

## ПОРАДИ БАТЬКАМ: ПАМ'ЯТКА ПРО СПІЛЬНІ СПРАВИ

У стресових ситуаціях для дитини дуже важливо, як на них реагують батьки. Що спокійніше і впевненіше почуваються батьки, то захищенішими відчують себе діти. Діти виробляють свою модель поведінки, спостерігаючи за близькими дорослими. Батьки, ви маєте піклуватися про себе, бо саме ви - головне джерело допомоги і підтримки для дитини. Ось кілька простих речей, які можуть допомогти долати стрес і його наслідки:

1. Обов'язково висипайтеся.
2. Намагайтеся повноцінно харчуватися.
3. Обов'язково робіть зарядку, займайтеся фізичними вправами та активностями, а ще краще - разом з дитиною.
4. Робіть відпочинок, приділяйте час особистим потребам, бажанням, інтересам.
5. Пам'ятайте, що дуже важливо бачити позитивні моменти в, здавалося б, абсолютно негативній ситуації.
6. Уникайте сварок між собою, особливо якщо це відбувається при дітях.

На відміну від дорослих, у дітей недостатньо життєвого досвіду, і тому вони не можуть адекватно реагувати навіть на невеличкий стрес. Діти дуже часто відчують власну незахищеність і безсилля у світі, який їм до кінця не зрозумілий. Реакції дітей на такі складні почуття доволі різні: буває, що дитина переживає стрес мовчки і потайки, а буває, навпаки, стає агресивною, незвично активною чи багато плаче. Батьки, пам'ятайте! Дитяча психіка володіє великими резервами для самовідновлення і саморегуляції. Більшість дітей приходять в себе після стресових і травматичних подій без допомоги психологів, просто завдяки підтримці і піклуванню дорослих.

Ще декілька простих нагадувань для батьків:

1. Спілкуйтеся зі своєю дитиною. Підтримуйте в ній віру в себе: говоріть дитині тільки правдиві речі, давайте тільки правильні відповіді.
2. Говоріть з дитиною відверто про ваші власні почуття.
3. Уважно прислухайтеся до того, що говорить дитина і як вона це говорить, чи відчувається тривога, страх, занепокоєння.
4. Не припиняйте запевняти свою дитину: «Ми разом. Ми піклуємося про тебе і будемо це робити».
5. Торкайтеся дитини, обнімайте її частіше. Хай дитина відчуває ваше піклування і близькість не тільки на словах. Не бійтеся зайвий раз обійняти дитину, потримати її за руку, зробити масаж або покласти руку на плече. Позитивні тілесні контакти дуже корисні для зняття напруги.
6. Ви маєте бути готовими до «нечемної», «дивної», «агресивної» поведінки дитини.
7. Не говоріть: «забудь це», «викинь з голови». Ні в якому разі не соромте дитину і не винуватте в тому, що сталося.
8. Спостерігайте за дитиною під час гри. Часто саме в грі дитина виявляє свої почуття: страх, агресію, тривогу і т. д., які не виявляються в інший час.
9. Сприяйте іграм, які знижують напруження. Найбільше для цього підходять ігри з піском, водою, глиною, малювання (особливо фарбами), активні ігри (танці, спорт).
10. Підготуйте банк ігор, в які ви можете грати разом і регулярно, намагайтеся приділяти для цього один і той же час.

Які ще спільні справи ви можете запропонувати дітям та іншим членам родини? Далі ми пропонуємо вам список ресурсних активностей. Дуже цікаво буде дізнатись про ваш досвід та думку, що саме із запропонованого гарно «працює». Авжеж, ми згодні, що деякі речі з цього списку все ж таки більше підходять дорослим, а не дятім. У будь якому разі, ви самі вирішуєте це, виходячи з власних цінностей та уподобань. Єдине, до чого ми закликаємо вас, будь ласка, подивіться на цей список, оберіть те, що може стати вашою улюбленою сімейною традицією, та не відкладайте: зробіть щось разом прямо сьогодні!

## Ресурсні активності

1. Активно і душевно спілкуватися з приємними людьми в безпечній обстановці
2. Бесіди про науку, космос, духовність та філософію
3. Бути з людьми, які розділяють ваші погляди
4. Бавитися з маленькими дітьми
5. Бавитися з собакою
6. Використовувати аромати: свічки, парфуми, косметику для тіла
7. Вести терапевтичний щоденник
8. Вибирати подарунки і дарувати їх
9. Вибирати косметику чи побутову хімію
10. Викидати сміття і непотрібні речі
11. Вигравати в іграх (комп'ютерних, настільних і т.д.)
12. Виконати обіцянку
13. Донатити ЗСУ і волонтерам
14. Вишивати
15. В'язати щось нескладне під фільм або серіал
16. Віддавати борги
17. Відпочивати після важкого дня

UA  MH

18. Відчувати солодку лому в м'язах після фізичних вправ
19. Вивчати все, що стосується мозку, здоров'я, психології
20. Вивчити щось досконало, щоб добре розбиратися в темі
21. Вислухати і допомогти людині так, як вона цього потребує
22. Відчувати, наскільки психотерапевт уважний до вас
23. Вирішити складні питання
24. Вирішити складну задачу
25. Відвідувати художні виставки чи галереї онлайн
26. Вчитися чомусь новому
27. Говорити компліменти та лагідні слова
28. Гладити кішку і слухати її муркотіння
29. Глінтвейн: робити і пити
30. Глибокі розмови з близькими
31. Готувати багато і смачно, а потім когось пригощати
33. Гуляти з собакою
34. Грати в настільні ігри
35. Грати на музичному інструменті, навіть якщо не вмієш
36. Говорити компліменти і приємні слова

