

# ОГЛЯД

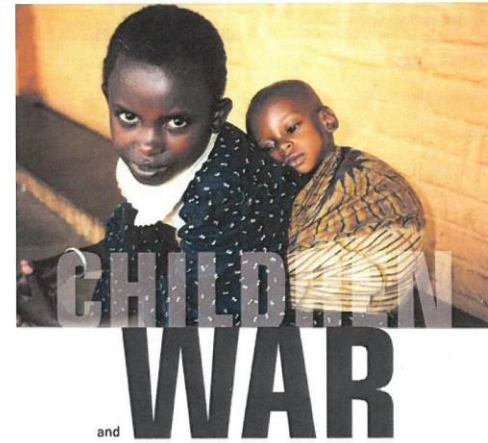
- МОТИВАЦІЯ БАТЬКІВ ВЗЯТИ УЧАСТЬ У ТЕРАПІЇ
- методи, пов'язані з трьома основними групами симптомів
- повторний досвід – нав'язливі спогади
- гіперароазальний – активація
- уникнення

CHILDREN AND WAR  
FOUNDATION  
ДИТЯЧА ШКАЛА  
ВПЛИВУ ПОДІЙ (8)

© CHILDREN AND WAR FOUNDATION  
ДИТЯЧА ШКАЛА ВПЛИВУ ПОДІЙ (8)

2018

Teaching Recovery Techniques  
For Ages 8+





Оскільки ці методи потребують практики батьки повинні навчитися вправам та практикувати їх

# Наслідки травми ПТС

ПТСР

## ***Посттравматичний стресовий розлад ПТСР***

### ***Повторний досвід***

- Спогади
- (тригери)
- Кошмари

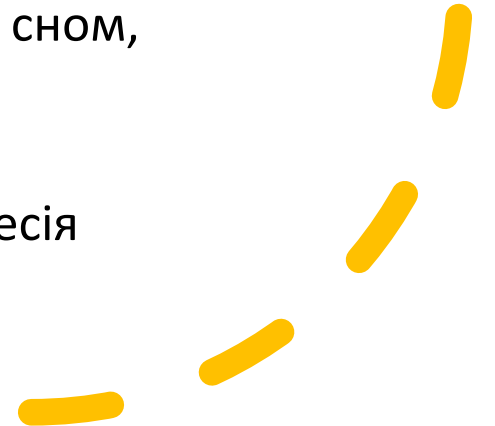
### ***Уникнення***

- Не хочеться згадувати
- Не хочу про це говорити
- Не хочу ходити кудись або зустрічати когось, хто нагадує досвід

### ***Гіперзбудливість***

- Настороженість, реакції здивування, роздратування/агресія, проблеми зі сном, проблеми з концентрацією тощо

Але також: оніміння, дисоціація, депресія



# Створення уявного безпечного місця

- Безпечне місце :
- • Не зосереджується на травмах
- • Впроваджує силу їхньої уяви
- • Навчає способу заспокоїтися
- • Використовуйте як загальний інструмент «гасіння пожежі», коли це необхідно в майбутніх вправах

- Нехай дитина вибирає, але керуйте дуже загально. Що ти можеш....?

Використовуйте всі органи:

- Органи чуття
  - Зір
  - Дотик
  - Слух
  - Запах

Наближайте досвід

# ІНСТРУМЕНТ: *Безпечне місце*

→Дайте дітям достатньо часу, щоб десь подумати →Виконуйте свої інструкції, промовляючи рівномірно ритмічно. →Використовуйте всі органи чуття, створюючи ментальний образ.

