

Як потурбуватися про психічне здоров'я у тривожні часи.

У світлі останніх подій світ став сповнений невизначеності, а новини про наслідки пандемії здаються нескінченними. Дехто надмірно боїться заразитися і миє руки значно більше, ніж рекомендує ВООЗ. Інший відчуває тривогу від того, що не може нікуди піти й змушений знаходитися в самоізоляції. Дехто боїться втратити роботу, для якого остання – джерело самоповаги. Дехто скуповує продукти або ж, навпаки, відверто ігнорує та агресує на обмеження, які введені в суспільстві і в світі. Варіантів може бути безліч. Кожен тривожиться по-різному, виходячи зі свого власного досвіду та особливостей особистості.

Ситуація, що склалася не може не відобразитися на психічному стані та здоров'ї людей. Коли ми піддаємося паніці й надмірно тривожимося, наш організм відчуває стрес, який знижує стійкість імунітету.

Зараз важливо пам'ятати про «інформаційну психогігієну» та потурбуватися про себе, за допомогою доволі простих рекомендацій

- обмежте час, який ви витрачаєте на прочитання і перегляд інформації, що не впливає на вас позитивно. Перевіряйте новини тільки в певний час;
- з огляду на велику кількість інформації в медійному просторі, перевіряйте її для себе на безпеку, нешкідливість, логічність. «Споживайте» інформацію тільки з перевірених та надійних джерел (до прикладу, урядові сайти/ сайти Національної служби здоров'я України);
- відпочивайте від соцмереж і заблокуйте всі ті, що змушують вас хвилюватися;
- уникайте нервового виснаження, бережіть та поповнюйте енергію й власні ресурси: фізичні, психічні, індивідуальні та соціальні. Це достатній сон, здорове харчування, фізична активність, «час для себе», підтримування соціальних контактів в можливий зараз спосіб і відсутність налаштувань «А що, якщо...?» з наступним розгортанням різних сценаріїв у голові;
- вчіться приймати те, що ми не можемо змінити, і зосереджуватись на тому, що здатні змінити;
- намагайтесь розпізнати невпевненість і тривогу, як тільки вони закрадаються у ваші думки;
- при розпізнаванні тривоги, спробуйте переключитися на зовнішні об'єкти: оберіть очима декілька речей/предметів або ж прислухайтесь до звуків в помешканні – спробуйте сконцентруватися на них: що саме ви бачите/що чуєте/які запахи відчуваєте? Детально опишіть це в думках для себе. Потім не кваплячись, думками повертайтеся до того заняття, яким займалися до настання тривоги й поступово переходьте безпосередньо до продовження своєї звичної діяльності;

- дайте собі можливість призупинитися, зробити вдих і видих, і жити за принципом «тут і тепер». Важливість нашого минулого беззаперечна, там формувався наш досвід, приємні/неприємні спогади та деталі, які сформували нас. Наше майбутнє – не менш важливе за минуле: ми плануємо, встановлюємо цілі, обдумуємо способи як зробити життя кращим. І, нажаль, часто не чуємо себе справжніх і не бачимо життя «тут і тепер». Призупиніться і прислухайтеся до себе;

- якщо ви знаходитесь в самоізоляції – дотримуйтеся свого звичайного режиму, але намагайтеся планувати та розписувати кожен наступний день, включаючи у план «приємні дрібниці» (можливо, зовсім невеличкі), які давно вже відкладали на нескінченне пізніше. Це зробить кожен наступний день унікальним і подарує «смак життя», а також підтримає/виробить якісний тайм-менеджмент, який допомагає не лише планувати, розглядати як ми можемо виконати заплановане, а й діяти, що є найважливішим;

- цінуйте свій час, плануйте й наповнюйте дні змістовною діяльністю. В подарунок від карантину більшість отримала чудовий бонус – це час, який з'явився у нас в порівнянні з попередньо насиченим подіями та діями життям і шаленим ритмом. Намагайтеся не розтратити цей безцінний ресурс на незначущі речей. Життя на карантині – це зовсім не очікування кінця карантину, не лише вимушена зупинка в житті, яку треба чимось заповнити, щось робити, щоби якимось «убити час» і дочекатися «відновлення життя», а це і є життя. Час – безцінний. Спробуйте збалансувати всі важливі сфери життя – робота, родина, діти, самоосвіта, освіта, інтереси, турбота про себе тощо. Ставте нові цілі. Займіться виконанням справ, до яких не доходили руки – в результаті декілька тижнів в ізоляції можуть виявитися досить продуктивними;

