

Рекомендації для батьків

Як подолати страх, тривогу та почуття провини під час війни?

Коли в країні війна, будь-яка людина починає відчувати тривогу і страх. Страх – це абсолютно нормальна реакція, боятися в ситуації воєнних дій – це природньо. За таких умов, ми з різними нюансами та особливостями, проходимо ці всі етапи адаптації. І дуже важливо розуміти, що саме з вами відбувається цієї миті, чого чекати далі, і головне – як давати собі раду з цим.

Як це можна зробити, і які техніки допоможуть?

1. Спробуйте налагодити своє дихання. Дихайте «по квадрату». 4 секунди - вдих, 4 секунди – пауза. 4 секунди – видих, 4 секунди – пауза. Робимо так 4-5 разів.
2. Станьте в найбільш стійку позу, поставивши ноги так, наче це коріння дерева. Відчуйте як міцно стоїте на землі, ваші ступні щільно прилягають до підлоги. Так ви даєте сигнал своєму тілу що ви у безпеці. Стійте 30-40 секунд.
3. Спробуйте максимально зробити тіло гумовим. Нахиліться, опустіть і розслабте руки, шию, торс. Знайдіть максимально комфортну позицію, і похитайтеся з одного боку в інший.
4. Випишіть на аркуші паперу: перша колонка - всі свої страшні думки, а на другій – позитивні твердження (те, що ви можете контролювати). Цим ми допоможемо в собі знайти позитив.
5. Намалюйте свій страх або тривогу на аркуші паперу.
 - потім знищить його, а разом з ним свій страх та тривогу;
 - можна домалювати нові деталі, перетворити образ страху на веселий та смішний;
 - прикрасити малюнок, щоб образ страху став приємним та добрим;

6. Відновіть свій стан улюбленою справою (малювання візерунків, вишивка, оригамі, макраме, апплікації, читайте книги). Робіть те що ви вмієте добре і любляєте, щоб робити це розслаблено.
7. Пийте багато води та перебувайте в теплі. На холод та спрагу організм реагує як на стрес.
8. Обмежте споживання контенту (перегляд новин, наприклад, виділіть 30 хвилин в день). Ізолюйтесь від тих хто поширює панічні настрої або тривожні думки.
9. Дотримуйтесь режиму дня (прийміть душ, прибирайте у квартирі, зробіть повсякденні справи, які навіть давно відкладали). Це дасть вам почуття контролю над своїм життям.
10. Коли відчуваєте інтенсивну тривогу, намагайтеся знайти здорове спілкування з іншими людьми.

Як подолати почуття провини?

Багато людей зараз почуваються винними – дорікаючи собі, що перебувають у більшій безпеці, ніж інші. В тому, що відбувається зараз, не ваша провина. Ваші реакції – це нормальні реакції на ненормальну ситуацію. І щоб ви зараз не зробили, це буде єдиним вірним рішенням для вас та вашої ситуації. Якщо ви зараз в безпеці та відчуваєте гостре почуття провини – скористайтесь такими порадами.

- ✓ Переконайтеся, що ви та ваші близькі справді в безпеці. Про них є кому подбати та забезпечити базові потреби: сон, їжа, гігієна, базова медицина.
- ✓ Визначте, чим саме ви можете бути корисним для нашої спільної перемоги.
- ✓ Складіть план, чим і кому ви можете допомогти. І дійте за цим планом.
- ✓ Намагайтеся усвідомлено займатися тією справою, яка приносить найбільше користі та приємно вам.
- ✓ Спілкуйтеся з людьми, які пережили досвід, подібний до вашого. Так ви зрозумієте, що не самотні у своїх почуттях.

- ✓ Поділіться своїми переживаннями та почуттями з близькими вами людьми.
- ✓ Скажіть собі, що ви прийняли найкраще рішення, на яке були здатні в тих умовах.
- ✓ Піклуйтеся про себе (здоровий сон, харчування, спілкування). Зберігайте спокій і допомагайте в цьому іншим.

Скористуйтеся цією технікою «Звільнення від токсичних провин»

1. Подумайте про те, що ви зробили або сказали, і через що тепер відчуваєте провину.
2. Розділіть аркуш паперу на дві частини: в першому пишуть думки, які захищають ваш вибір (плюси, чому ви так вчинили); в другому пишуть думки, які засуджують ваш вибір, дію, слова (мінуси, чому ви так вчинили).
3. Потім подивіться що у вас вийшло.

ПАМ'ЯТАЙТЕ ми всі різні, але такі сильні духом. Слід правильно працювати над своїм емоційним станом в критичній ситуації, щоб жити далі та робити крок в майбутнє.

Миру кожному з нас! Все буде Україна!