

ПОРАДИ

які допоможуть батькам керувати своїми почуттями, підтримувати своїх дітей та допомагати їм почуватися в безпеці.

1. Піклуйтеся про себе, аби могли підтримати дітей

- ❖ У моменти дуже сильного стресу, приділіть хвилинку собі.
- ❖ Прислухайтеся до свого дихання, сконцентруйтеся на вдихах і видихах.
- ❖ Ви можете покласти руку на живіт і відчутти, як він піднімається й опускається з кожним видихом.
- ❖ Потім ще деякий час просто прислухайтеся до свого дихання.

Робіть таку вправу щодня. Ви — прекрасні.

2. Практичні способи, які допоможуть впоратися зі стресом

- ❖ Навіть коли дуже важко, намагайтеся робити рутинні справи.
- ❖ Рутинна допомагає дітям почуватися в безпеці. Якщо така можливість є, продовжуйте робити звичні щоденні процедури, як-то прийоми їжі або домашні завдання.
- ❖ Допомогайте іншим, це допоможе і вам почуватися краще.

Наші діти вчать спокую й доброти від нас.

3. Допоможіть дітям впоратися з кризою

- ❖ Діти можуть бути наляканими, розгубленими та злими. Їм потрібна ваша підтримка.
- ❖ Слухайте дітей, коли вони розповідають, що відчувають.
- ❖ Прийміть те, що вони відчувають, і заспокойте їх.
- ❖ Будьте чесними, але намагайтеся залишатися позитивними.

Щовечора похваліть за щось дітей і себе.

4. 5 хвилин позитивного часу з дітьми

- ❖ Запитайте в дітей, що б їм хотілося робити.
- ❖ Слухайте їх, спостерігайте за ними.
- ❖ Приділіть їм всю свою увагу.

Щоденні ігри та розмови з дітьми допомагають їм почуватися в безпеці.

5. Справляйтеся зі стресом, смутком і гнівом

- ❖ Знайдіть когось, з ким ви можете поговорити про свої почуття.
- ❖ Ви втратили самоконтроль? Зробіть 10-секундну паузу.
- ❖ Повільно вдихніть і видихніть п'ять разів. Тоді постарайтеся відповісти спокійніше.

Пишайтеся собою щоразу, як так робите.

6. Дрібниці допомагають уберегти дітей

- ❖ Складайте з дітьми плани про те, як на практиці захиститися.
- ❖ Намагайтеся залишати дітей із батьками, сім'єю або друзями, яким ви довіряєте.
- ❖ Складіть разом план дій на випадок, якщо ви розлучитеся.

Планування разом із дітьми також допомагає їм почуватися в безпеці.

7. Будуйте силу дітей у кризовій ситуації

- ❖ Попросіть дітей допомогти із сімейними справами.
- ❖ Хваліть дітей за те, що вони намагалися або зробили щось добре.
- ❖ Це допоможе їм знову робити добрі справи.

Хваління дітей показує їм, що ви помічаєте їх і турбуєтесь про них.