**Життя триває**

Ранок 24 лютого 2022 року докорінно змінив життя кожної живої людини, яка живе в Україні, висунувши на перший план найважливішу людську цінність – ЖИТТЯ.

Війна підсвічує нам важливі речі та робить абсолютно не важливим те, за що ми трималися ще вчора.

Сьогодні мільйони людей виїхали з України до Польщі та інших країн Європи та світу, намагаючись врятувати найцінніше – життя своїх дітей. Бо сьогодні немає нічого ціннішого за це життя і майбутнє наших дітей! Сьогодні діти України – це діти Світу!

Проте, із втратою звичного життєвого порядку та устрою, життя кожного вимушеного переселенця та іммігранта перетворюється на тотальний стрес.

Як же витримати і пережити низку неминучих змін, встояти перед складними факторами, не збожеволіти, залишитися підтримкою для своїх дітей? Як розмовляти з ними про те, що відбувається? Як самому усвідомлювати реальність подій? Як пережити розлуку з близькими, котрі вимушено залишилися в Україні? Як підтримувати себе в цей непростий період?

***Важливо:***

На жаль, реакція на стрес не підпорядковується волі. Нема рації говорити собі: «Все вистачить, перестань. Приведи себе в порядок!» Ви не вирішуєте, коли вам достатньо і настав вже час перестати. Ви можете лише допомагати собі, надавати сил своєму тілу проживати цей стрес.

*Турбота про себе* — це найголовніше завдання, яке стоїть перед усіма. Дбати про себе важливо завжди, але особливо важливим це стає в моменти кризи та стресових ситуацій.

Дуже важливо постійно запитувати себе: що зараз може зробити мій стан кращим? Чого я насправді хочу? Як я можу собі допомогти?

Намагайтеся, відповідаючи на ці питання, не думати про те, як не образити інших людей, як виконати численні зобов’язання. Запитайте себе саме про ваші потреби.

Які вони?

Якщо ви навчитеся забезпечувати та реалізовувати свої базові потреби, ви зможете стати надійною опорою для своєї дитини, яка, не в змозі, можливо, подбати про себе самостійно і може розраховувати тільки на вас.

І тоді спрацьовує правило «кисневої маски», яку потрібно спочатку вдягнути на себе, а потім лише на дитину. Оскільки, якщо не подбати про себе, то, можливо, завтра вже не буде кому дбати про вашу дитину.

Багато хто, у стані гострого стресу забуває задовольняти свої базові потреби: зникає апетит, порушується сон, людина може перебувати в «ступорі», будучи буквально паралізованою.

Перш за все, щоб почати піклуватися про себе, ви повинні усвідомити, що небезпека позаду, і ви вже у безпечному місці.

Найважливіші базові потреби людини – це сон, харчування та рух.

Це те, без чого неможливо почуватися добре.

1. **Харчування.** Подумайте, як би ви могли зробити своє харчування кращим? Чи харчуєтеся ви достатню кількість разів? Чи різноманітний ваш раціон?
2. **Вода.** Чи п’єте ви достатньо води?
3. **Сон.** Що відбувається із вашим сном? У стресових ситуаціях можуть бути порушення сну. Чи можете ви щось зробити, щоб покращити свій сон? Це можуть бути такі прості речі, як теплий душ перед сном, час без телефону, прогулянка (якщо це безпечно). Якщо порушення сну продовжуються, це привід звернутися за допомогою до фахівця.
4. **Рух.** Чи виходить у вас займатися спортом, ходити достатньо чи робити якісь фізичні вправи? У стресовому стані може здаватися, що на це немає сил і може бути складно розпочати. Наукові дослідження доводять позитивний вплив фізичної активності на психологічний стан. У процесі руху мозок відволікається від проблем, фокусується на тілі та виробляє гормони, які приносять відчуття спокою та задоволення.

Перший пункт –базовий. Але якщо ви будете дотримуватись тільки його, це вже дасть багато ресурсу вашому тілу, щоб краще справлятися з ненормальною ситуацією.