UA  MH

37. Дивитися у вікно на перехожих
38. Ділитися важкими переживаннями з тим, кому можна довіряти
39. Думати про те, як можна покращити щось у кімнаті
40. Дякувати
41. Допомогати, навіть якщо це дрібниця
42. Ділитися секретами
43. Дивитися хороший фільм або спектакль
44. Забути про щось приємне, а потім раптом згадати і зрадіти до «метеликів у животі».
45. Займатися йогою
46. Записувати мрії
47. Записувати цитати та ідеї
48. Зробити справу, яку довго відкладав
49. Замовляти посилки з покупками
50. Зробити масаж
51. Знаходити в різних мовах схожі слова
52. Знаходити свою музику
53. Знайти нове рішення звичних задач
54. Запланувати сесії з психотерапевтом
55. Зробити запис у щоденнику, описати те, що хвилює
56. Зробити страву з того, що є в холодильнику

UA  MH

57. Закутатись у теплий плед
58. Казати собі та іншим лагідні слова
59. Красиво викладати їжу на тарілку і фотографувати
60. Красиво сервірувати стіл і подавати їжу
61. Конструювати, збирати щось із деталей
62. Купити новий журнал і переглядати його
63. Купити що-небудь тільки для себе
64. Купити щось у свою колекцію і сидіти все це перебирати
65. Купити піжаму, про яку мріяв/ла
66. Лагодити поламані речі
67. Лежати у ванні, відчуваючи своє тіло
68. Лежати і нічого не робити
69. Лежати з котом і чесати йому за вушком
70. Медитувати
71. Мовчати
72. Мовчати разом з кимось, з ким це добре
73. Малювати
74. Малювати без цілі і сюжету, просто, спонтанно і насолоджуючись процесом
75. Ліпити з глини

UA  MH

76. Навчитись чорному гумору
77. Написати людині, за якою сумуєш
78. Отримувати і перераховувати гроші
79. Ділитися новими знаннями
80. Обговорювати цікаву книгу з іншими
81. Організувати чайну церемонію з різними видами чаю
82. Одягнутися повністю в один колір з ніг до голови
83. Приймати довго душ або ванну.
84. Почати вирощувати в глечиках рослини
85. Помічати деталі
86. Придумувати історії
87. Піклуватися один про одного
88. Пити каву з кардамоном і корицею
89. Приготувати улюблену національну страву
90. Переглядати улюблені серіали
91. Переглядати кулінарні відео
92. Переглядати старі фотографії та відео
93. Перечитувати улюблені старі книги, які вже знаєте на пам'ять
94. Перечитувати свої власні тексти
95. Пекти шарлотку
96. Писати і отримувати повідомлення в чатах

UA  MH

97. Писати коротенькі замітки, про що я думаю і що мені цікаво
98. Писати музику
99. Писати вірші, коли багато почуттів
100. Писати тексти і статті
101. Зробити і пити коктейлі
102. Планувати і робити сюрпризи
103. Планувати подорож
104. Побути на самоті і зайнятися чимось виключно для себе
105. Придумувати нові аксесуари
106. Придумувати історії та казки
107. Придумувати нові смачні страви
108. Приймати ванну зі свічками й ароматними маслами
109. Попивати довго каву
110. Повноцінно поспідати, нікуди не поспішаючи
110. Поставити лайк або написати коментар людині, яку любиш і поважаєш
112. Переглядати старі сімейні фото
113. Прокидатися під теплою ковдрою в прохолодній кімнаті без будильника
114. Прокидатися від яскравого сонячного світла
115. Працювати в команді і думати разом

UA  MH

126. Слухати дощ
127. Слухати класичну музику
128. Слухати лекції, які дають поживу для розуму
129. Слухати улюблену музику
130. Слухати мудрі міркування дітей
131. Сміятися разом з усіма
132. Сортувати речі за кольорами, розміром або ще як-небудь
133. Спати на свіжій білизні
134. Відеоспілкування з друзями

UA  MH

135. Сніданки: придумувати, сервірувати і не поспішаючи насолоджуватися
136. Слухати як старші розповідають про свою молодість
137. Ставити людям лайки і писати коментарі в соц. мережах
138. Спілкуватися з дітьми
139. Співати колискові
140. Співати собі під носа
141. Складати пазли
142. Танцювати імпровізований танець під улюблену музику
143. Увімкнути природні шуми: листя, прибій, дощ, пташки, які цвірінькають у лісі, водоспад

116. Пліткувати з людиною, яка зрозуміє
117. Придумувати нові стилі одягу
118. Поставити хороший музичний плейліст зранку замість будильника
119. Радіти з дрібниць
120. Робити ще один крихітний крок до мрії
121. Робити запаси, заготовки
122. Робити зарядку
123. Робити смішні і красиві селфі
124. Сміятися разом над якимись дурницям

145. Цікавитися погодою
146. Читати щось нове
147. Читати статті і літературу з психології
148. Чіпати м'які і приємні текстури, досліджувати їх
149. Ходити в зручному і красивому домашньому одязі
150. Ходити в різнокольорових шкарпетках

UA  MH