- створюйте власний «острівець» спокою: знайдіть, з можливого, своє «безпечне місце», де можна бути собою, бути спонтанним, досліджувати те, що цікаво, бути уважним до себе та усвідомленим. Безпечний простір дозволяє бути гнучким і креативним, помічати красу і творити, експериментувати, винаходити, бути милосердними, легко входити в контакт з іншими людьми, співпрацювати, підтримувати, просити допомоги, усвідомлювати себе і світ.

Світ змінився і потрібен час, щоб все стабілізувалось. Потрібен час і впевненість, що хвороба відійде, а тижні карантину – це рідкісна у наш час нагода переоцінити внутрішні цінності, переглянути звичні правила життя, якими ми користувались раніше.

1

Батькам на час COVID-19

РОЗМОВА ПРО COVID-19

Завжди будьте готові до розмови. Діти, напевно, уже щось чули про вірус, тому гра в мовчанку й таємничість не захистять їх. Найкращий захист – ваша чесність і відкритість. Подумайте, що й скільки вони зрозуміють, адже ви знаєте їх краще за будь-кого.

Будьте відкриті й слухайте

Дозвольте дитині говорити відверто. Ставте їй відкриті питання та намагайтеся з'ясувати, як багато вона вже знає.

Будьте чесні

Завжди чесно відповідайте на питання дитини. Враховуйте її вік і те, скільки вона може зрозуміти.

Підтримуйте

Дитина може бути наляканою чи розгубленою. Дозвольте їй поділитися своїми почуттями, щоб вона відчувала, що ви завжди поруч.

У незнанні всіх відповідей немає нічого поганого

Фрази на кшталт «Ми не знаємо, але з'ясуємо це» чи «Ми точно не знаємо, але вважаємо так» є цілком нормальними. До того ж ви маєте слушну нагоду дізнатися про щось нове разом із дитиною!

Сьогодні поширюється багато різноманітної інформації та історій

Деякі історії можуть бути неправдивими, тому довіряйте лише перевіреним джерелам інформації, наприклад ресурсам ВООЗ і ЮНІСЕФ:

www.unicef.org/coronavirus/covid-19

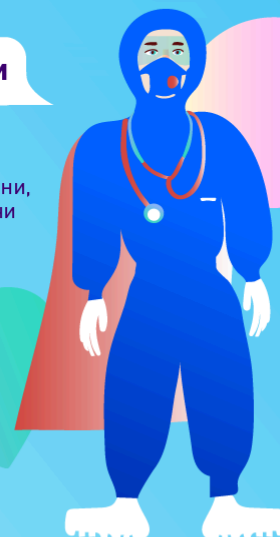
або

www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public

Герої – не хулігани

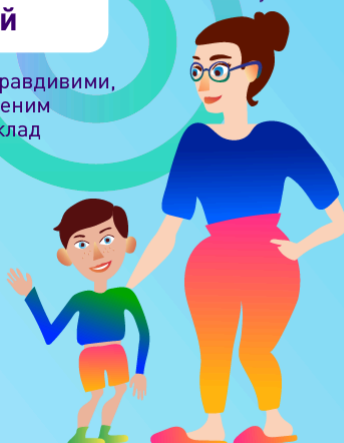
Поясніть дитині, що вірус COVID-19 не має нічого спільного з виглядом людини, тим, звідки вона приїхала чи якою мовою розмовляє. Скажіть, що ми можемо співчувати хворим і тим, хто про них піклується.

Знайдіть історії про людей, які борються з епідемією та опікуються хворими.



