

24

25

26

27

28

01

03

Ефект річниці. Як допомогти собі та дитині

08

10

15

17

22

24

25

26

27

28

29

Обговорюйте емоції, будьте уважними до почуттів одне одного і приймайте їх без осуду

- * Давайте кожному члену родини простір для вираження своїх почуттів, навіть якщо вони здаються суперечливими.

Запитуйте одне одного:

«Що ти зараз відчуваєш?»,

«Як ти відчуваєшся?»,

«Чи є щось, що тебе турбує?».



Пояснюйте, що будь-які емоції – це нормально, і навіть найскладніші з часом минають.

Створіть відчуття стабільності

- * Передбачуваність у щоденному житті допомагає і дітям, і дорослим почуватися в більшій безпеці. Спробуйте разом підтримувати звичний розпорядок дня: визначте спільний час для приймання їжі, прогулянок, відпочинку та сімейних ритуалів. Навіть невеличкі постійні звички й традиції можуть принести відчуття спокою.



Дозуйте інформацію

- * Надлишок новин може посилювати тривожність та страхи у всіх членів родини. Обговорюйте разом почуту чи прочитану інформацію, намагайтеся перевіряти джерела та розрізняти правду від фейків. Обмежте екранний час для себе та дитини, відпишіться від каналів/сторінок в соцмережах, які маніпулюють вашими емоціями.

