



**Навчально-методичний центр цивільного захисту та
безпеки життєдіяльності
Кіровоградської області**

Пам'ятка населенню

ЯК САМІЙ БОЯТИСЯ, А ДИТИНУ НЕ НАЛЯКАТИ



м. Кропивницький



**Навчально-методичний центр цивільного захисту та
безпеки життєдіяльності
Кіровоградської області**

Пам'ятка населенню

ЯК САМІЙ БОЯТИСЯ, А ДИТИНУ НЕ НАЛЯКАТИ



м. Кропивницький

1. Коли стає страшно, намагайтесь відновити відчуття тілесної опори (щоб твердо стояли стопи, коли стоїш, або, якщо сидиш, – як тіло торкається поверхні стільця чи опори стіни).
2. Стискайте в руках щось, що для вас є символом стійкості (наприклад, брелок) чи спирайтесь рукою на стійку опору.
3. Покладіть руку на живіт чи на грудну клітку, розтирайте плечі – щоб увійти в контакт з тілом та відновити відчуття кордонів тіла.
4. Важливо, щоб були виписані телефони тих, до кого ми можемо звернутися по допомогу, виписані дії, які нам потрібно зробити (під час стресу префронтальна кора неактивна, ми можемо забувати те, що, нам здається, точно пам'ятаємо).
5. Дихальні вправи – в яких видих більш повільний, ніж вдих.
6. Пити воду маленькими ковтками.
7. Якщо страшно – можна сказати дитині: «Зараз мені тривожно, бо боятися нормально, але я знаю, що робити. Давай разом зі мною зробимо...». Так ми показуємо дитині, що нормально відчувати різні емоції. Але ми завжди можемо діяти.
8. Важливо пам'ятати, у травматичних ситуаціях нам важливо залишати за дитиною і за собою можливість будь-яких дій. Ми не кажемо: «бідненький, за що ж це тобі/нам». У нас є установка – не за що, а що ми можемо робити.

Ми всі живі люди. Найгірше і наймарніше, що можна робити, – казати комусь: «не бійся, заспокойся», бо це не працює і, навпаки, підсилює почуття провини, яким ми й так переповнені. Нормально боятися в ненормальних загрозливих обставинах.

1. Коли стає страшно, намагайтесь відновити відчуття тілесної опори (щоб твердо стояли стопи, коли стоїш, або, якщо сидиш, – як тіло торкається поверхні стільця чи опори стіни).
2. Стискайте в руках щось, що для вас є символом стійкості (наприклад, брелок) чи спирайтесь рукою на стійку опору.
3. Покладіть руку на живіт чи на грудну клітку, розтирайте плечі – щоб увійти в контакт з тілом та відновити відчуття кордонів тіла.
4. Важливо, щоб були виписані телефони тих, до кого ми можемо звернутися по допомогу, виписані дії, які нам потрібно зробити (під час стресу префронтальна кора неактивна, ми можемо забувати те, що, нам здається, точно пам'ятаємо).
5. Дихальні вправи – в яких видих більш повільний, ніж вдих.
6. Пити воду маленькими ковтками.
7. Якщо страшно – можна сказати дитині: «Зараз мені тривожно, бо боятися нормально, але я знаю, що робити. Давай разом зі мною зробимо...». Так ми показуємо дитині, що нормально відчувати різні емоції. Але ми завжди можемо діяти.
8. Важливо пам'ятати, у травматичних ситуаціях нам важливо залишати за дитиною і за собою можливість будь-яких дій. Ми не кажемо: «бідненький, за що ж це тобі/нам». У нас є установка – не за що, а що ми можемо робити.

Ми всі живі люди. Найгірше і наймарніше, що можна робити, – казати комусь: «не бійся, заспокойся», бо це не працює і, навпаки, підсилює почуття провини, яким ми й так переповнені. Нормально боятися в ненормальних загрозливих обставинах.