

Як не панікувати під час війни.



Ключова мета агресора – викликати паніку серед населення. Але піддатися паніці – це найгірше, що можна наразі зробити. Тому ось кілька порад самопомоги:

Потреба в безпеці – природня для людини, і говорити про свої відчуття – це також нормальна реакція.

- 1. Зверніться до дихотомії контролю** – це поділ речей на підконтрольні нам і ті, на які ми не можемо вплинути. Слід продумати кілька алгоритмів дій для різних варіантів розвитку ситуації – це допоможе позбавитися панічної поведінки і додасть впевненості.
- 2. Не позбавляйте себе речей, які приносять задоволення**, нехай навіть маленьке, та заспокоюють. Це може бути кава або читання книги.
- 3. Робіть фізичні вправи.** Фізичне навантаження дозволяє виробляти більше серотоніну та сприяє кращому сну. Чим більше ми боїмося, тим більше витрачаємо ресурсу на подолання порогу тривоги. Хороший сон, ситість та фізичне навантаження – це запорука стресостійкості.
- 4. Дозуйте отримувану інформацію.** Оберіть кілька офіційних джерел та ЗМІ, яким ви довіряєте, оцінюйте отриману інформацію тверезо і робіть паузи у процесі читання новин. Паузи на фізичну активність, їжу, хобі тощо.
- 5. А головне – не залишайтеся сам на сам із власними переживаннями.** Якщо є така можливість, об'єднайтеся із сім'єю та рідними, діліться своїми почуттями і спільно слідуйте порадам 1-4.

Бережіть себе та близьких. Все буде добре!

Кілька коротких правил

1. Показуйте дитині , що її люблять такою, якою вона є , а не за якісь досягнення.
2. Не можна ніколи (навіть у пориві гніву)говорити дитині ,що вона гірша за інших.
3. Треба чесно й терпляче відповідати на будь-які її запитання .
4. Намагайтесь щодня знаходити час,щоб побути наодинці зі своєю дитиною.
5. Учть дитину вільно спілкуватися не тільки зі своїми однолітками ,але й із дорослими.
6. Не соромтесь підкреслювати, що ви пишаєтесь своїм малюком .
7. Будьте чесні в оцінках своїх почуттів до дитини .
8. Завжди говоріть дитині правду, навіть коли вам це не вигідно.
9. Оцінюйте тільки вчинки, а не її саму.
10. Не домагайтесь успіху силою . Примус – найгірший варіант морального виховання . Примус у сім'ї порушує особистість дитини .
11. Визнайте право дитини на помилку .
12. Думайте про дитячий «банк» щасливих спогадів .
13. Дитина ставиться до себе так , як ставляться до неї дорослі .
14. І взагалі , хоч інколи ставте себе на місце своєї дитини , і тоді ви краще зрозумієте , як її виховувати .