



МАРТ 3 12 ЖОВТНЯ

Як допомогти дітям, що зазнали травми

**Як боротися з проблемами зі сном та кошмарами**

# Зв'язок між травматичним досвідом і проблемами зі сном

- Коли люди травмовані, вони часто страждають від постійних спогадів і снів про травматичні події. Минуле повертається до них у найтривожніший спосіб.
- Кошмар визначається як жахливий сон – у цьому контексті сон, спричинений попереднім травматичним стресом. Сновидіння повторюється, і спогади про травматичний стрес відтворюються або іншим чином представлені уві сні. Запитайте дитину про зміст, інтенсивність і частоту її кошмарів, а також про те, наскільки вона відчуває труднощі із засипанням і/або збереженням сну.
- Які стратегії ви використовуєте, щоб заспокоїтися після жахливого кошмару; що вам допомагає?

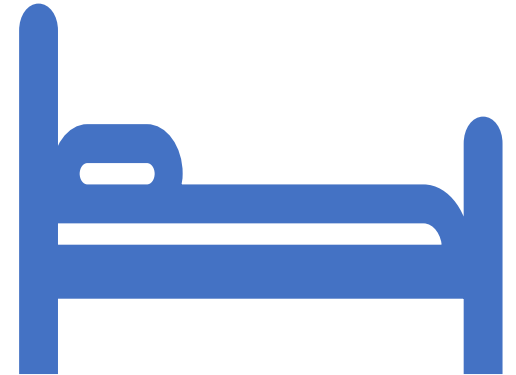


# проблеми зі сном через травматичний досвід

- *Труднощі зі сном через надмірне збудження часто зустрічаються у молодих людей, які пережили війну. Основні стратегії боротьби з цим:*
- *встановлення регулярного нічного режиму,*
- *перебудова сну і розслаблення перед сном.*
- ***Визначте** тип проблеми із засинанням (занепокоєння/напруга); пробудження вночі (погані сни, кошмари) або пробудження дуже рано і не засинання (не часто). Сильне порушення сну може свідчити про депресію.*
- *(з посібника *Teaching Recovery Techniques (TRT) – Children and war Foundation*)*

# найкращі поради щодо сну (TRT)

- **Розробіть регулярний режим підготовки до сну:**
- Спробуйте відпочити або провести час у спокої перед сном.
- Перевірте умови сну. Підлітки молодшого віку можуть вважати за краще спати в одній кімнаті зі старшим братом або сестрою, якщо вони, зазвичай, стривожені вночі. Майте на увазі, що багато людей можуть спати в одній кімнаті (укриття, намети).
- **Зменште кількість речей, які, ймовірно, тримають їх напоготові перед сном:**
- Діти старшого віку повинні триматися подалі від кофеїну та нікотину взагалі, але перед сном особливо. Кока/Пепсі-кола також може насторожити людей.
- Намагайтеся уникати використання Інтернету та мобільного телефону перед сном.
- **Молитви** перед сном є корисними для багатьох молодих людей і можуть допомогти їм почуватися безпечніше.
- **Заохочуйте практики релаксації** (розслаблення м'язів) перед сном щодня.
- **Робіть щось, щоб допомогти їм заснути:** опинившись у ліжку, молоді люди можуть захотіти почитати перед тим, як заснути. Краще уникати таких дій перед сном як читання або гра в ігри на комп'ютерних пристроях. Інші молодим людям може подобатися слухати музику, щоб заснути. Іноді дуже низька гучність радіо означає, що молодим людям потрібно добре зосередитися, щоб слухати, і таким чином не відволікатися на нав'язливі спогади чи тривожні думки.
- **Робота з сновидіннями:** заохочуйте молодих людей опрацьовувати сні таким чином. Деякі молоді люди, які раніше бачили кошмари, можуть боятися заснути, але це повинно зменшитися, коли вони почнуть працювати над кошмарами.



# 3 типи посттравматичних кошмарів

факти – факти – повторення  
того, що насправді сталося –  
без змін

факти – вигадка – заснована на  
реальному досвіді, але з  
додаванням елементів фантазії

фантастика- художня  
література; за реальним  
змістом сновидіння не стоїть  
реальний досвід, а фантазійні  
картини, засновані на емоціях,  
які викликав страшний досвід

## Психологічна освіта дитини (VLP -NRC)

«Кошмари дуже страшні, тому що вони здаються реальними, коли ви спите. Але вони не реальні, це лише сни, і вони не можуть збутися або завдати вам болю. Найкращий спосіб боротьби з ними — розповісти про них вдень, коли ви не спите, коли знаєте, що вони не можуть вам заподіяти шкоди.»

“З розмов з іншими дітьми ми знаємо, що якщо розповідати про свій сон та ділитися ним вдень, то вночі він повертатиметься все рідше. Один із найкращих способів розповісти про нього – намалювати, і саме це ми зараз і зробимо».