Зробіть кілька глибоких рівномірних вдихів. Закрийте очі і продовжуйте нормально дихати. Зробіть фотографію свого безпечного місця і уявіть, що ви стоїте або сидите там. Ви бачите себе там? У своїй уяві подивіться навколо. Що ти бачиш? Що можна побачити поблизу? Подивіться на деталі і подивіться, з чого вони зроблені. Подивіться на різні кольори. Уявіть, що ви простягнете руку і торкаєтеся їх. Яке це? Тепер подивіться подалі. Що можна побачити навколо себе? Подивіться, що знаходиться на відстані. Подивіться на різні кольори, форми та тіні. Це ваше безпечне місце, і ви можете уявити, що забажаєте. Коли ти там, ти відчуваєшся спокійно і у безпеці. Уявіть свої босі ноги на землі. Яке відчуття землі? Ходіть повільно, помічаючи речі там. Подивіться, як вони виглядають і що відчувають. Що ти чуєш? Може, ніжні звуки вітру, чи птахів, чи моря. Ви відчуваєте тепле сонце на своєму обличчі? Який запах ти відчуваєш ? Можливо, це морське повітря, чи квіти, чи твоя улюблена їжа?

У вашому безпечному місці ви можете побачити речі, які вам потрібні, і ви можете уявити, як торкаєтеся їх, відчуваєте їх запах і чуєте приємні звуки. Ви відчуваєте себе спокійним і щасливим.

А тепер уявіть, що у вашому місці з вами хтось особливий. [Особливо для молодших груп це може бути фантастична фігура або супергерой з мультфільму.] Це хтось, хто має бути хорошим другом і допомагати вам, хтось сильний і добрий. Вони тут лише для того, щоб допомогти вам, і вони подбають про вас. Уявіть, що ви ходите навколо та повільно досліджуєте своє безпечне місце разом із ними. Ви відчуваєте себе щасливим бути з ними. Ця людина є вашим помічником, і вона добре вирішує проблеми.

Просто подивіться у своїй уяві ще раз. Гарно подивіться. Пам'ятайте, що це ваше безпечне місце. Воно завжди буде там. Ви завжди можете уявити, що ви тут, коли хочете почуватися спокійно, впевнено та щасливо. Ваш помічник завжди буде поруч, коли ви цього захочете. Тепер приготуйтеся відкрити очі і покинути своє безпечне місце. Ви можете повернутися, коли захочете. Коли ви відкриваєте очі, ви відчуваєте себе спокійнішим і щасливішим

Молодці!

Як це було? Як це змусило вас відчути себе там? Зверніть увагу на різницю між напруженістю та безпекою та спокійним.

