

РОЗУМІННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ

# ТРАВМИ

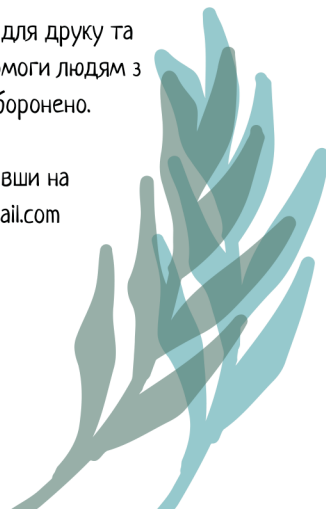


Даний буклет з добіркою вправ є безкоштовний для друку та розповсюдження для освітньої мети та для допомоги людям з психологічною травмою. Продаж буклету заборонено.

Більше матеріалів можна отримати, написавши на електронну адресу: [mcrt.ywameurope@gmail.com](mailto:mcrt.ywameurope@gmail.com)



JUNE 2022





# РОЗУМІННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ травми


---

Коли ми бачимо, чи переживаємо  
на власному досвіді щось дійсно  
страшне або небезпечне,  
це може викликати у нас дуже  
великі переживання.


Ці великі переживання  
називаються психологічна  
травма.




## Психологічна травма проявляється наступним чином...



Іноді я роблю те,  
чого вже давно не  
робив, наприклад —  
смокчу великий  
палець чи мочуся  
в ліжку.



Інколи я не хочу  
гратись, їсти,  
нічого робити,  
а хочу тільки  
побути на самоті.



Іноді я плутаюсь  
в подіях, що  
трапились, або  
в тому як я  
сюди потрапив.



Іноді мені  
сняться  
справжні  
жахіття або я  
мало сплю.



Іноді я злюсь  
через те, що  
мої переживання  
такі великі, або  
через те, що  
все таке  
незвично інше.



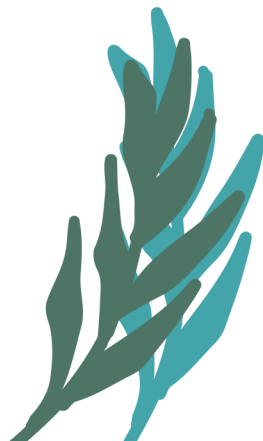
Іноді мені так  
сумно і я хочу  
багато плакати.



Іноді я  
взагалі  
нічого не  
відчуваю.

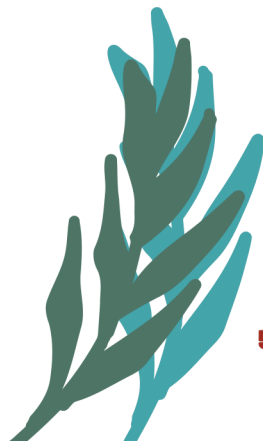
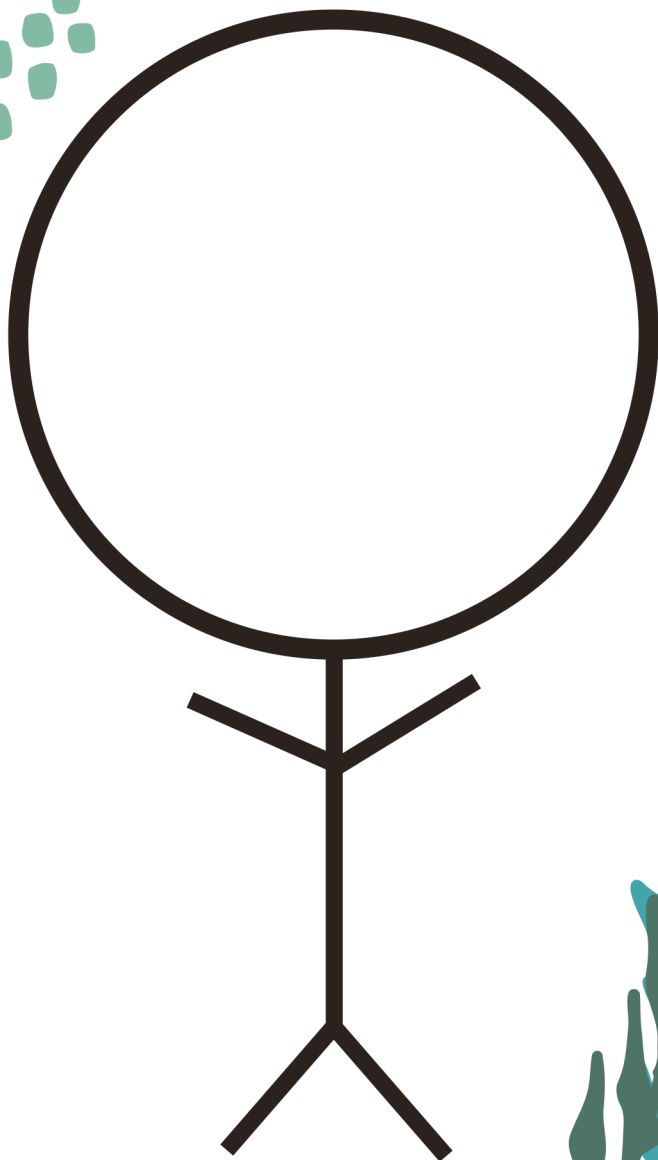