***Дихання.***

Якщо ви відчуваєте напад страху або паніки, яка є природною, не намагайтеся її «не відчувати», визнайте: так, ось зараз я відчуваю… (назвіть своє почуття), а потім зробіть коротку дихальну вправу, яка полегшить фізичний стан та стабілізує емоційний стан.

Дихальні техніки допомагають уповільнити кровообіг, заспокоїти тривогу, розслабитися та заземлитися. Я хочу вам запропонувати наступний вид дихання:

1. Почніть з вдиху на 4 рахунки: 1–2–3–4
2. Потім на 4 рахунки затримуємо дихання: 1–2–3–4
3. Потім повільно видихаємо, рахуючи до 8-ми: 1–2–3–4–5–6–7–8
4. Потім на 4 рахунки затримуємо дихання: 1–2–3–4
5. На 4 рахунки вдих і так далі…

***Маленькі радощі.***

Віктор Франкл – всесвітньо відомий психолог, що пройшов німецький концентраційний табір, зазначає, що вижити в ті тяжкі часи вдавалося тим, хто зміг зосередитися на найпростіших речах та «радощах»: поділитися з кимось шматком хліба або зробити якусь руїну та зрадіти результату.

Під час складних життєвих ситуацій може здаватися, що ми маємо віддатись своїм переживанням повністю. Може здаватися, що тому, щоб радіти якимось простим речам просто немає місця. Багато хто може відчувати провину за свою радість. Дуже важливо зрозуміти, що наші радощі не знецінюють ситуацію та не створюють протиріччя. Нормально переживати різні, навіть протилежні, одночасно. Спробуйте зробити за день хоча б одну справу, нехай навіть дуже просту, що приносить вам радість. Що це могло би бути? Як ви можете себе порадувати сьогодні? І що могло би принести радість тому, хто з вами поруч?

***Почуття контролю.***

Буває так, що у стресовому стані з’являється відчуття, що я вже нічого не можу контролювати. Справді багато чого невизначеного і безконтрольного навкруги, але у вас точно залишається контроль над великою кількістю речей. Спробуйте скласти список того, що можна контролювати. Це можуть бути дуже прості речі – такі як вибір одягу, їжі, місце знаходження в квартирі. Те саме можна робити з почуттям невизначеності, що вас так сильно лякає. Подумайте, які у вас протягом дня є завдання, що можна внести в свій розклад? Можна почати з того, що ви робите завжди – ви прокидаєтесь, засинаєте, їсте, можливо, телефонуйте комусь, перевіряєте новини і т.д.

***Якщо боїтеся – малюйте.***

Художній процес дуже допомагає людям переживати стресові часи. Будь-який художній процес буде цінним. Я хочу запропонувати вам кілька способів:

1. Візьміть аркуш паперу. Чим більше він буде, тим краще. Візьміть будь-який художній матеріал – фломастери, олівці або пензлі з фарбами. Важливо, щоб у вас було два такі предмети (наприклад, два фломастери). Візьміть по одному в кожну руку. Закрийте очі. Не думаючи ні про що, малюйте на папері те, що виходить з ваших рук так, ніби ви ними не керуєте. Якщо ви хочете, то можете включити музику, щоб ваші руки ще й «танцювали».
2. З тією ж підготовкою, як написано вище, ви можете закрити очі і уявити, що ваш лист – це спина від верхівки голови до куприка. І ви робите собі масаж спини. Коли ви проводитимете лінії, то спробуйте відчувати ці рухи спиною. Постарайтеся якнайкраще подбати про себе, зробити собі максимально приємно.
3. Намалюйте собі безпечне місце. Як воно виглядає, що чи хто там довкола?

***Візуалізуйте, це заспокоює та дарує надію.***

Сядьте максимально зручно. Відчуйте, як стілець або те, на чому ви сидите, торкається вашого тіла і створює опору. Якщо вам це зручно, то закрийте очі. Спробуйте уявити перед собою якесь дуже безпечне для вас місце. Це може бути місце, яке ви знаєте, де ви бували, а може бути якесь вигадане місце. Це може бути якась будівля чи місце на природі. Може бути ліс або поле, або якесь водоймище. Можуть бути гори або щось зовсім інше. Це має бути місце, де ви будете почувати себе максимально безпечно та комфортно, де вам буде добре.

