

В умовах воєнного часу співробітниками відділу освіти дітей з порушеннями слуху Інституту спеціальної педагогіки та психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України розроблено серію методичних матеріалів (презентації, відео, рекомендації) для роботи з дітьми з особливими освітніми потребами, які презентовано на сайті Інституту <https://ispukr.org.ua> та сторінці у Facebook <https://www.facebook.com/ispukr>, сторінці відділу <https://www.facebook.com/groups/268693925325131/>.



**У МАЛЕНЬКОЇ ДИТИНИ/ПІДЛІТКА ПРОБЛЕМИ ЗІ СНОМ.
ДЕКІЛЬКА СЛІВ ПРО СОН І ЙОГО ПОРУШЕННЯ У ВОЄННИЙ ЧАС
(ЗОКРЕМА У ДІТЕЙ З ООП)**

Ольга Вовченко

Сон важлива опція нашого організму (якщо так можна сказати). Він – не розкіш, а необхідність, біологічна потреба, доречі одна із базових, згідно піраміди А. Маслоу. Саме під час сну є можливим відновлення організму та психічних функцій. Без сну імунна система може дати збій, наші когнітивні функції, м'язова сила виснажуються, швидкість реакцій знижується і ми схильні ухвалювати неосмислені, гарно необдумані, незважені рішення.

Ворог не просто так цілими ночами здійснює бомбардування: вони намагаються всіляко сприяти виснаженню військово службових та звичайних мешканців міст, сіл і про це потрібно пам'ятати. За сон дитини, як не дивно несе відповідальність дорослий. Часом у дитини, зокрема з ООП можуть виникати труднощі зі сном: сон може характеризуватися перервами, частим пробудженням із тривогою, дитина може говорити про жахи, кошмари у сновидіннях, старші діти можуть боятися спати одні.

Все вище згадане – не те, щоб нормально, але це є реакцією організму на стрес.

Отже, що робити, якщо заснути, наприклад, важко чи практично неможливо? (сирени, погані новини протягом дня тощо).

Якщо цілу ніч лунає сирена і ви з дитиною перебуваєте в укритті:

- якщо є можливість, облаштуйте укриття так, щоб воно було придатним для сну, якомога більш затишним;

- якщо вам або дитині заважає звук є кілька варіантів (готові беруші, скручені валики з вати, якщо їх нема, можна спробувати накритись каптуром, ковдрою, прикрити рукою вуха/вуха).

Якщо Ви вдома, але заважають сну думки, плани тощо то:

- необхідно нагадати собі про те, що це лише думки і на ранок вони зміняться, бо ранок мудріший і не такий страшний як ніч; думки приходять і йдуть, а в даний момент Вам важливо фокусуватися не на них, а подбати про себе. Бо сон – це здоров'я!

Якщо Ви хвилюєтесь, що можете проспати повітряну тривогу і заклики до пересування до сховища:

- домовтесь з тим, хто поруч, наприклад, спати по черзі. Це буде точно краще, ніж упустити ті цінні години сну усім;

- поставте програму на телефон яка голосно попереджає про тривоги!

Варто пам'ятати, особливо дорослим, що краще мати сон невеликими уривками, аніж не мати взагалі. Оскільки сон – це не суцільний процес. 7-8 годин сну розбиті на 1,5-годинні відрізки, кожен з них складається з повільного (80% часу) та швидкого сну (20%). Завдяки еволюції людина, яка не має умов для повноцінного нічного сну, але має хоча б 1,5 години часу, теж має шанс відновитись і відновити свої сили.

Якщо у Вас і Вашої дитини ніч була безсонною, спробуйте лягати поспати вдень. Це може бути навіть кілька перерв на сон по 20 хв. Багато хто з родин обрали під час війни таку тактику: ночі вони вели бадьорий спосіб життя, а вранці лягали спати, ніби намагаючись забезпечити собі так психологічну стабільність.

СЕРЕД ЗАГАЛЬНИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ ДЛЯ НОРМАЛЬНОГО СНУ ЗАЗНАЧИМО:

- завжди виділяти на сон час, не нехтувати цією біологічною функцією; ідеально, якщо за умов війни вдається, – мати чіткий режим, якщо не вдається лягати о 22 чи 23 годині. Випрацюйте свій ідеальний графік;

- максимально спокійне (тихе), затемнене, прохолодне місце для сну;

- напередодні сну, хоча б за годину, приглушити світло та не дивитись новини (емоційне збудження перш за все заважає заснути), бажано навіть за дві години;

– перед сном є корисними методи м'язової релаксації: починаючи з обличчя і далі до плечей, вниз до рук і далі до ніг розслабляти м'язи, спостерігаючи свої відчуття, переміщуючи увагу з негативних думок на тілесні відчуття. Вчити таким вправам і власну дитину;

– робити медитаційне дихання: повільні вдих і видих та пробувати розслабитися;

– на допомогу можуть прийти медитаційні практики з українського додатку до телефонів: тримай спокій (або майндфулнес). Вони містять аудіо супровід, який допоможе розслабитись перед сном;

– якщо Ви чи дитина лежите і сон не приходить – не потрібно мучати себе, встаньте і займіть себе, дитину тим, що можна залишити, покинути, перервати в будь-який момент, коли захочеться спати – читання казок (або просто книги, якщо йдеться про дорослого), прибирання, діти часто засинають під не цікаві або добре відомі мультфільми. І, як тільки, ви відчуєте бажання спати – одразу вертайтеся до місця сну.