# Психологічна освіта



*Ми не можемо змінити те, що сталося насправді, але ми можемо змінити наші почуття та думки, пов'язані з пам'яттю*



*Ми можемо зменшити інтенсивність і силу кошмарів, якщо говорити про них вдень, коли ми відчуваємося в безпеці. Виведення кошмару з темряви на денне світло, щоб відкрито говорити про нього, зменшує його силу.*



# Робота з СНОВИДІННЯМИ

- *Репетиція сну: оприлюдніть його*
- намалювати його;
- розказати його,
- повторити та зробити його нудним та не страшним!
- *Реструктуризація снів/Планувальник снів:*
- **змінить кінцівку –**  
плануйте і тренуйтеся перед сном

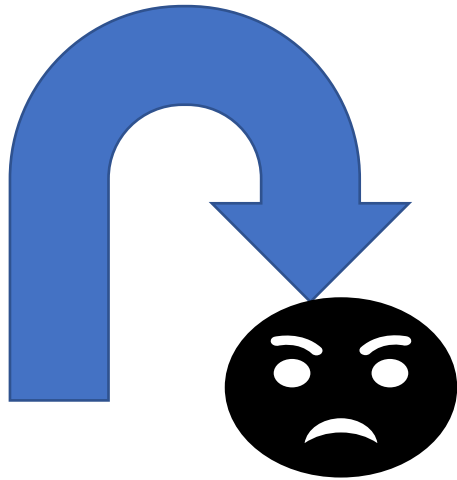


# ПОГАНЕ СНОВИДІННЯ



# 3 Палестини

- дитячі малюнки до мультфільму
- [Покінчити з кошмарами| NRC](#)



- «кошмари відрізняються від фільмів жахів, тому що ми зазвичай прокидаємося ще до вирішення проблеми»
- нам потрібно створити кінцівку та розв'язку

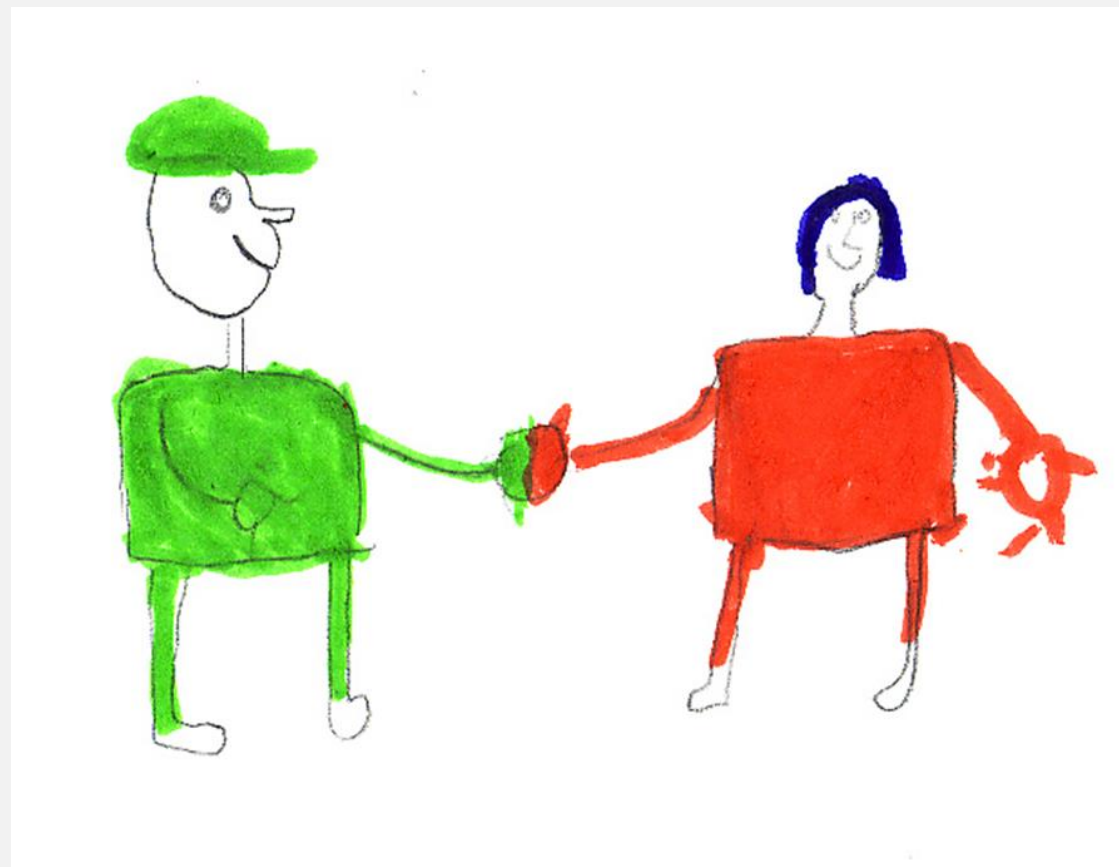
# Зміна кошмару

**Цей метод виявився дуже ефективним для багатьох дітей. Працюючи над зміною кошмару, ви повинні спочатку відкрити можливість змін, запросивши дитину/дітей обговорити можливі зміни.**