Спробуйте озирнутися і побачити, що там ще є навколо вас. Яка там погода, чи є вітер? Чуєте якісь звуки навколо? Чим там пахне? Доторкніться до того, що знаходиться навколо вас, які це будуть тактильні відчуття? Не поспішайте. Пройдіться там, подивіться на всі боки, намагайтеся все уважно розглянути і запам’ятати, якомога більше деталей. Коли ви будете готові, розплющити очі. Намагайтеся взяти з собою це відчуття безпеки. Тепер, коли ви вивчили своє безпечне місце, ви завжди зможете повертатися в нього, якщо вам страшно, не комфортно або хочеться відчути себе у вашому особливому місці.

***Заземлюйтесь.***

Тут я зібрала вправи, які займають не більше 1-2 хвилин. Ви можете робити їх протягом дня, щоб повернути собі опору, комфорт та зменшити тривогу. Ви можете робити їх регулярно. Наприклад, поставивши будильник на кожну годину чи дві. Можете робити щоразу, коли міняєте вид діяльності. Або будь-який інший зручний вам спосіб.

1. Знайдіть запах, який асоціюється зі спокоєм. Це може бути запах чаю, парфумів, лосьйону для душу, ефірних олій. Вдихайте його, поєднуючи цей процес із глибоким та повільним диханням.
2. Торкайтеся різних предметів навколо себе: одягу, столу, стін.
3. Звертайте увагу на текстури, кольори, вагу, температуру. Порівнюйте предмети, яких ви торкаєтесь.
4. Зверніть увагу на своє тіло: відчуйте, як сидите, як тіло стикається з поверхнями. Поворухніть пальцями ніг, повертайте головою, зробіть легку розтяжку.
5. Скажіть собі щось добре і підтримуюче. Уявіть, якби ви розмовляли з другом чи маленькою дитиною — що б ви йому сказали?

*Наприклад:* Ти хороша людина, яка переживає важкі часи. Ти обов’язково впораєшся з цим. Що ви скажете собі?

1. Згадайте людей, які вам небайдужі, і подивіться їх фото.
2. Змийте обличчя холодною або теплою водою.
3. Протягом однієї або двох хвилин постарайтеся сконцентрувати увагу на нейтральному предметі, що знаходиться поруч із вами. Наприклад, повільно порахуйте листя на квітці, літери на сторінці тощо. Ви також можете перерахувати якості, які вам в собі подобаються, і навести приклади кожного з них.
4. Сконцентруйте увагу на м’язах обличчя та розслабте їх.
5. Обіймайтеся. Обійми протягом 20 секунд стимулюють вироблення окситоцину. Якщо у вас немає поруч іншої людини, то обійміть себе двома руками. І посидьте так кілька хвилин. Це також дуже приємно.
6. Якщо хочеться плакати, то плачте. Вам стане легше.
7. Обмежте використання телефону та соціальних мереж. Давайте мозок часу на відпочинок. Особливо це стосується перегортання новинних сайтів. Це дуже затягує і зовсім не допомагає дбати про себе.

*Заземлення не змусить ваші емоційні бурі зникнути.*Воно просто збереже вас у безпеці, доки не вщухне «буря».

*Ціль цих вправ – допомогти вам включитися, повернутися до життя.* Наприклад, допомогти вам приділяти всю свою увагу сім’ї та друзям.

Вони також допомагають вам просуватися до своїх цінностей; допомагають вам все більшою мірою поводитися як людина, якою ви хочете бути. І допомагають вам зосередитись на тому, що ви робите, щоб ви могли робити це добре.