Завершіть розмову на позитивній ноті

Переконайтеся, що у вашої дитини все гаразд. Нагадайте їй, що дбаєте про неї та готові будь-коли знову поговорити з нею. Після цього зробіть разом щось веселе й цікаве!



unicef 



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



World Health
Organization

НАОДИНЦІ З ДИТИНОЮ

Не можете піти на роботу? Навчальні заклади закриті? Хвилюєтесь через гроші? Стресувати зараз – це нормально.

Однак закриття шкіл – це також можливість налагодити тісніші зв'язки з нашими дітьми. Час, проведений сам на сам з дитиною, може бути корисним і веселим. Діти відчують любов і безпеку, а також зрозуміють свою значущість.



Ідеї для дитини

- ▶ Читайте книжки, роздивляйтесь малюнки
- ▶ Танцюйте чи співайте пісень
- ▶ Виконуйте разом домашні справи: перетворіть прибирання чи приготування їжі на гру
- ▶ Допомагайте з домашнім завданням

Ідеї для підлітка

- ◆ Обговорюйте те, що їм подобається: спорт, музика, поп-зірки, друзі
- ◆ Виходьте з ними на прогулянки – хоча б навколо будинку
- ◆ Робіть фізичні вправи під їхню улюблену музику



Приділіть увагу окремо кожній дитині

Навіть 20 хвилин на день, якісно проведених і приділених лише одній дитині, буває достатньо. Це може бути той самий запланований час щодня, і дитина нетерпляче чекатиме на нього.

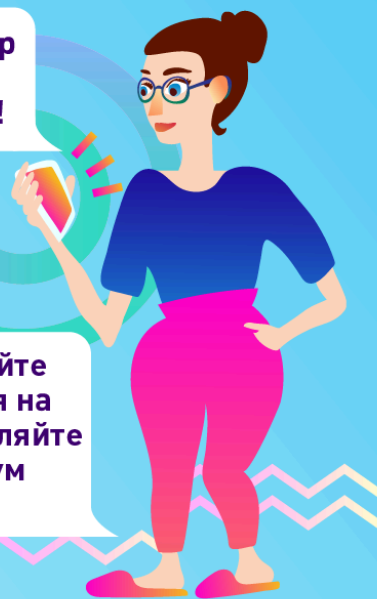
Цікавтеся в дитини, що вона хотіла б робити

Можливість такого вибору сприяє розвитку її впевненості в собі. Якщо дитина вибирає певне заняття, що суперечить правилам соціального дистанціювання, це може бути хороша нагода поговорити з нею про вірус (див. наступні листівки).

Ідеї для немовляти

- ▶ Копіюйте їхню міміку й звуки
- ▶ Співайте пісень, створюйте «музику» за допомогою посуду й ложок
- ▶ Складайте дитячий посуд, грайтеся з кубиками
- ▶ Розповідайте казки, читайте книжки, показуйте картинки

Вимкніть телевизор і телефон. Це час, вільний від вірусу!



Вислуховуйте їх, дивіться на них. Приділяйте їм максимум уваги.

3

Батькам на час COVID-19

УПОРЯДКУВАННЯ

COVID-19 позбавив нас звичного порядку на роботі, вдома й у школі. Від цього однаково важко і дітям, і підліткам, і дорослим. Одним із рішень є створення й дотримання нового порядку.

Створіть гнучкий, але водночас послідовний розпорядок дня

- ◆ Підготуйте розклад на день для себе й для дітей, поєднуючи структуровану діяльність і вільний час. Так діти почуватимуться захищеними й поводитимуться краще.
- ◆ Діти можуть допомагати в складанні такого розпорядку, адже це схоже на «розклад уроків». Вони краще дотримуватимуться його, якщо братимуть участь у плануванні.
- ◆ Обов'язково додайте в розклад фізичні вправи – це допоможе зменшити стрес і «випустити» енергію дітей.

Навчіть дитину дотримуватися безпечної відстані

- Опишіть безпечну відстань зрозумілими дитині категоріями (3 гойдалки поруч, 5 самокатів). Поясніть, що на вулиці її треба дотримуватися завжди, доки вірус не перемогли.
- Заспокоюйте дитину розмовами про те, як ви оберігаєте свою родину. Серйозно ставтеся до ідей і порад дитини.

