

ЯК ПОТУРБУВАТИСЯ ПРО СЕБЕ?

5 порад батькам



В часі війни наші діти так потребують нашої підтримки. Нам треба допомогти їм давати собі раду зі стресом, змінами в житті, зберігати стійкість – і попри усі виклики – рости, розвиватися, вчитися...

Війна не має скасувати дитинство, поставити на паузу розвиток, відтермінувати навчання... Війна забрала уже стільки всього із нашого життя – ми не маємо віддати їй більше – нашої любові, нашої свободи, нашого щастя (яке, як це не парадоксально співіснує з болем втрат)... І щоб допомогти дітям, ми маємо не забувати турбуватися про себе – пам'ятаєте, як у літаку при розгерметизації – спершу кисневу маску вдягають батьки, а уже тоді – дітям.

1 БУДЬТЕ ДО СЕБЕ ДОБРІ

Ми - люди, ми можемо бути втомлені, і дратівливі, і часом нас накриває хвиля тривоги чи люті. І часом ми «зриваємося», робимо щось, що точно не хотіли б робити (наприклад, кричимо на дітей). Війна виснажує наші психічні ресурси – тож не дивно, що часом ми втрачаємо контроль. Але коли таке стається – ми можемо просто попросити вибачення, намагатися виправити ситуацію, винести з помилок урок – але не судити і не картати себе. Бути добрим – це теж слухати свої потреби і відповідати на них – без самозвинувачень у егоїзмі. Бути добрим до себе – це так як би вчитися бути собі другом – люблячим, розуміючим, неосудливим, чесним, турботливим...

2 «ДИВІТЬСЯ НА ЗОРІ» - ПАМ'ЯТАЙТЕ ПРО НАЙГОЛОВНІШЕ...

В часі війни усе змінюється... І нам треба бути гнучкими та швидко адаптуватися до нових реалій. Але і в цій іншій реальності є незмінні цінності – те, заради чого ми живемо, те, що завжди є і буде для нас найголовнішим. Це наче зорі на нічному небі – коли ми їх бачимо і уміємо «читати» їх дороговкази, ми ніколи не заблукаємо... Тож нам важливо регулярно дивитися на небо нашої душі... Це про дітей, про родину, про Україну... Це про красу, творчість, працю. Про мрії. Про Життя... По цих зорях ми можемо укладати собі крок за кроком дорогу на кожен день – бо які б не були обставини і труднощі – ми розуміємо, що наше життя не втратило сенс – нам треба любити і творити... Зв'язок з нашими цінностями дає нам силу і дає надію. Дає неймовірну витривалість. У них – наша сила – сила Правди, сила Любові та Світла!

3 МУДРО І ГНУЧКО ОРГАНІЗУЙТЕ СВІЙ ДЕНЬ

Це дуже важливо не робити зайвого і не витратити енергії на другорядні речі. Пильнувати час у соціальних мережах і новинах. І водночас – створити простір і виділити ресурс для найголовніших завдань на цей день – серед них батьківство – є дуже важливе! Адже бути батьками – це наче бути садівниками – майбутнє України народжується не лише на фронті на полях битв, воно тихо (і часом не дуже тихо) росте в наших родинах... І треба звісно збалансувати і інші сфери життя, і наші інші ролі (і часом зовсім нові – такі як волонтерство), і не забувати про час на власні потреби. І тоді – дійте – і при потребі гнучко змінюйте плани – отак, день по дню, крок по кроку...

4 ПОПОВНЮЙТЕ РЕСУРСИ!

Як автомобілю в дорозі треба регулярно поповнювати паливе, так і нам пильнувати, в якому ми стані і мати свою «карту» і свій список активностей, що допомагають нам відновити сили. Деякі прості й елементарні – сон, здорове харчування, прогулянки на природу, фізична активність, час з рідними та друзями. Але час війни може вимагати «дозаправок» – у кожного їх перелік може бути різним: волонтерські активності, книги чи фільми, що нас надихають, молитва, пісні, спорт, гумор, зв'язок з природою, творчість та багато ін.

5 ПЛЕКАЙТЕ ДОБРІ СТОСУНКИ, ЧЕРПАЙТЕ З ДОБРИХ СТОСУНКІВ...

Вони живлять нас. Подружні, родинні, дружні, з колегами на роботі, у нашій спільноті, народі. Ми сильні – коли ми разом. Але добрі стосунки не стаються самі по собі. Їх теж наче сад треба плекати (і теж, як сад інколи «обрізати»). І добрі стосунки – це завжди про взаємну турботу – про давати і брати. Підтримуйте інших – для цього часом треба зовсім мало – трішки уваги, трішки добрих слів. Але теж, що є дуже важливо – просіть про підтримку, говоріть про власні потреби, діліться і радістю, і болем... У ці важкі часи, ми так потребуємо взаємної підтримки і допомоги, доброти, і спільної узгодженої дії. Бо тільки так, одним об'єднаним Строем – ми зможемо врешті вистояти, перемогти і відродити нашу дорогу Україну!

 **americares**



**Вистояти
Перемогти
Відродитися!**



МН4U



**ІНСТИТУТ
ПСИХІЧНОГО
ЗДОРОВ'Я**

УКРАЇНСЬКОГО КАТОЛИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ



**УКРАЇНСЬКИЙ
ІНСТИТУТ
КОГНІТИВНО-
ПОВЕДІНКОВОЇ
ТЕРАПІЇ**

КОЛО(С)ІМ'І
Центр здоров'я та розвитку
k-s.org.ua