Bluetooth

Airplane mode

Power

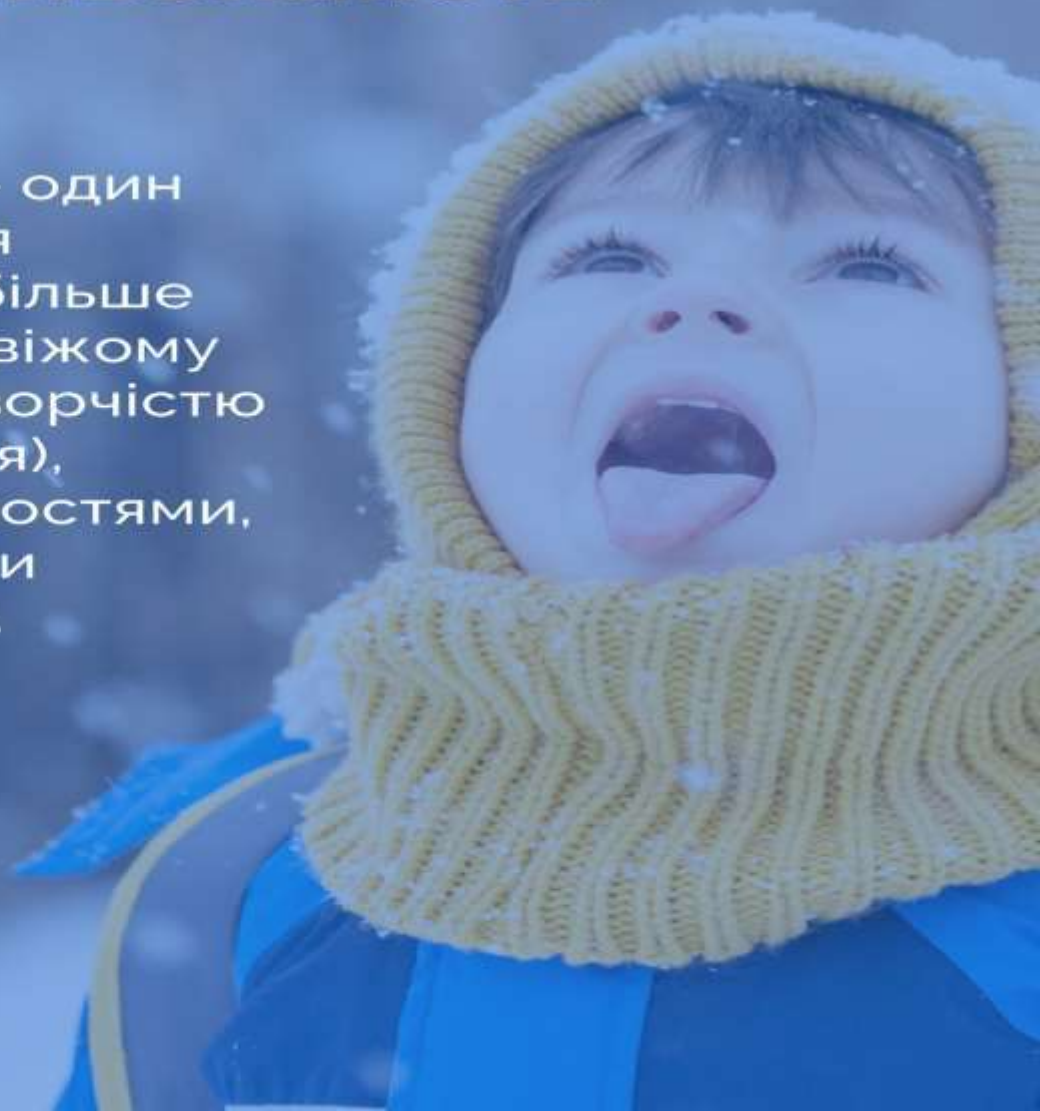
Нагадуйте про ресурси та силу єдності

- * Обговорюйте, хто і як допомагає наближати перемогу: військові, волонтери, інші родини. Пригадуйте історії про допомогу та підтримку. Підкреслюйте, що найбільша сила – у згуртованості. Ваша родина може бути найкращим ресурсом одне для одного: разом легше долати труднощі та знаходити способи підтримати тих, хто поруч.



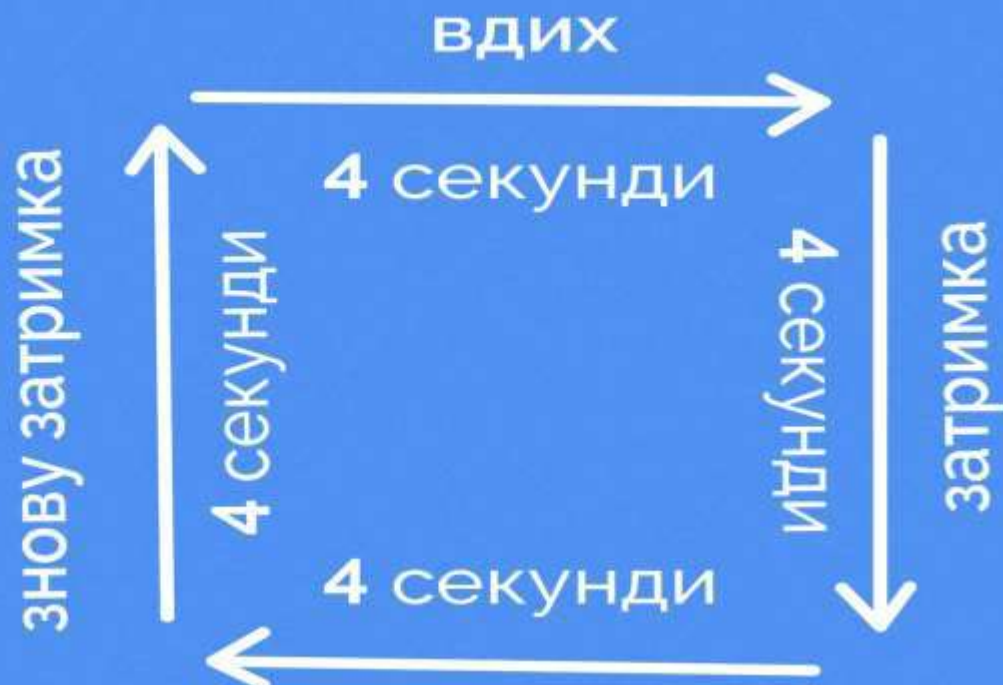
Практикуйте діяльність, що знижує тривожність

- * Фізична активність – один із способів зниження стресу. Спробуйте більше часу проводити на свіжому повітрі, займатися творчістю (малювання, ліплення), спортивними активностями, а також практикувати релаксаційні вправи.



Використовуйте заспокійливі практики

- * Наприклад, зменшити напругу допоможе дихання по квадрату:



Зберігайте внутрішню рівновагу

«Скринька турбот»



Уявіть або зробіть коробочку, куди ви з дитиною можете «складати» свої тривоги (намалювати, написати на папірці, покласти предмет, що асоціюється зі страхом). Це допомагає «відпустити» переживання.

«Щоденник радості»



Кожного дня записуйте разом з хороші моменти, які відбулися. Це допомагає мозку фокусуватися на позитиві.