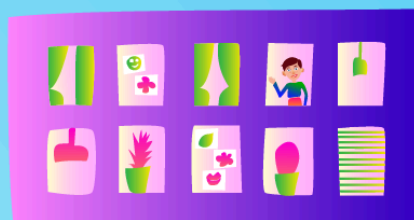


**Не забувайте похвалити й себе.
Ви – молодець!**

Перетворіть миття рук та інші гігієнічні процедури на розвагу

- ✓ Придумайте пісеньку для миття рук тривалістю 20 секунд. Додайте активність! Нараховуйте «бали» та хваліть дітей за регулярне миття рук.
- Запропонуйте родині гру, переможцем у якій стане той, хто найменше разів торкнеться обличчя протягом дня (рахуйте дотики одне одного).

Щовечора подумки перегляньте події цього дня. Нагадайте дитині про якийсь із її позитивних або веселих вчинків за день.



Ви – взірець для своїх дітей

Якщо ви самі виконуєте правила безпечного дистанціювання, дотримуетесь гігієни та співчутливо ставитеся до інших – особливо до хворих і вразливих – то станете для своїх дітей прикладом для наслідування.

4

Батькам на час COVID-19

ПОЗИТИВНИЙ ПІДХІД

Дуже важко залишатися в доброму гуморі, коли дитина чи підліток зводить нас із розуму. Зазвичай ми просто гримнули б: «А ну припини це!» Однак дитина швидше виконає наше прохання, якщо сформулювати його позитивно, а також похвалити за правильний вчинок.



Поясніть поведінку, яку ви очікуєте

Пояснюючи дитині, що робити, вживайте позитивні слова та фрази, наприклад: «Будь ласка, прибери одяг» (замість «Припини цей безлад»).

Хваліть дитину, коли вона поводить себе добре

Намагайтеся щоразу хвалити дитину чи підлітка за добру справу або вчинок. Можливо, вони не виявлять задоволення від похвали, але ви помітите, що діти знову й знову намагатимуться робити цю справу добре. Ваші слова також засвідчать, що їхній вчинок помітили й оцінили.

Усе залежить від вашого способу комунікації

Ваш крик лише розлютить і вас, і дитину, додавши зайвого стресу. Привертайте увагу, звертаючись до дитини на ім'я. Розмовляйте спокійно.

Допоможіть підліткові залишатися на зв'язку

Підліткам особливо потрібен контакт із друзями. Допомогайте їм залишатися на зв'язку за допомогою соціальних медіа й інших безпечних способів дистанціювання. Ви можете робити це разом!

Будьте реалістами

Чи справді ваша дитина зможе зробити те, про що ви її просите?

Змусити дитину спокійно просидіти весь день у приміщенні практично неможливо, але цілком реально попросити її не галасувати протягом 15 хв, доки ви розмовляєте по телефону.



5

Батькам на час COVID-19

ПОГАНА ПОВЕДІНКА

Усі діти часом поведуться погано. І це нормально, особливо коли дитина втомлена, голодна, налякана або вчиться самостійності. Коли ж вона залишається надовго вдома – це може допекти до живого.

