

Що робити батькам, щоби бути в ресурсі та підтримувати дітей?

1. Забути про те, що ми маємо бути в ідеальному ресурсному стані. Це – війна. І це не час, коли ми можемо та мусимо бути без стресу, відновленими й мирними. Це просто треба прийняти.
2. Важливо бути добрими до себе. Адже багато наших сил часто витрачаються на те, щоби винити й “пиляти” себе. Хтось почувається винним, що не там, де треба. Хтось накричав на свою дитину і цілий день думає про те, що вона погана мати. Ми не ідеальні люди, і нашим дітям не потрібні ідеальні батьки. Однак треба вчитися бути собі добрим другом і розуміти, що ти маєш право помилятися. Зробив помилку – попроси вибачення, зроби висновки, виправ і не “пиляй” себе.
3. Мати меню активностей і добре планувати день. Напевно, найголовніше запитання зараз – це “що не робити?”. Адже є багато нових завдань, а ми не маємо стільки ресурсу. Тоді треба перепланувати життя – ми не можемо втиснути все. Тому треба подумати про другорядні речі, які можна скинути, розуміючи, що це можна продовжити після війни. Тоді з’являється ресурс на те, що ти маєш робити зараз.
4. У нас є два джерела ресурсів: коли ми турбуємося про себе та коли хтось турбується про нас. Деколи ми можемо самі собі допомогти – наприклад, прогулянкою чи іншою ресурсною справою. Але треба так само розуміти, що не егоїстично просити когось потурбуватися про нас. Тоді про це треба сказати прямо, не чекаючи, що людина здогадається. Наприклад, це нормально хотіти побути наодинці з собою без дітей. Тоді варто попросити когось побути з дітьми, якщо для цього є можливість, і не корити себе за це.
5. Треба розуміти, що ми всі стикаємося з жахом війни. Це – війна світла з темрявою. Але ніколи зорі не бувають такими ясними, як у найтемнішу ніч. Тож треба навчитися бачити зорі в цій темряві. Війна показала нам, хто ми, ким ми хочемо бути й показала багатьох людей такими, якими ми не

сподівалися їх побачити – яка в них сила, як в них любов, яка в них жертовність. І ці речі треба “фотографувати серцем” – треба на них дивитися, зворушуватися, запам’ятовувати.

Коли ми дивимося на це сяйво – воно наповнює нас, і ми також стаємо світлом. А світло – це величезний ресурс: світло правди, світло любові. Так ми не будемо виснажуватися, адже те, що ми робимо, також нас надихає. Так, життя важке, зараз важкий період для всіх нас. Але коли ми робимо те, що є світлом, як-от зайняти своє місце в строю, долати страх, діяти мужньо, допомагати іншим, віддавати свої кошти, які заощаджували на відпустку, збройним силам – ми стаємо світлішими й щасливішими.