Письмова експозиційна терапія (ПЕТ) для дітей та підлітків

Для кого підходить?

Підлітки (≈ 10–17 років)

- Найкращі кандидати
- Можна використовувати майже стандартний протокол
- Особливо ефективна при:
    - униканні
    - небажання “говорити про це”
    - потребі у короткотривалому лікуванні

Діти (≈ 7–10 років)

- Потребує адаптації
- Рекомендовано:
    - коротші періоди письма (5–15 хв)
    - поєднання малювання та письма
    - диктування тексту терапевту
    - поділ на частини (початок / середина / кінець)

Молодші діти (<7 років)

- Не рекомендовано у чистому вигляді
- Краще використовувати:
    - ігрову терапію
    - TF-CBT
    - наративні та символічні методи

Ключові адаптації для дітей

- Скорочення тривалості
- Структурування (чіткі інструкції)
- Гнучкий формат (писати / малювати / розповідати)
- Підтримка та ко-регуляція
- Залучення батьків (особливо для дітей до 12 років)

Порівняння підходів

Підхід	Тривалість	Основний механізм	Доказова база (діти)
WET	~5 сесій	Письмова експозиція	Обмежена
TF-CBT	12–20	Експозиція + навички + участь батьків	Сильна
KidNET / NET	6–12	Наративна експозиція	Сильна

Дослідження

- WET має сильну доказову базу у дорослих
- У підлітків — дані є перспективними, але обмеженими
- У дітей — прямих досліджень майже немає
- Натомість:
    - TF-CBT та KidNET мають сильну емпіричну підтримку
    - і використовують подібні механізми (експозиція + наратив)

Практичний висновок

WET можна використовувати з підлітками у майже стандартному вигляді.
Для дітей молодшого віку — як адаптовану форму наративної експозиції.

Обережність

- Виражена дисоціація
- Низька здатність до саморегуляції
- Триваюча травматизація
- Обмежені мовні або письмові навички

Ключова ідея

Не форма (писати), а процес експозиції та наративу є терапевтичним ядром.