

**Що робити,  
щоб полегшити стрес у  
своєї дитини?**





Де б ви не перебували, в Україні чи за кордоном, ви стикаєтеся із різними обставинами, які можуть часто змінюватися, потребою в адаптації до нових умов і стресом.

Діти потребують підтримки і прикладу від своїх батьків, як вони справляються зі стресом у нових умовах, щоб самим навчитися діяти таким чином.

**Як ви можете подбати про себе як батьки, щоб у вас були сили підтримувати свою дитину?**



**Перш за все нагадайте собі,**

що ви — одна з найголовніших людей у житті вашої дитини, ваша думка важлива, ви можете розкрити потенціал своєї дитини, ви маєте вибір, як діяти. Ця важлива річ інколи забувається в рутинних справах, і батьки починають втрачати сили, тож варто нагадувати собі про це кожного дня.

**Якщо стресу зараз забагато, то спершу приділіть увагу собі та в будь-який час виконайте вправу на дихання, щоб привести свої думки та емоції до ладу.**



## **1. Зупиніться на декілька хвилин**

і прислухайтеся до вашого дихання. Просто відмітьте для себе, як ви робите вдихи і видихи. Вони глибокі або поверхневі? Яка частота вашого дихання? А яке ваше серцебиття? Воно в нормі або ви відчуваєте, що серце б'ється швидше, ніж зазвичай?

## **2. Приділіть хвилинку для того, щоб почути своє тіло**

і про що воно вам говорить. Покладіть руку собі на живіт і відчуйте, як він підіймається під час вдиху та опускається під час видиху.



### 3. Продовжуйте слухати, як ви дихаєте,

і відчувати своє тіло, його тепло. Ваше тіло — це ваша найголовніша підтримка. Зосередившись у складний момент на ньому і на своєму диханні, ви зможете заспокоїтися і набратися сил.

*Ви можете віднайти для себе й інші шляхи для самозаспокоєння: техніки на заземлення, Mindfulness, розтяжку, йогу, в'язання або вишивання.*





## **4. Встановіть режим для себе і для дитини,**

де б екологічно чергувалися потрібні завдання із приємними та ресурсними заняттями, і намагайтеся дотримуватися його.

## **5. Дозвольте бути собі активними**

не тільки в сфері виховання дитини, а й у власних інтересах і хобі, щоб дитина бачила, що доросле життя теж цікаве.

## **6. Дозвольте собі та вашій дитині**

виражати почуття за допомогою слів, обіймів, емоцій.



Говоріть разом з дитиною про ваші бажання, знаходьте натхнення в природі, оточуючих людях, заняттях, у літературі або історичних подіях.

**7. Тримайте зв'язок з іншими людьми,** будьте соціально активними, щоб відчувати підтримку та причетність до групи.

Допомагайте іншим тим, чим можете, і за можливістю залучайте до цього дитину.

Допомога іншим і подяка у відповідь — це справжнє натхнення.

*Тож ви можете впливати не тільки на своє життя, а й на життя своєї дитини, показавши їй, як потрібно цінувати себе, відноситися до інших людей, справлятися з проблемами, які виникають, і заспокоюватися.*



**Пам'ятайте, що діти навчаються у нас  
спокою та доброті!**

