**“Гальмувати – нормально”: як допомогти собі й дитині впоратися з “тілесним” стресом**

*“Сьогодні думала про свій стан і аналізувала стан тих, з ким у контакті, – провела невелике опитування”, – пише Світлана Ройз, розмірковуючи про те, як допомогти собі після масштабних повітряних тривог, вибухів, жахливих новин.*

*На її думку, якщо з емоційним станом ми вольовими зусиллями даємо раду, то про тіло незаслужено забуваємо – а воно потребує особливої уваги в цей непростий час.*

Висновки після останніх нічних атак такі:

**1.** Емоційно ми, **дорослі**, наче, тримаємося (чи можемо відчувати деяку відчуженість, замороженість), а ось **тіло потребує особливої уваги**. Людина може відчувати сонливість, головний біль, напруження в ШКТ. Тілу потрібна допомога.

**Як допомогти собі:** багато ходити пішки, за будь-якої можливості дозволяти собі лежати, пити воду, простукувати тіло, розминати м’язи.

Сьогодні знову спостерігала, що у мене (і в тих, кого питала) **зціплені щелепи та підняті плечі**. Прямо зараз: спробуйте зробити вдих і на видиху опустіть плечі. Може з’являтися біль у м’язах (можливо, лікар порадить приймати Magne B6).

Ми не встигаємо відновлюватися. Ворог намагається виснажувати нас **безсонням**. І саме можливість поспати-відпочити вдень, хоч трішки, буде рятівною.

**2. Діти** можуть бути збудженими, дратівливими. Сьогодні багато батьків дітей різного віку розповідали про істерики “на порожньому місці”.

Діти навіть говорять гучніше, ніж в інші дні, – можуть бути балакучішими чи, навпаки, дуже втомленими й мовчазними. У дітей вища чутливість до доторків, до болю, вони забувають ходити до туалету – це теж реакція на стрес, який ми зараз проживаємо.

**Як допомогти дитині:**

* Прекрасно, якщо сьогодні є можливість **погуляти**. Важливо саме зараз поставити **обмеження на комп’ютерні ігри** та на мультфільми з активними діями (де висока динаміка, багато звуків) – це потрібно, щоб не допустити ще більшого перезбудження.
* Потрібно бути уважними до того, як дитина сидить, стоїть – можливо, варто її **торкатися**: масажувати стопи, давати можливість спертися на нас спиною, стрибати на сідничках (щоб більше відчути опору), стрибати, наче на батуті, звертаючи увагу на ноги.
* Дітям ми пропонуємо **ігри**, у яких можна відновити **відчуття кордонів тіла** (це і [“Обійманці”](https://nus.org.ua/news/obijmy-shhob-poboroty-strah-dlya-batkiv-ta-ditej-stvoryly-gru-obijmantsi/), і щось на кшталт твістера – будь-які “тілесні” ігри).
* Відновити **ритм** – повернути “контроль над ритмізацією” (це гра “на барабанах” – навіть коли ми просто простукуємо ритм долонями по колінах).
* Ігри, в яких можна **потягнутися** (розтягнути м’язи).
* Ігри на відреагування **агресії**: домашні кеглі, лускання “пупирок”, розривання паперу (і складання зі шматочків колажів).
* Ігри, у яких можна створити **безпечний простір,** – це розмальовки, створення будинків, халабуд. Також можна разом **готувати їжу**.
* Якщо дитина захоче і зможе, було б добре запропонувати **ліпку**, **конструктори** (потрібно задіяти просторову орієнтацію). **Для дорослих**, до речі, підходять додатки з тетрисом, ігри з літерами – і навіть остання модна розвага зі створенням написів із русні.

**3.** Сьогодні **складніше сфокусуватися**. Усі, хто зміг працювати в робочий день під час обстрілу, – генії стресостійкості, але потрібно дати собі змогу відпочити. Гальмувати в такій ситуації – нормально: я, наприклад, сьогодні на соусі прочитала “сильний шлунок” замість “сливовий цілунок”. Рівень концентрації уваги – “рибка Дорі”. Відволікатися, не утримувати увагу, по кілька разів читати та переписувати те, що готували, забувати про плани та зустрічі, – нормально в нашій ситуації. Було б добре **записати плани на завтра**, прописати докладніше те, що важливо тримати в фокусі.

**4.** На підтримання **стосунків**, близькості потрібні сили. З одного боку, зараз нам ще більше потрібні приязні взаємини, з другого – навіть на спілкування в соцмережах сьогодні сил може не вистачити.

Якщо ви змогли дочитати стільки слів до кінця, похваліть себе за це.

**Світлана Ройз, дитяча й сімейна психологиня**