

Поради батькам під час воєнного стану

Розкажи мені | Institute of Cognitive Modeling

Як виховати стійкість у воєнний час

10 порад батькам та вчителям

- 1 Говоріть з дитиною.
- 2 Створіть емоційно безпечний простір для дитини.
- 3 Обмежте кількість новин, які дитина дивиться.
- 4 Усвідомте, що стреси війни посилюють щоденні стреси.
- 5 Складіть для дитини порядок дня та дотримуйтесь його.
- 6 Подбайте про себе.
- 7 Повторюйте дітям, що з ними все буде добре.
- 8 Спостерігайте за ознаками страху та тривоги, які вони часто не можуть передати словами.
- 9 Звертайтеся за допомогою до дитини у дрібних задачах.
- 10 Описуйте дитині позитивні перспективи майбутнього.

Поради для

батьків: /uploads/editor/238/56349/sitepage_799/files/poradi_batkam_pid_chas_viyni.pdf

Як підтримати дітей, коли довелося виїхати через

війну: /uploads/editor/238/56349/sitepage_799/files/yak_pidtrimati_ditei_koli_dovelos_perei_hati_1.pdf

Важливі навички в періоди стресу: Ілюстроване

керівництво: /uploads/editor/238/56349/sitepage_799/files/vazhlyvi_navichki_v_period_stresu_ilyustrovane_kerivnictvo.pdf

1. Стрес вимагає фізичної та емоційної дії

Коли починає емоційно накривати, в першу чергу треба рухатися: фізичні вправи, прогулянки (якщо безпечно) тощо. Варто також облаштувати місце, де можна прокричатися та поплакати — і робити це щоразу, коли є напруження.

2. Стрес та тривогу необхідно відгальмовувати

Стрес схильний до самопідсилення на багатьох рівнях: від позитивного зворотного зв'язку в катехоламінових синапсах і до накручування себе суто на рівні думок.

Тому стрес та тривогу необхідно постійно відгальмовувати. Піймали себе на тривозі — медитуємо. Якщо треба — фізичні вправи, крики — і знову медитуємо. Робимо дихальні практики. І не накручуємо себе. Думати про проблему треба тільки в момент планування дій та під час конкретних дій.

3. Максимально зачепитися за теперішнє

Майже весь наш страх знаходиться в майбутньому. Якщо тільки ви просто зараз не біжите від фізично присутньої загрози, ваш страх — це емоційна реакція на прогноз.

Це дуже цінно, що наш мозок вміє прогнозувати майбутнє і діяти стратегічно. Але у цієї суперсили є побічка: оскільки страх живе в майбутньому, його зазвичай в сотні разів більше, ніж потрібно для адекватних дій.

Страх уже дав вам сигнал. Ви його почули і обрали якусь тактику дій або набір тактик до різних обставин. Далі страх стає ворогом і думки про майбутнє стають ворогом. Тому наша задача — максимально зачепитися за теперішнє. Заземлятися у те, що тут і зараз є у вашому житті та робить його кращим. Стіни є? Супер. Вода є? Чудово. Їжа. Люди. Тварини. Все, що окей тут і зараз, має бути основним фокусом уваги.

4. Варто мати план дій

Слід скласти свій план дій. Я маю, але не є в цьому питанні експертом, щоб радити.

5. Не посилювати паніку один одного з тими, хто поруч

Кожен повинен взяти на себе відповідальність за свій стан. Дитина на тому рівні, на якому вона здатна, теж має це зробити.

Найкращий механізм для цього — особисті кордони та самообслуговування. Кожен сам робить для себе все, що здатний зробити. У спільних справах домовляємося про ролі. Якщо потрібна допомога, про неї просять і домовляються. Кожен має особисту схованку, щоб побути в тиші наодинці, а також місце для теплого контакту.

6. Не втручатись у стан іншого, якщо він не сягає гострої ситуації

Якщо хтось панічно починає кудись бігти, не втручаємося у цей стан, а в першу чергу заземлюємо себе. Якщо немає гострої необхідності кудись бігти, не спішіть. Спочатку формуємо свій спокій, потім стає спокійно оточуючим. Або не стає, але їхній стан — їхня відповідальність.

Найкраще, що ви можете зробити для них — утримати власну стабільність.

Втручаємося лише у гострій ситуації, коли треба фізично зафіксувати або дати ляпаса. Весь інший час наш сигнал близьким: «Я з тобою, я спокійний, зіприся на мене у моєму спокої».

Ми поруч для того, щоб обіймати, розмовляти, робити щось спільне.

6. Створюйте компенсатори стресу

Шукайте, що тут і зараз дозволить зробити собі та близьким комфортно. Або відволіче від думок.

Але уникайте азартної діяльності: високий рівень збудження в моменті може допомагати, але далі скоріше за все буде підсилювати тривогу.

7. Дотримуватись інформаційної гігієни

Всі знають, не всі роблять. Оберіть кілька джерел інформації, усі інші не дивіться. У більшості частин країни немає необхідності моніторити ситуацію щохвилини, можна читати новини раз на годину або рідше. Те саме стосується обговорень із близькими: тільки якщо є критично важлива інформація. Поза тим говоримо про ситуацію за графіком, наприклад двічі на день. Менше знаєш — міцніше спиш.

Але, звісно, потрібно лишити достатній контакт з реальністю через довірені джерела.

8. Інтелектуальна діяльність може допомогти

Кора великих півкуль гальмує амігдалу, яка робить нам тривожність. Тому інтелектуальна діяльність може допомагати: шахи, головоломки, математичні задачі, кросворди, вивчення іноземної мови тощо.