

Як жити і вижити в умовах війни?



Війна триває вже 6 місяців. Всі втомилися, всім дуже складно. Жити в постійному стресі і страху нестерпно тяжко. Кожна людина, проживає війну по своєму, так, як у неї виходить, відчуваючи різний спектр емоцій. Як справитися з цими емоціями, як допомогти собі і дитині, яка також знервована, не слухає, вередує, плаче, щось вимагає, вночі погано спить.

Емоційний стан мами, її реакції на події, які вона проживає, відображаються на дитині. Адже діти – це дзеркала, які зчитують і відображають всю інформацію близької людини. Коли мама хвилюється, переживає, сердиться, то дитина буде обов'язково копіювати маму.

ТРИВОЖНИЙ ДОРОСЛИЙ = ТРИВОЖНА ДИТИНА

Як бути в такій ситуації, як знизити рівень тривожності і допомогти собі і дитині?

Перш за все допомогу необхідно надати **СОБІ** – ДОРОСЛОМУ. Адже дорослий поряд з дитиною несе відповідальність, щоб не сталося, як би дитина себе не вела.

Отже:

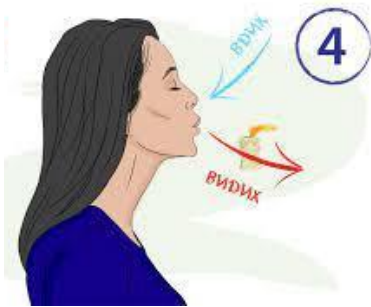
- Відпочивайте від інформацій та гаджетів. Якщо дуже складно обійтися без контролю інформації, то необхідно зменшити дозування і кількість джерел. Встановіть чіткий час для перегляду новин. Краще це робити в першу половину дня, і ніякому разі перед сном.
- Займайтеся будь якими видами фізичної активності: спорт, зарядка, кардіо вправи, масаж, ходіння босоніж, ходіння пішки, катання на велосипеді, стрибки, біг, тупотіння ногами. Виконуйте те, що приносить Вам задоволення. І робити це потрібно щодня, щоб не сталося, повинен бути ритуал. Прислухайтеся до свого тіла, воно підкаже, що йому необхідно.



- Зверніть увагу на СОН. Якісний сон впливає на якість життя, світосприйняття. Якщо людина погано спить, вона буде знервованою, починає їсти солодке, виробити тісто.



- В стресовій, напруженій ситуації



реально допомагає ДИХАННЯ – бо це основа. Коли відчуваєте страх, тривогу,



роздратування, починайте дихати: глибокий вдих – пауза(затримайте дихання) – повільний видих –

пауза – знову глибокий вдих і тд. Повторіть декілька разів. Навчіть свою малечу такій вправі.

- Давайте дитині змогу проявляти її емоції: боятися, тривожитися, сумувати, плакати. Плакати корисно і дорослому. Це очищення організму, думок, це можливість звільнитися від того, що накопичилося. Емоції важливо проживати, не забороняйте дитині відчувати будь-які емоції. Завдання дорослого – прийняти емоції дитини і допомогти їх пережити.



ПЕРША ДОПОМОГА ДИТИНІ, ЯКА ТРИВОЖИТЬСЯ



✓ Допоможіть дитині сісти з опорою на ноги та спину або лягти, дайте попити води та/або вмийте її обличчя. Якщо потрібно, потримайте дитину за руку чи обійміть.

- ✓ Нагадайте про необхідність дихання. Запропонуйте подихати разом чи виконайте просту вправу на дихання.
- ✓ Запитайте дитину, що вона відчуває. Якщо не бажає говорити, не наполягайте. Зачекайте, коли дитина сама виявить бажання говорити. Якщо дитина погодилася, запропонуйте їй описати, що вона відчуває в своєму тілі, потім, що бачить навколо.

Н а с а м п е р е д д і т и м а ю т ь р о з у м і т и, щ о в і д ч у в а т и р і з н і е м о ц і ї – ц е д о б р е. О д н а к,

ц ь о г о н е м о ж н а с к а з а т и п р о
р е а к ц і ї.

Деніел Гоулман