

Турбуючись про себе, підтримуємо дітей

Зараз діти, як ніколи, потребують підтримки з боку батьків. Треба допомогти їм долати стрес, зберігати стійкість, адекватно реагувати на зміни в житті, – і попри усі виклики – рости, розвиватися, вчитися... Війна не може «поставити на паузу» розвиток, відтермінувати навчання... Щоб допомогти дітям, дорослим варто потурбуватися про себе. Турбота про себе – це наш обов'язок, який ми повинні сумлінно виконувати, навіть під час війни. Особливо під час війни.

БУДЬТЕ УВАЖНИМИ ДО СЕБЕ. Ви можете бути втомлені, дратівливі, вас може «накрити» хвиля тривоги або злості. Війна виснажує психічні ресурси, тож не дивно, що часом люди втрачають контроль, «зриваються» на близьких. Коли таке трапляється, варто попросити вибачення, намагатися виправити ситуацію, винести з помилок урок, але не судити і картати себе. Бути уважним до себе – це прислухатися до своїх потреб і відповідати на них без самозвинувачень в егоїзмі.

ПАМ'ЯТАЙТЕ ПРО НАЙГОЛОВНІШЕ. В часі війни усе змінюється і нам треба бути гнучкими та швидко адаптуватися до нових реалій. Але і в цій іншій реальності є незмінні цінності – те, заради чого ми живемо, те, що завжди є і буде для нас найголовнішим. Це дороговказ, за яким ми можемо укласти собі дорогу на кожен день. Які б не були обставини і труднощі – треба усвідомлювати, що життя не втратило сенс... Опора на життєві цінності дає людині силу, надію і витривалість.

ГНУЧКО ОРГАНІЗОВУЙТЕ СВІЙ ДЕНЬ. Важливо не робити зайвого і не витратити енергії на другорядні речі. Мінімізуйте час перебування у соціальних мережах і перегляд новин. Створіть простір і виділіть ресурс для найголовніших завдань на кожен день. Щодня приділяйте достатньо уваги спілкуванню з дітьми, грайте з ними в ігри, читайте вголос, разом дивіться дитячі передачі тощо. Намагайтеся збалансувати усі сфери життя, але не забувайте виділити час на власні потреби.

ПОПОВНЮЙТЕ РЕСУРСИ! Треба відстежувати, в якому ви стані, мати свій список активностей, що допомагають вам відновити сили. Деякі прості й спільні для всіх – сон, здорове харчування, прогулянки на природу, фізична активність, час з рідними та друзями. Є ще й особисті активності, їх список може бути різним: волонтерство, книги чи фільми, що вас надихають, молитва, пісні, спорт, гумор, творчість та багато іншого. Не варто нехтувати тим, що робить вас більш сильними, більш стресостійкими.

ПЛЕКАЙТЕ ДОБРІ СТОСУНКИ. Вони живлять нас. Подружні, родинні, дружні, професійні тощо. Ми сильні – коли ми разом. Але добрі стосунки не виникають самі по собі, їх треба плекати. Добрі стосунки – це взаємна турбота, уміння давати і брати. Підтримуйте інших, адже для цього часом треба лише трохи уваги, добрих слів. Дуже важливо вміти не лише надавати, але й просити в інших про підтримку, говорити про власні потреби, ділитися своїми почуттями. У ці важкі часи всі ми потребуємо взаємної підтримки, допомоги і доброти.

*За матеріалами Центра здоров'я та розвитку «Коло сім'ї»
підготувала практичний психолог гімназії Яланська С.Ю.*