Коли ви концентруєте увагу і повністю включаєтеся в якесь заняття, ви можете отримувати від нього більше задоволення. Це вірно навіть у тих випадках, коли вам доводиться робити будь-які монотонні або дратівливі дії.

|  |
| --- |
| ***Коли ми включаємось у життя,***  ***приділяємо увагу іншим,***  ***зосереджуємось на тому, що робимо***  ***і живемо відповідно до своїх цінностей,***  ***ми набагато краще справляємося зі стресом.*** |

**І пам’ятайте, що мати тяжкі думки та почуття у стані стресу природно. Це трапляється з кожним.**

Пам’ятайте, що важливі навіть незначні дії. З крихітного насіння виростає гігантське дерево. І навіть у найважчі або найнапруженіші періоди часу ви можете вчиняти невеликі ДІЇ, щоб жити відповідно до своїх цінностей. Коли ви дієте відповідно до своїх цінностей, ви починаєте створювати більш задовольняючу і насичену життя.

Коли ви можете підтримати себе, у вас є сила на підтримку вашої дитини.

Підтримка дитини у різному віці – різна, оскільки реакція на стрес теж різна.

Дитяча психіка дуже вразлива. Малюки дуже чутливі та вразливі. На найтоншому рівні вони відчувають найменші зміни у поведінці своїх батьків. Навіть якщо ви вдаєте, що все добре, вони сприймають і переймають вашу тривожність. Як правильно пояснити дитині, що зараз війна, що звуки сирен – це знак йти до укриття, щоб сховатися від вибухів, а головне – як їх заспокоїти?

Перше і найголовніше – не приховуйте правди. Не треба вигадувати свої варіанти подій, казкові та вигадані історії. Будьте відвертими, а головне – запевніть дітей у тому, що ви зробите все, щоб надатиїм безпеку!

**Як діти різного віку реагують на стрес.**

*Діти 0-3 років*: відчувають дратівливість, плачуть, можуть бути набридливими чи агресивними. Бояться незрозумілих звуків, криків, різких рухів і потребують фізичної близькості батьків. Насамперед, потрібно забезпечити присутність батьків та їх тактильний контакт.

*Діти 4-6 років*: часто відчувають безпорадність та безсилля, страх розлуки, в іграх можуть відображати аспекти ситуації. Заглиблюватися в себе та не спілкуватися з іншими. Вони потребують насамперед безпеки, тому батькам потрібно заспокоїти дитину, що вони в безпеці.

*Діти 7-10 років*: можуть відчувати провину, неспроможність, злість, фантазії, у яких дитина бачить себе «рятівником», зацикленість на подробицях події. Дитина боїться смерті, втрати звичного способу життя. Вона добре розуміє загрозу, може відчувати страх і думає про майбутнє. Батькам слід обговорювати з дитиною події та переживання, надати їй безпеку та забезпечити звичний спосіб життя.

*Діти 11-13 років*: відчувають дратівливість, страх, депресію. Можуть вести себе агресивно та не приймати правила. Вони можуть боятися померти, втратити близьких чисвій звичайний спосіб життя. У цьому віці вони розуміють, що відбувається, прогнозують майбутнє, але мінімальний досвід спричиняє тривожність. Батькам можна відкрито говорити про тривоги, страхи та допомагати дітям відтворювати соціальні зв’язки.

**Як розмовляти з дітьми про війну і поводитися в цейважкий час.**

1. ***Дізнайтеся, що дитина знає та що відчуває.***

Важливо не применшувати та не ігнорувати їхні почуття та побоювання, запевняючи, що всі ці емоції природні у подібних ситуаціях. Якщо вони ставлять питання у стилі: «Ми всі помремо?», запевніть їх, що цього не станеться, але також спробуйте з’ясувати, де вони про це почули і чому повірили. Якщо ви зможете зрозуміти де корінь тривожності, ви, швидше за все, зможете його заспокоїти.

1. ***Поширюйте співчуття, а не агресію.***

Дітям важливо знати, що люди допомагають одне одному мужністю та добротою.

1. ***Зосередьтеся на позитивних історіях.***

Знайдіть позитивні історії, наприклад, про волонтерів, захисників чи людей, які допомагають з-за кордону.

Якщо дитина буде зацікавлена і для неї це буде безпечно, ви також можете приєднатися до якогось виду волонтерства. Відчуття того, що ви робите щось корисне, навіть маленьке, часто може принести велику втіху.