**Ви можете відправитися в своє безпечне місце у своїй уяві, коли вам потрібно заспокоїтися**

ПОВТОРНИЙ  
ДОСВІД –

НАВ'ЯЗЛИВІ  
СПОГАДИ

- РУЧНА МОДЕЛЬ

- ПОДВІЙНА УВАГА



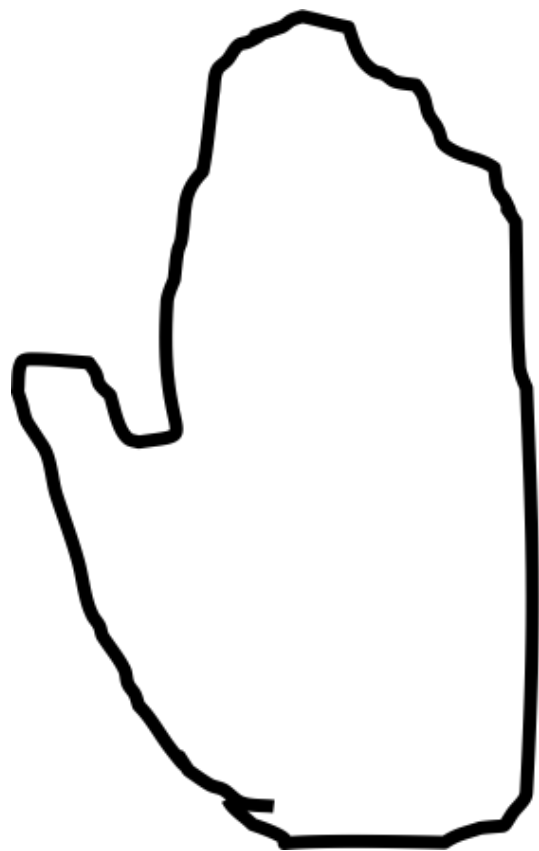
# НАВ'ЯЗЛИВА ПАМ'ЯТЬ - РУЧНА МОДЕЛЬ

- ПІДІЙМІТЬ КАРТИНУ СТРАШНОГО СПОГАДУ
- Не обов'язково найстрашніше



# РУКА ТА ДИСТАНЦІЯ

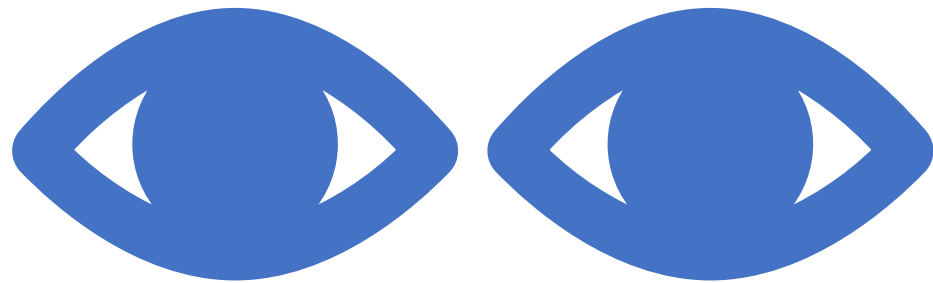
---



Подивіться на картинку та уявіть ,що вона  
помістилася в моїй долоні.

Зверніть пильну увагу,  
слідкуйте за моєю рукою, яка  
все більше і більше віддаляється





## ЗАВДАННЯ НА ПОДВІЙНУ УВАГУ

Торкніться 3-6 наборів і просто спостерігайте за природними змінами: - Уявіть малюнок, відкрийте очі... Задайте ритм (30 секунд) - Зупиніться. Зачистіть малюнок. Зауважте що-небудь

1 Встановіть, щоб зображення вицвітало - Підніміть його, зробіть його згасанням...

Торкніться

1 Встановіть, щоб представити позитивне зображення/Безпечне місце - Вивести гарне зображення/Безпечне місце ...Торкніться

Н.Б. Не питайте про зміни після позитивного зображення)

# ГІПЕРПРОБУД ЖЕННЯ

- Дихальні вправи

- М'ЯЗОВА НАПРУГА-  
РОЗСЛАБЛЕННЯ

Коли ми налякані

---

## *ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ З НАШИМ ТІЛОМ?*

---

Серцебиття

---

Дихання швидке та поверхневе

---

Біль у грудях,

Паморочиться голова, нудиться

Відчувається тремтіння, прискорене серцебиття

---

Ноги або коліна хитаються

---

Руки тремтять

---

Поколювання в руках або ногах

---

Спітнілість

# С- Стабілізація- регулювання.

## Деякі вправи для розслаблення

- Техніка дихання:
  - Нехай діти піднімають руки. Зробіть вдих, коли руки піднімаються вгору; видихніть, коли руки опустяться. Подивіться, як повільно вони можуть рухати руками вгору-вниз
  - Дайте їм відчуття різниці між напруженим і розслабленим
  - • Образи: попросіть дітей уявити, як вони глибоко вдихають і задувають свічки до дня народження, нехай вони понюхають квіти та надувають кульбабку.
  - Швидкий вдих, повільний видих. Це зменшує напругу і частоту серцевих скорочень
- Зняття напруги:
  - Спагетті: нехай діти рухаються, як неварені спагетті, а потім варені спагетті
  - Напружте і відпустіть. Рухайтеся різними групами м'язів тіла. Напружте і відпустіть

# Уникнення

- ПОЧИНАТИ З :
- Поступовий вплив тригерів-нагадувань

продовжувати з:

- ПОСТУПНИЙ ВПЛИВ  
ТРАВМАТИЧНИХ СПОГАДІВ

# *Що таке травматичні нагадування?*

- Типи нагадувань
  - Місця та речі
    - Люди
    - Ситуації
    - Звуки
  - Відчуття





*Вплив травмуючих спогадів і створення цілісної історії:*

- Малювання
  - Написання
  - Розповідь
- 
- Погляд у майбутнє



## РІКА ЖИТТЯ

РОЗМІЩЕННЯ ДОБРИХ І ПОГАДНИХ СПОГАДІВ У ПОСЛІДОВНУ РОЗПОВІДЬ



# Коли ліквідується травма?

- Коли дитина може бути терпима до почуттів, пов'язаних з пам'яттю травми
- Коли вони можуть контролювати пам'ять (замість того, щоб ними керувати)
- Коли про подію можна розповісти як розповідь і як частину цілісної історії
- Поновлюється базова довіра до близьких опікунів



