона може використати ту саму процедуру (кроки 2-5), але замість того, щоб зосереджуватися на неприємних відчуттях, вона може знайти в своєму тілі місце, яке відчуває себе більш спокійно або нейтрально, коли вона думає про проблему. Потім дитина може знайти точку, яка відповідає цьому нейтральному/спокійному відчуттю. З цією технікою дитина відчуває менше дискомфорту і може подолати проблему на нижчому рівні інтенсивності.

Батьки та піклувальники, майте на увазі, що ця активність може підтримати процес зцілення вашої дитини багатьма способами. Зазвичай після виконання вправи дитина відчуватиме себе більш врівноваженою емоційно, але іноді потребуватиме більше часу для опрацювання проблеми, тоді вона може бути трохи більш емоційно чутливою. Ваша присутність як налаштованої на підтримку людини допоможе дитині впоратися з почуттями, що виникатимуть. Якщо вам

здається, що ця вправа викликає надмірний дискомфорт, можливо, варто її припинити та підтримати дитину іншим корисним для неї способом. Якщо ваша дитина відчуває емоційні труднощі, корисно звернутися до фахівця з ментального здоров'я. Описана вправа, за відсутності кваліфікованого спеціаліста, призначена лише для того, щоб допомогти вашій дитині усвідомити тілесний дискомфорт, пов'язаний зі стресовою чи травматичною ситуацією, а потім, сподіваюся, помітити, що дискомфорт зменшується щоразу, коли вона виконує вправу.

Спокійне місце

Спокійне Місце - це інструмент, який діти можуть використовувати, коли відчувають негативні емоції, щоб почуватися спокійніше та позитивніше.

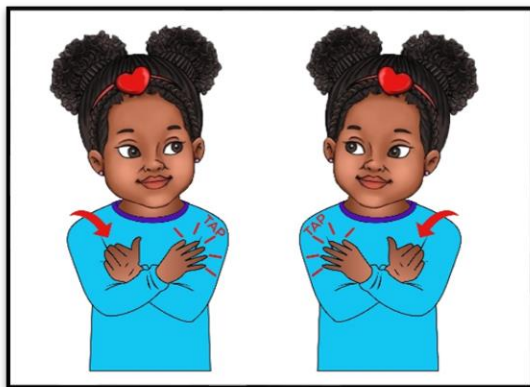
Рекомендується виконати цю вправу кілька разів, коли ти відчуваєшся добре. Тоді її буде легше використовувати, коли ти відчуваєшся засмученим/засмученою.

Крок 1: Пригадай спокійне місце, в якому ти бувала/бував або яке можеш уявити. Або звернися до спогаду про те, коли тобі було добре або, принаймні, спокійно і комфортно. Зверни увагу на перше, що спадає на думку.

Крок 2: Витрать стільки часу, скільки потрібно, щоб пережити спогади або перебувати в цьому спокійному місці, використовуючи всі свої органи чуття... Зверни увагу на те, що ти чуєш, відчуваєш на запах і бачиш. Дозволь своїм почуттям, відчуттям і думкам вийти назовні... дихай... дозволь собі «бути там» кілька хвилин.

Крок 3: Зверни увагу, де в тілі ти відчуваєш ці позитивні відчуття.

Крок 4: Як тільки ти відчуєш позитивні відчуття у своєму тілі, схрести руки, торкаючись долонями верхньої частини рук – права торкається лівої руки, ліва – правої, ніби обіймаєш себе – і почергово постукуй долонями по руках, спочатку правою, потім лівою, в темпі нормального серцебиття близько хвилини, зосереджуючись на позитивних почуттях і перебуваючи в цьому спокійному місці. Через хвилину звірся з собою, щоб переконатися, що це викликає позитивні враження. Якщо так, повернися до спогаду і відчуття в тілі і почни знову постукувати долонями. Продовжуй стільки, скільки бажаєш і доки це залишається позитивним досвідом.



Крок 5: Після того, як твоє **Спокійне місце/спогад** налаштоване, ти можеш повертатися до нього в будь-який час, коли тобі потрібно почувати себе так само добре, як зараз. Ти можеш практикувати цю вправу щодня, щоб ефективніше досягати відчуття спокійного розслаблення кожного разу, коли ти її виконуєш. Після того, як ти добре відпрацюєш цю навичку, тобі, можливо, не знадобиться виконувати частину з постукуваннями. Просто відзнач відчуття в тілі, які відповідають візуалізації спокійного місця, і насолоджуйся цим!

Про Автора

Джош Делаган,
клінічний соціальний працівник



Джош працює з дітьми, дорослими, парами, сім'ями та групами з 1997 року. Він є сертифікованим консультантом з Брейнспотінгу та пройшов навчання з EMDR, соматичного досвіду, HeartMath, моделі стресу, терапії Его-стану, когнітивно-поведінкової терапії та наративної терапії сімейної прив'язаності. У минулому Джош був радником з питань доступності для осіб з обмеженими можливостями (AODA), створив і керував центром денного перебування AODA для старшокласників. Він також працював клінічним спеціалістом у New Vision Wilderness, терапевтичній програмі на свіжому повітрі в Північному Вісконсині. Зараз Джош є ад'юнкт-професором для аспірантів із клінічної соціальної роботи та консультування з травми у Школі соціального забезпечення Хелен Бадер при університеті Вісконсина в Мілуокі. Він також входить до виконавчої ради Midwest Brainspotting Institute. Джош є клінічним супервізором і консультантом для місцевих фахівців і агентств з питань ментального здоров'я. Він щасливий чоловік і гордий батько двох чудових дочок.

Картинки

Використовуйте ці картинки для позначення точки на стіні, коли визначите напрям зору. Їх можна розмалювати або можна намалювати власну картинку у вільних рамках!