- **«Що потрібно, щоб кошмар був менш страшним?»**
- **«Як би це було, якби ми могли додати деякі зміни?»**
- **Потім намалюйте новий малюнок з альтернативною або зміненою сценою. Заохочуйте учнів відрепетитувати новий сон перед сном.**



# ЩАСЛИВА КІНЦІВКА ПОГАНОВОГО СНОВИДІННЯ





## Історія з 6 частин – інструмент для створення зв'язної розповіді та опрацювання

Дитину просять

1. створити головного героя (не обов'язково людину) у вигаданому, фантастичному чи історичному середовищі –
  2. створити завдання (місії) для головного героя,
  3. перешкоди, з якими він/вони стикаються,
  4. допоміжні фактори, помічник
  5. кульмінація історії або розв'язка
  6. його наслідки. Кінець
- Припускається, що теми, конфлікти, світогляд, вирішення проблем тощо, які відображаються в історії, повідомлять щось значуще про власний досвід клієнта.
  - Ця техніка зазвичай вивчається як частина попередньої реєстрації з драматичної терапії у Великій Британії, а також викладається на навчальних курсах для клінічних психологів і практиків когнітивної аналітичної терапії (CAT).

# Приклад розповіді з 6 частин

1. Головний герой: Жила-була маленька черепаха	2. Завдання: Вона хотіла піти на річку і пограти з друзями	3. Перешкода: Щоб підійти до річки, їй довелося перетнути вулицю, повну машин, які рухаються на великій швидкості
4. Помічник: Черепаха знала маленького хлопчика, який грався з черепахою	5. Рішення Черепаха дочекалася хлопчика і показала йому, що він хоче перейти вулицю – і хлопчик ніс її на руках, коли переходив вулицю	6. Кінець. Черепаха була щаслива разом зі своїм другом і гралася з ними на березі річки

- попросіть дитину/дітей намалювати історія, а не розповісти
- потім – попросіть показати малюнок і розповісти словами, що відбувається в їхній історії
- якщо застрягли - запропонуйте їм пофантазувати про те, який помічник потрібен, щоб подолати перешкоди
- якщо потрібно – допоможіть дитині пропозиціями можливих рішень

*наведіть приклад – нехай діти підкажуть хто може допомогти та рішення*

<p><b>1. Головний герой:</b> Одного разу мені наснився сон</p>	<p><b>2. Завдання:</b> Я йшов до школи</p>	<p><b>3. Перешкода:</b> На шляху зустрів групу хлопців, які кидалися м'ячами, били мене та сміялися з мене</p>
<p><b>4. Помічник:</b> Мій старший брат був сильним хлопцем, якого шанували</p>	<p><b>5.Рішення:</b> Одного дня я попросив брата піти за мною до школи. Коли він побачив, що хлопці намагалися зі мною зробити, він поговорив з ними і змусив їх пообіцяти більше не турбувати мене</p>	<p><b>6. Кінець.</b> Мій сон закінчився добре і я спав всю ніч, не прокидаючись.</p>

- Можна запропонувати дитині або дітям згадати поганий сон і спробувати скласти про нього розповідь із 6 творів (за малюнками)
- помічником може бути людина, художня фігурка або паличка (чарівна шпилька) тощо
- важливо допомогти дитині, яка має проблеми з пошуком того, хто допоможе або хорошого рішення



# зміна сну за допомогою історії з 6 частин

1. Персонаж	2. Місія	3. Травма уві сні
4. Кого б ви вибрали собі в помічники	5. Яке може бути рішення	6. Яке було би гарне завершення

- заповнити 1,2,3
- Давайте разом уявимо, що може бути 4, 5 і 6

# перетворення в драму/«фільм»

- Дівчинка в Боснії, 8 років
- Сон був про «четника»
- Вбивство в кімнаті, повній людей - він збирався вбити пораненого чоловіка за допомогою власного ножа
- Коли дівчина збиралася вистрибнути з вікна, щоб втекти, вбивця зупинився і погрожував їй: Я тебе знайду і теж уб'ю
- Дівчинка прокинулася, вона тремтіла
- Це був сон, який повторювався
- дівчинка розповіла групі історію
- потім я посадив її на стіл, попросивши вибрати та наказати іншим у групі бути актора
- потім іншу дитину попросили знайти продовження сну - відповівши на три запитання
  - ❖ куди поділася дівчина, коли вистрибнула з вікна
  - ❖ що сталося з пораненим
  - ❖ що сталося з четником
- хлопець вигадав історію, де дівчина пішла в поліцію, вони приїхали, врятували пораненого і затримали четника, потім почався суд, щоб покарати вбивцю
- Дівчина знову повинна була продовжити історію
- вона вибрала іншу дівчину на роль дівчини у «фільмі» і одну на роль її матері
- «фільм» закінчився тим, що мати обняла дівчинку та втішила її.

# прокинутися після нічного кошмару

---

Використовуйте відчуття, щоб нагадувати собі про «тут і зараз»

- випити склянку води (смак і відчуття)
- включити світло
- подивитися навколо, щоб помітити елементи навколо себе (зір)
- рухати тілом (від паралізованого/пасивного стану до активного)
- доторкнутися до чогось м'якого
- сказати собі - це сон, а не реальність