***4. Обережно закінчуйте розмову***

Коли ви закінчуєте розмову, важливо переконатися, що ви не залишаєте дитину у стані стресу. Спробуйте оцінити рівень його занепокоєння, спостерігаючи за язиком тіла, зважаючи на тон голосу та ритм дихання. Нагадайте дитині, що ви дбаєте про неї і готові вислухати та підтримати будь-якої миті.

1. ***Продовжуйте перевіряти.***

У міру того, як війна розгортається навколо, ви повинні продовжувати перевіряти свою дитину, щоб дізнатися, як у неї справи. Як він почувається? Чи є у нього якісь нові питання чи речі, про які він хотів би поговорити з вами? Якщо дитина здається занепокоєною або стривоженою подією, слідкуйте за будь-якими змінами в її поведінці або самопочутті.

1. ***Обмежте потік новин.***

Пам’ятайте про те, наскільки ваші діти схильні до впливу новин, коли вони сповнені тривожних заголовків і збуджуючих зображень. Тому намагайтеся обмежувати кількість негативної інформації, яку діти отримують. Також подумайте про те, як ви говорите про війну з іншими дорослими, якщо ваші діти можуть це почути.

1. ***Постійний зворотний зв’язок та взаємодія***

– Намагайтеся максимально показувати спокій.

– Пояснюйте кожен крок та ваші плани. Якщо ви прямуєте в бомбосховище або евакуюєтеся з міста, поясніть дитині, що вдома небезпечно і що вам необхідно взяти найнеобхідніше.

– Особливо приділіть увагу тому, щоб розповісти, що саме ви робите все для їхньої безпеки. Дитина повинна розуміти, що вона повністю під вашим захистом. Також варто пояснити дітям, як зараз важливо, щоб вони робили все, що просять батьки, без суперечок та сперечань.

– Відволікайте дитину іграми, жартами, розмальовками, уроками, танцями тощо. Говоріть про побутові речі, звичні для вашого минулого життя. Читайте вголос.

– Практикуйте разом з дітьми дихальні техніки, які я дала вам вище, у стресових ситуаціях і за панічних атак: вдих – затримка дихання – видих – затримка дихання.

– Намагайтеся якнайбільше обіймати дитину, зайвий раз тримати за руку, гладити по голові і цілувати. Це заспокоює навіть дорослих.

Нині наші життя зруйновані. І від цього дуже боляче. Кажуть, війни – це природна частина процесу життя, це природний відбір. Але як визнати це у собі? Коли ти вже не центр всього життя, а маленька частка, у якої вже немає її індивідуальність. Смерть надто близько. А іноді можна і не померти, але позбутися життя все одно. Ми, всі ті, хто постраждав, не будемо колишніми. ЦЕЙ БІЛЬ НЕМОЖЛИВО ВИНЕСТИ.

Тому що відчуваєш нестерпну ступінь невизначеності за майбутнє.

НЕ БАЧИШ ВИХОДУ. І ти – крихта. І все, що ти знав, не працює. Зараз це життя нестерпне, але це може бути навіть набагато більше і є життя, що несхоже на те життя, до якого ми звикли. Іноді життя не таке, як ми хочемо. І поки ми ще зараз не померли, в руках кожного з нас є влада, сила, обов’язок і сміливість зробити так, щоб коли-небудь життя було тільки – народження, дитинство, радість, втіхи, безпека, природа, цікавість, пізнання та любов.

**Пам’ятайте:** Ви є Богами для ваших дітей. Якщо не ви, тоді ніхто не зможе їм допомогти, а віра в справедливість буде назавжди втрачена, а з нею і віра в майбутнє, віра в людей, віра в себе.

Зробимо наших дітей сильнішими! А разом з ними і для них, МИ теж станемо сильнішими за духом і тілом! Ми вже ніколи не будемо колишніми, і ми обов’язково поборемо ЗЛО.

Після сильної бурі завжди виходить сонце.

***Ольга Зеркаль,***

*психолог, гештальт-терапевт, ментор та коуч,*

*керівник проекту Zerkal Executive*