

9. Гігієна сну

У дітей, які пережили війну, через збудливість часто виникають проблеми зі сном. Ось основні елементи стратегії поліпшення сну: запровадження регулярних процедур перед нічним сном (про це детально розповідається на паралельному занятті для батьків); реструктуризація сну (про це детально йшлося на попередньому занятті для дітей); застосування описаних вище методів релаксації перед сном. Діти можуть комбінувати ці різні техніки. Крім того, діти можуть уживати власних заходів для засинання (в тому числі, якщо прокидаються вночі). Ініціюйте обговорення, щоб діти могли поділитися порадами.



Багато дітей у цьому місті розповідають, що в них часто виникають проблеми зі сном. Але ви маєте розуміти, що міцний сон дуже важливий через низку причин. Отож зараз ми спробуємо визначити, як кожен із вас зможе покращити свій сон. По-перше, я хочу дізнатися, чи є або були в минулому в когось із вас подібні проблеми?

Уточніть, про що йдеться: це може бути проблема з засинанням або часті прокидання вночі. Останні зазвичай трапляються через погані сни. У дітей рідко зменшується тривалість сну через раннє прокидання, але ви мусите звернути увагу на дітей, які зауважили суттєве порушення свого сну: це може бути ознакою депресії та трохи пізніше може потребувати подальшого обстеження.

Запитайте, як діти змогли подолати свої проблеми зі сном (якщо їм це вдалося). Решту групи попросіть дати поради, як, на їхню думку, можна подолати подібні проблеми. До деяких із наведених нижче висновків діти можуть дійти самостійно. Якщо це не вдалося, ініціюйте обговорення та дайте групі такі поради:

1. Дуже корисні регулярні процедури перед сном. Суть цих процедур залежить від конкретних навичок. Перед сном старайтеся певний час проводити в спокою або в тиші. Скажіть дітям, що їхні батьки знають усе про їхні процедури перед сном та допоможуть їх виконувати.
2. Діти старшого віку мають утримуватися від кофеїну та нікотину в будь-який час, але особливо перед сном.
3. Місце для сну має бути комфортним. Дітям молодшого віку можуть захотіти спати в одній кімнаті зі старшим братом чи сестрою, якщо серед ночі в них періодично виникає відчуття тривоги.
4. Дуже корисними для багатьох дітей є молитви перед сном, які допоможуть їм почувати себе в більшій безпеці.
5. Дуже важливо, щоб кожен день перед сном діти практикували розслаблення м'язів.
6. У ліжку дітям може подобатися слухати історії та казки або читати книги.
7. Інші віддають перевагу прослуховуванню музики, під яку вони засинають. Іноді дуже низька гучність змушує дитину прислухатися, щоб почути мелодію чи розмову, і, таким чином, відволікатися від інтрузивних спогадів або тривожних думок.
8. Дітям можна нагадати про роботу зі снами, яку вони провели минулого тижня або виконали як домашнє завдання, та попросити так само працювати з майбутніми снами. Деякі діти через нічні жахіття бояться заснути, і, щоб подолати цей страх, їм треба почати працювати зі своїми снами.
9. Перед сном, вже у ліжку, можуть придатися описані вище дихальні вправи в поєднанні з використанням розслаблюючих образів.