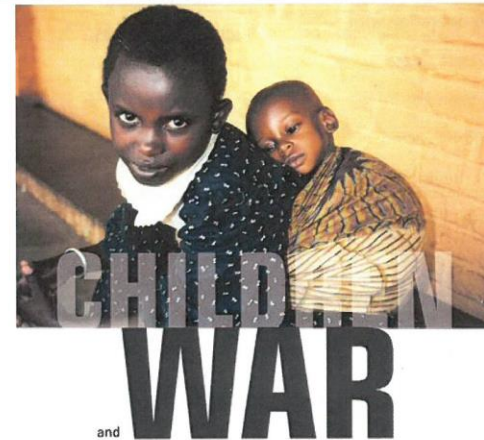
CHILDREN AND WAR  
FOUNDATION ДИТЯЧА  
ШКАЛА ВПЛИВУ ПОДІЙ  
(8)

© CHILDREN AND WAR FOUNDATION  
ДИТЯЧА ШКАЛА ВПЛИВУ ПОДІЙ (8)

Revised Child Impact of Events Scale (CRIES-  
8)

2018

Teaching Recovery Techniques  
For Ages 8+



## Revised Child Impact of Events Scale

Below is a list of comments made by people after stressful life events. Please tick each item showing how frequently these comments were true for you *during the past seven days*. If they did not occur during that time please tick the 'not at all' box.

Name: .....

Date: .....

	Not at all	Rarely	Sometimes	Often
1. Do you think about it even when you don't mean to?	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
2. Do you try to remove it from your memory	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
3. Do you have waves of strong feelings about it	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
4. Do you stay away from reminders of it (e.g. places or situations)	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
5. Do you try not talk about it	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
6. Do pictures about it pop into your mind?	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
7. Do other things keep making you think about it?	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
8. Do you try not to think about it?	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]

## ДИТЯЧА ШКАЛА ВПЛИВУ ПОДІЙ (8)

### Revised Child Impact of Events Scale (CRIES-8)

Нижче наведено перелік коментарів, зроблених людьми після стресових подій. Будь ласка, відмітьте у кожному коментарі наскільки часто він стосувався Вас протягом *останніх семи днів*. Якщо те, про що написано у коментарі, не стосувалося Вас – позначте комірку «Ні»

Ім'я: .....

Дата: .....

	Ні	Дуже рідко	Інколи	Часто
1. Чи буває так, що ти думаєш про цю подію навіть тоді, коли не хочеш про неї думати?	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
2. Чи ти намагаєшся «прибрати» цю подію зі своєї пам'яті?	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
3. Чи ти маєш напливи сильних почуттів щодо цієї події?	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
4. Чи ти тримаєшся подалі від того, що нагадує про цю подію? (певних місць, ситуацій тощо)	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
5. Чи ти намагаєшся не говорити про цю подію?	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
6. Чи картини цієї події раптово з'являються у тебе в голові?	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
7. Щось наче змушує тебе думати про цю подію?	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
8. Чи ти намагаєшся не думати про цю подію?	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]

- У світлі поточної кризи в Україні та проблем великої кількості дітей, які зазнали жахів війни та втечі від війни, Фонд «Діти і війна» отримує велику кількість запитів на наші посібники та методи втручання. Щоб задовольнити деякі з цих потреб, ми запропонуємо онлайн-навчання з використання посібника для дітей і війни англійською мовою в наступні дати:
- П'ятниця, 24 червня – неділя, 26 червня 2022 року, з 9.00 до 15.00 за норвезьким часом.
- Тренування проводитимуть на zoom деякі з наших найдосвідченіших тренерів.
- Щоб отримати реєстраційну форму та детальну програму, зв'яжіться з Масою Аль-Курді за адресою: [m.alkurdi85@gmail.com](mailto:m.alkurdi85@gmail.com)