

Що може допомогти у кризовій ситуації?



Психологічні поради
батькам дітей з
особливими потребами
під час військових дій
(канд. психол. наук,
ст. наук. спів. О. М'якушко)

Поверніть перспективу життя

У важких життєвих ситуаціях є, як мінімум, 3 варіанти:



- залишити все як є;
- щось змінити:
 - ✓ свою поведінку, звички, погляди, установки;
 - ✓ обставини, які спричинили проблему;
- змінити ставлення до обставин, прийняти їх:
 - ✓ як необхідну даність;
 - ✓ як урок, який необхідно пройти;
 - ✓ як каталізатор внутрішньоособистісних ресурсів і можливостей;
 - ✓ щось позитивне, яке міститься в тому, що поки що сприймається як негативне.

Повірте в свої сили. Активно і спільно вирішуйте нагальні проблеми своїх дітей і сім'ї

Подивіться на ситуацію, що склалася, з іншого боку:

- перегляньте своє життя, свої цінності та перспективи,
- зберіть всю свою силу й волю,
- даруйте дитині й близьким тепло, турботу і увагу,
- допомагайте іншим батькам з такими самими проблемами знайти душевну рівновагу.



Не будьте самі й не залишайте дитину наодинці



- У кризовій ситуації людина, яка потребує допомоги, не можна залишатися наодинці (навіть, якщо вона не хоче або не може йти на контакт).

Тож:

- приділіть увагу дитині;
- знайдіть тих, хто може допомогти у складній ситуації вашим дітям і вашій родині.



Встановіть ресурсні соціальні зв'язки

- з державними організаціями,
- з місцевими та міжнародними благодійними фондами й волонтерськими організаціями,
- з іншими батьками,
- знайдіть корисні інформаційні інтернет-ресурси (з безкоштовними уроками для дітей, психологічною допомогою, щодо гуманітарної допомоги, для біженців та ін.) та онлайн-платформи (чат-бот допомоги «Дитина не сама» тощо).



Формуйте Позитивне мислення

- Оскільки емоції проявляються й оцінюються нами, хазяєвами емоцій теж є ми.
- На сьогодні найбільш ефективним та розумним методом роботи з емоціями є не відмова від певних почуттів (або взагалі їх придушення), а їх дослідження – щоб більш точно зрозуміти власні емоції й пов'язані з ними думки та трансформувати їх у творчу життєву енергію.
- Цей напрямок співзвучний віруванням наших слов'янських пращурів, які вважали, що душа знаходиться в голові та надавали великого значення розуму (адже Божа думка – Оум – розум) створила світ, тому і розум людський – це божий дар).

Формування позитивного мислення

- *Книги, фільми* можуть допомогти легше сприймати існуючу проблему, або по-іншому поглянути на неї (наприклад, завдяки застосуванню стародавніх приказок, як наведена нижче притча про Будду «Гірчичне зерно»).
- Зрозумійте, що *життя не зупиняється з початком військових дій*, воно триває і треба жити далі. Тож:
- розмовляйте про майбутні плани для родини в цілому та для кожної дитини окремо;
- продовжуйте підтримувати інтереси й хобі дітей.

Притча «Гірчичне зерно»

Одного разу Будді зустрілася літня жінка. Вона гірко плакала через своє нелегке життя і попросила Будду допомогти їй. Він пообіцяв допомогти їй, однак тільки в тому випадку, якщо вона принесе йому гірчичне зерно з того будинку, в якому ніколи не знали горя.

Підбадьорена його словами, жінка почала пошуки такого будинку, а Будда вирушив своїм шляхом.

Значно пізніше він зустрів її знову – жінка полоскала в річці білизну і весело наспівувала. Будда підійшов до неї і запитав, чи знайшла вона будинок, життя в якому було б щасливим і безтурботним? На що вона заперечила і додала, що пошукає ще пізніше, а поки що їй необхідно допомогти випрати білизну людям, у яких горе важче за її власне.

Бережіть свої сили, щоб впоратися з емоційним навантаженням:

- Розробіть план дій і почніть діяти
 - Не забувайте про відпочинок і доглядати за собою
 - Зав'язуйте з кофеїном
 - Живіть душою, а не Еґо
 - Довіряйте інтуїції
 - Створіть собі комфортне оточення
 - Вчіться новому
 - Почніть вести щоденник
- 
- A photograph of a person sitting on a wooden bench in a misty, wooded area. The person is wearing a blue jacket and is seen from behind. A light-colored dog is sitting on the ground in front of the bench, looking towards the camera. The background is a dense forest with tall grasses and trees, partially obscured by mist or fog.

Уникайте невротизації

Найбільш вираженими невротичними проявами є :

- *зниження регулюючого самоконтролю;*
- *труднощі в мовленнєвому спілкуванні зі значущими людьми, малознайомими і незнайомими в незвичних ситуаціях;*
- *вибірковість контактів – жінки воліють спілкуватися з близькими за ціннісними орієнтаціями людьми;*
- *під час спілкування зі значущими людьми самооцінка помітно коливається, що виражається вербально, інтонаційно й мімічно.*



Зберігайте спокій.

- Це дасть змогу:
- *Мислити раціонально.*
- *Зберігати спокій дітей, адже спокійна мати – спокійне дитя («До речі, зміни в мені дуже добре позначаються і на стані Алі» (Любов).*
- *Зберегти здоров'я.*



Прості, ефективні й нешкідливі міні - практики для повернення опори, стабілізації при психологічній травмі та для підвищення ресурсного стану

- *Нижче наведені кілька вправ, які підходять як для дітей, так і дорослих (для роботи з «внутрішньою дитиною» дорослої людини)*
- *З досвіду дитячого психолога Світлани Ройз.*



Ігри з долоньками

Долонька – як мандала, що повертає і зміцнює «Я». Простий спосіб безпечно повертатися «в себе»:

- *обрисовування долоньок;*
- *відбитки в тісті, глині, піску, будь-якій крупі, на папері.*
- *вирізання, розмальовування долоньки.*



Вироблення ляльок

Кожен раз, коли ми щось «*творимо*» – ми повертаємо себе.

Дуже дієвою терапією є вироблення :

- лялечок з ниток,
- простих мотанок,
- чоловічків з поролону (або з губок для миття посуду),
- виліплювання лялечок і фігурок з тесту-глини.



«Крило ангела» («рука друга»)

Коли дитині потрібно відчувати безпеку, відсторонитися від великої кількості людей, відчувати підтримку – можна покласти праву руку на ліве плече (так позначається особиста територія і виникає відчуття дотику друга до плеча).





На все добре!