

Порада № 4. Грати в ігри, що заспокоюють та підіймають настрій

Соціально-емоційне та етичне навчання й підходи, які воно пропонує — не панацея від переживань. Але це вдала спроба хоч якось зарадити собі і своїм близьким у низці життєвих випробувань, що торкнулися кожного українця й кожної українки.

Допоможіть собі й дітям пережити ці випробування, знаходьте час для чогось приємного, доброго, повертайтеся до свого ресурсу. Як це можна зробити? Запевняємо, це не складно і доступно для кожного і ко-



Варто пам'ятати, що кожен наш стан зараз є *нормальною реакцією на ненормальні події*. Людям можуть допомагати різні кроки для відновлення власного стану та ресурсу.



#ЗБЕРІГАЙ_СПОКІЙ

Практичний психолог

ПРАКТИКИ, ЩО
РЯТУЮТЬ ВІД ТРИВОГ:
ЗБЕРІГАЄМО СТІЙКІСТЬ
ПІД ЧАС ВІЙНИ



#тривоги

#війна

#СПОКІЙ

#ЗСУ

#ЗБЕРІГАЙ_СПОКІЙ

#війна

#ПСИХОЛОГІЯ

Порада № 1. Заспокоюватися з практикою «Заземлення»

Практика «Заземлення» потребує дослухатися до фізичного контакту свого тіла з невеличкими предметами та до своїх тілесних самовідчуттів. Це можуть бути іграшки, у когось — набір фломастерів, у когось — блокнот, а хтось для цього використовує навіть кота.

Завдяки фіксації на стабільній опорі, ми фокусуємося на відчутті безпеки, а не на тому, що нам загрожує, повертаємо собі стійкість.



Сфокусуйте увагу на фізичному контакті, що дає відчуття підтримки, захисту та комфорту.

Спробуйте відчувати, як стійко стопи спираються об землю чи підлогу, якими частинами тіла ми спираємося на стійкі об'єкти — стілець, спинку крісла. Відчуйте, як вас огортає плед або як ви стискаєте в руках міцний предмет.

Спробуйте відчувати приємне або нейтральне самовідчуття.

Порада № 2. Віднайти свій ресурс і повертатися до нього

Тривалі сирени, щоденні негативні новини руйнують психіку дітей, спричиняючи паніку, страх. У тілі все частіше дитина відчуває холод.

З'ясуйте, що для вас є ресурсом. Це дає відчуття, що людина не сама — є місця, люди чи речі, які наповнюють нас емоційно.

«Посидь, поспостерігай за своїм тілом, згадай якусь приємну ситуацію або момент, коли ти почувався/-лася спокійно, чи живу істоту, яку любиш, або якусь людину, поруч із якою почувався безпечно». Тоді людина сама зрозуміє, що є її ресурсом.

Ресурси можуть бути як зовнішніми, так і внутрішніми або уявними.

Якщо ви помічаєте, що з людиною щось не те під час практики, треба м'яко запитати: *«Які в тебе ще є ресурси? Може, ти пригадаєш іще щось приємне?».*



Порада № 3. Пам'ятати про стратегії миттєвої допомоги

Стратегії миттєвої допомоги — це нескладні дії, за допомогою яких можна швидко повернути тіло й розум у теперішній момент. Вони допомагають дуже швидко відновити рівновагу, коли нас «викидає» у зони збудженості або пригніченості.

Мета цієї практики — зайняти мозок чимось незначним або скерувати увагу на самовідчуття. Доведено, що коли нервова система збуджена, тіло можна миттєво заспокоїти, якщо певними діями скерувати увагу на самовідчуття.