Нервова система влаштована так: коли небезпечно тілу, усі знання не засвоюються. Тож перше, що треба зробити, — повернути безпеку своєму тілу. Якщо поруч із вами дитина, обійміть її і скажіть: “Я з тобою”. Якщо її рухи пришвидшені, треба говорити повільно, тихо й бути на рівні очей дитини.

Безпека для людей — це про режим дня, рутину. Робіть, усе, що ви запланували, якщо це можливо. Наприклад, піти в душ, поприбирати, поїсти, приготувати їжу.

Пам’ятайте, що треба пити воду. Коли симпатична система активна, у нас пересихає в роті. Якщо не хочете пити, хоча б змочіть губи чи пополощіть рот.

Треба їсти чи принаймні жувати. Коли ми жуємо, нервова система виходить зі стану паніки. Носіть із собою жуйки, цукерки. Ідеально, щоби було щось із вираженим смаком, аби повернути себе в стан мінімального спокою.

Слідкуйте за тим, аби ви та діти ходили в туалет. Історично склалося так: аби ссавці були в безпеці, у них мають бути позиви до сечовипускання й дефекації. Це треба, щоби стати легшим перед втечею. Якщо в стресовій ситуації ви відчуваєте, що з кишківником щось відбувається, це абсолютно нормально.

Візьміть у ліву руку якийсь предмет, який можете проконтролювати. Коли ми беремо щось у ліву руку, то, фактично, беремо під контроль усе, що відбувається в правій півкулі мозку. Усі тривожні думки й образи — це зокрема робота правої півкулі.

Аби ми були в безпеці, маємо ввести нові правила нашого часу. Наприклад, не підходьте до вікон, натомість наближайтеся до так званої несучої стіни. Зараз саме час пограти з дитиною в “супергероїв безпеки”, оглянути квартиру й подумати, що може впасти з полиці.

Сконтактуйте із сусідами, щоби відчувати, що поряд є підтримка. Якщо є можливість зібратися кількома сім’ями чи класом десь у безпечному просторі, це буде чудово. Так ви зможете влаштувати “колективну безпеку”.

Підтримуйте свої емоції. Дайте собі можливість проявити емоції, які відчуваєте. Якщо важливо плакати чи злитися, так і робіть. Наприклад, коли людина матюкається, виділяється гормон ендорфін. А це допомагає знеболити процес.

Слідкуйте за диханням. Робіть вдих на 2 такти, а видих — на 4 чи 6. Тобто затримуйте дихання. Дітям можна давати скоромовки, щоби вони говорили їх на видиху.

Дозвольте собі “потупити”. Коли ми перебуваємо в стані травматизації, терапевти рекомендують грати на тетрисі, з кульками. Можете пограти в гру на телефоні.

Якщо ви ходите квартирою, краще йти перехресно: ліва рука, права нога. Коли ми перебуваємо в стресовому стані, то переважно ходимо паралельно: права рука, права нога. Це означає, що порушені зв’язки між півкулями мозку.