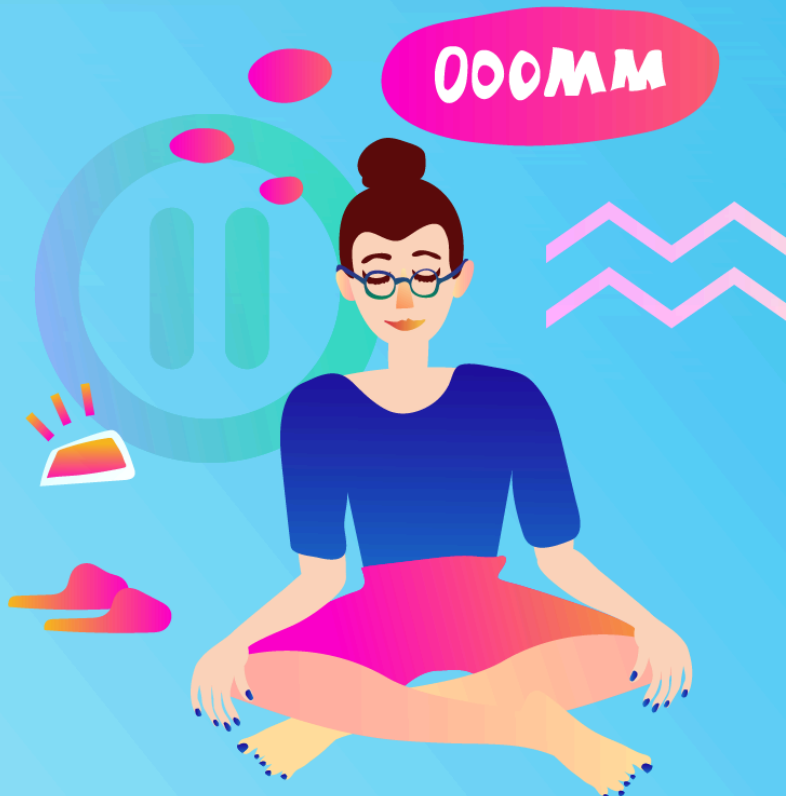
Пауза

Хочеться кричати? Замріть на 10 секунд. Повільно вдихніть і видихніть п'ять разів. Потім спробуйте відреагувати спокійніше.

Мільйони батьків стверджують, що це СПРАВДІ допомагає.

Переспрямування

- ▶ Намагайтеся помічати ранні прояви поганої поведінки й переспрямуйте увагу дитини від поганого до хорошого.
- ▶ Зупиніть це ще до початку! Коли дитина демонструє перші ознаки невгамовності, можете відволікти її чимось цікавим.



Структурованість

Час наодинці з дитиною, похвала за гарну поведінку й організація структурованого режиму дня допоможуть упоратися з поганою поведінкою.

Давайте дітям і підліткам просту роботу з певними обов'язками. Пам'ятайте: це мають бути завдання, з якими вони впораються. І обов'язково хваліть їх за виконання!

6

Батькам на час COVID-19 СПОКІЙ І ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

Поточна ситуація справді призводить до неабиякого стресу. Дбайте про себе, щоб мати змогу підтримувати своїх дітей.

Ви не самотні

Сьогодні мільйони людей відчувають такий самий страх, як і ви. Знайдіть тих, із ким можна про це поговорити. Вислухайте їх. Уникайте соціальних мереж, де можуть поширюватися панічні настрої.

Зробіть перерву

Усім нам часом потрібна перерва. Коли діти сплять, спробуйте розслабитися та відволіктися. Підготуйте список того, що подобається робити саме ВАМ.

Ви заслужили на це!

Дослухайтеся до своїх дітей

Будьте відкриті та слухайте дітей. Вони прагнуть вашої підтримки й заспокійливих слів. Обов'язково вислухайте дитину, коли вона розповідає про свої почуття. Підбадьорте її у відповідь.

Візьміть паузу

Вправа для релаксації за 1 хвилину, яку можна робити в особливо стресові моменти

Крок 1: Підготовка

- Зручно сядьте на підлозі, ноги випростані, руки на колінах.
- Коли знайдете комфортну позу, заплющте очі.

Крок 2: Думки й відчуття тіла

- Запитайте себе: «Про що я зараз думаю?»
- Проаналізуйте свої думки. Які вони: негативні чи позитивні?
- Проаналізуйте емоції. Які вони: негативні чи позитивні?
- Проаналізуйте фізичне самопочуття. У вас щось болить? Чи є напруження?

Крок 3: Дихання

- Прислухайтеся до свого дихання – вдихів і видихів.
- Можна покласти руку на живіт і відчути, як він здійснюється й опускається в процесі дихання.
- Скажіть собі: «Усе гаразд. Хай там що, я в нормі».
- Потім ще трохи послухайте своє дихання.

Крок 4: Повернення

- Проаналізуйте, як відчувається все тіло.
- Дослухайтеся до звуків у кімнаті.

Крок 5: Рефлексія

- Подумайте, чи змінилося щось у вашому самопочутті?
- Як будете готові – розплющте очі.