Ці діти відчують сильні переживання  
психологічної травми. Ти можеш  
розфарбувати зображення?





Ти можеш намалювати  
як ти себе почуваєш?



Коли ти відчуваєш такі сильні переживання через психологічну травму, ти можеш сам собі допомогти заспокоїтись, якщо зробиш наступні речі!

### Велика розтяжка

1. Повільно вдихаючи повітря, спробуй доторкнутись до пальців ніг.
2. Повільно видихаючи, підіймись та витягни руки вгору.
3. Опустити руки вздовж тулуба та зроби 2 глибокі вдиха та видиха.
4. Повтори цю велику розтяжку ще два рази.



### Велике дихання

1. Поклади одну руку на грудну клітку, а іншу – на живіт.
2. Зроби вдих через ніс протягом 4 секунд.
3. Затримай подих на 2 секунди.
4. Зроби видих через рот протягом 4 секунд, так, ніби ти задуваєш свічку.





## Що ти бачиш?

Подивись навколо себе.

Ти можеш знайти:

щось червоне?

щось м'яке?

щось холодне?

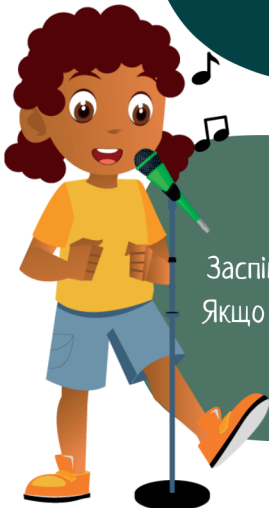
щось синє?

щось кругле?



## Велике позіхання

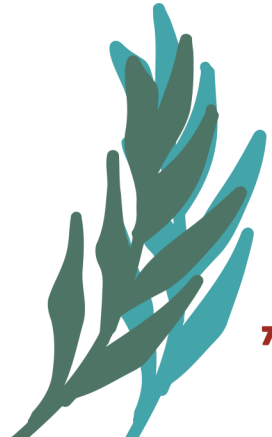
1. Сядь зручно
2. Стряхни руки і поклади їх на коліна.
3. Більше і більше відкриваючи рот, повільно вдихни повітря.
4. Продовжуй допоки можеш відкрити рот, потім голосно видихни.



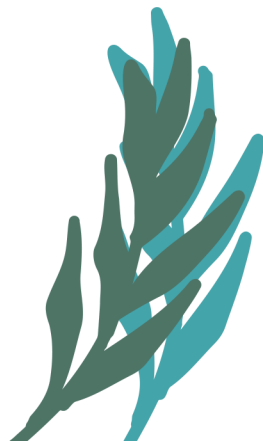
## Співай

Заспівай пісню, яку ти любиш.

Якщо хочеш – можеш скласти свою власну пісню!



Обведи в кружечок те, що тобі  
найбільше подобається робити!



Подумай що ще ти можеш зробити,  
аби допомогти собі заспокоїтись?  
Намалюй чи напиши це.