Зазначимо також , що це не просто вмовляння, що сон важливий, що не можна всю ніч не спати, потім знову і так Поки не зморить сон. Оскільки у тих осіб, які не сплять вночі, амігдала (зона мозку, що відповідає за реакцію тривоги) стає гіперактивною і більш ніж на 60% чутливішою. Тобто кожна нова безсонна ніч підвищує Вашу тривожність, а можливість критичного мислення послаблюється.

У свою чергу сон є своєрідною «швидкою допомогою» для наших емоцій: під час нічного сну мозок фільтрує, або можна сказати пропускає через себе емоції, всі події дня, розкладає на уявних полицях нашого мозку та діє як певне знеболююче на події, що минули.

ЩО Ж ВІДБУВАЄТЬСЯ БЕЗПОСЕРЕДНЬО З ДИТЯЧИМ СНОМ?

У перші місяці після сильного стресу дитині можуть снитися кошмари, все залежить від типу нервової системи, віку, оточення, поведінки батьків тощо. І жахіття є нормальним явищем. Під час сну мозок інтенсивно обробляє інформацію про події, що відбулися. Однак якщо кошмар повторюється багато разів чи надто правдоподібний, з часом необхідно буде звернутися до психолога.

Частковий (або ривкоподібний) сон частіше викликаний тривогою, певною незавершеною справою чи спазмуванням м'язів, через яке складно розслабитись (наприклад великі фізичні навантаження протягом дня – допомога дорослим, догляд за меншими братами та сестрами тощо) .

Допомога дитині:

– Необхідно пояснити, як працює мозок (якщо дитина вже може розуміти певні історії і сприймає розповіді). Розказати про те, що ви теж відчуваєте і відчували страх, відчували себе безпорадно, і це нормально.

- Зберігати по можливості ритуали відходу до сну, що були до воєнного часу (наприклад розповіді історій, читання казок, повторення віршиків та ін.).
- Або придумайте порядок відходу до сну, який виконуватиметься за нових умов і можливий за будь-яких обставин, і оголосить, що він має бути дотриманий щодня. Тоді дитина точно знатиме, чого чекати після певного ритуалу.
- Обіймайте і кажіть, що ви нікуди не зникнете! Ключова фраза: «Я з тобою, я поруч»!

ЯКЩО ДИТИНА КРИЧИТЬ УВІ СНІ І ЙЇ НАСНИВСЯ КОШМАР

Під час сну, коли дитина із заплющеними очима, не потрібно торкатись її чи обіймати. (Якщо дитині сниться, що хтось її переслідує, чи вона намагається вивільнитись з небезпечного простору – це може призвести до неочікуваної реакції.). Необхідно сісти поруч, назвати дитину по імені і сказати: «Ти спиш. Тобі наснився страшний сон. Це сон. Я твоя мама. Я з тобою. Ти зараз прокинешся – і я тебе обійму. Ми в безпеці».

– Коли дитина розплющує очі – знову звернутися до неї на ім'я: «Подивися на мене. Ти мене бачиш? Кивни. Ти прокинув(-ла)ся. Як тебе звати? А як мене звуть? А твою кицьку / собаку? Тобі наснився страшний сон. Зараз ти прокинув(-ла)ся. Усе добре. Ми в безпеці. Стисни мою руку сильно-сильно. Можна тебе обійняти? Я з тобою».

– Обіймаємо, трохи гойдаємо, можна тихо співати, якщо дитина любить або просто розмовляти, заспокійливим тоном.

– Необхідно, щоб дитина сама змогла зробити дію, щоб відігнати страшні сні: плеснути в долоні – і сон піде в країну снів, а дитина – у реальності. Або відштовхнути чи бризкати розпилювачем (навіть, уявним) – спреєм від монстрів тощо.

– Обов'язково закріпити всі дії словами: «Ти впорав(-ла)ся, дивися, ти сам/-а все подолав(-ла)».

– Вночі, якщо сама дитина не розповідає, що наснилося, – не потрібно провокувати. Якщо все ж розповідає – необхідно говорити: «Це був страшний сон. Це відбувалось уві сні. Усе минуло. Ти в безпеці». Якщо дитина розповідає про ворогів чи що не могла вибратися, чи що поряд були снаряди – можна ворогів розвіяти в прах, уявити, що вибралися, поставили над собою певну оборону, намет непробиваємий-казковий. Так необхідно завершувати процес страшних сновидінь. Це обов'язково

– Будь ласка, щоразу, коли минає тривога, коли минає небезпека, нам дуже важливо сказати: «Тривога закінчилася. Ти молодець. Ти так мені допомагав(-ла)». Щоразу варто ставити крапку в подіях, щоби дитина не поверталася до їх початку й не переживала в снах чи думках те, що для нас і для неї є травматичним, знову і знову.

Підсумовуючи, зазначимо, що психіка дитини і підлітка має величезні резерви самовідновлення і саморегуляції.

Більшість дітей повертаються звичної життєдіяльності після травматичної події без професійної допомоги психологів просто завдяки підтримці і турботі близьких (зокрема мами і тата).