

## Як подолати стрес: поради батькам і дітям

Виїзд за кордон рідної країни та прибуття до незнайомої держави супроводжується сильним стресом. Наш організм не розрахований на те, щоб витримувати подібний стрес протягом тривалого часу. Реакція організму на цей стан проявляється у вигляді таких симптомів, як проблеми зі сном, пригнічений настрій, стомлюваність, забудькуватість, пришвидшене серцебиття, тривога, погані спогади або нав'язливі ідеї.

Вправи на розслаблення допоможуть вам і вашим дітям відпочити й набратися сил. Нижче наведено кілька простих вправ, розроблених нами за цієї мети.



### Корисне глибоке дихання: дихання кольорів

Ця дихальна вправа дозволяє розслабитись і зменшує фізичне та психічне напруження.

Подумки уявіть улюблений колір, з яким пов'язані приємні, позитивні відчуття. Який колір ви обираєте/бачите?

Тепер уявіть колір, що викликає неприємні відчуття. Який колір ви обираєте/бачите?

Тепер повільно, глибоко та спокійно вдихайте й видихайте. Щоразу, роблячи вдих, уявляйте красивий, приємний колір. І що разом із красивим кольором під час вдиху ви наповнюєтеся безліччю прекрасних почуттів і думок.

Роблячи видих, уявляйте неприємний колір. З кожним видихом ви позбавляєтеся неприємних почуттів і думок.

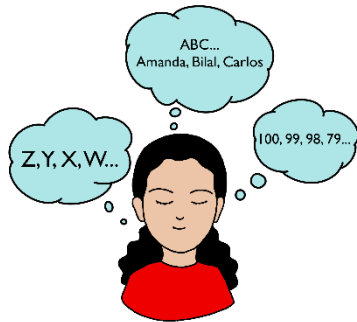
Це допомагає заспокоїтись. Виконувати дихальну вправу можна де завгодно. У кімнаті. На кухні. Під час розмови. Завжди дихайте.



### Корисна рухова активність: фізичні вправи

Ця фізична вправа дозволяє розслабитись і зменшує фізичне та психічне напруження.

Уявіть, що ви кішка, яка щойно прокинулася. Глибоко позіхайте. Скажіть «Мяу». Тепер дуже повільно, як кішка, витягніть руки, ноги та спину й розслабтеся. Повторюйте вправу, доки не станете відчувати себе добре. Продовжуйте наслідувати інших тварин.



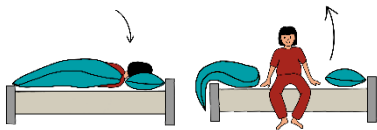
### Повернення до реальності «тут і зараз»

Іноді нас охоплюють погані спогади або думки. Знову і знову нам доводиться думати про погані речі. Ми іноді навіть забуваємо, де зараз перебуваємо.

Коли це відбувається, повернутися до реальності «тут і зараз» вам допоможуть наведені нижче вправи.

- Назвіть усі предмети одного кольору, які ви бачите (наприклад, п'ять предметів синього кольору).
- Ходіть і рахуйте свої кроки.
- Перерахуйте різні речі в алфавітному порядку (імена, продукти, кольори тощо).
- Скажіть, що ви можете відчутися за допомогою пальців або понюхати носом.
- Скажіть, де ви зараз перебуваєте. У якій країні. У якому місці. У якому приміщенні.

Сприймайте своє оточення дуже уважно. Пам'ятайте, що тут ви в безпеці.



### Ритуал перед сном

Для відновлення організму потрібен сон. Однак іноді буває важко заснути. Забезпечити здоровий сон дорослим і дітям допоможуть наведені нижче заходи.

- Якщо можливо, прокидайтеся щодня в один і той же час. Ваш організм засвоює ритм дня і ночі й автоматично втомлюється надвечір.
- Робіть те саме щодня перед сном. Так організм дізнається, що настав час спати. Наприклад, почистьте зуби перед сном, розкажіть дитині казку, почитайте про щось приємне, помоліться, заспівайте пісню, візьміть дитину на руки. Головне: зробіть щось приємне. Робіть те саме щовечора.
- Світло від мобільних телефонів, планшетів і телевізорів заважає вам спати. Організм помилково вважає, що настав день. Ось чому важливо за 30 хвилин до сну припинити грати з мобільним телефоном або дивитися телевізор.



На цьому сайті можна безкоштовно отримати багато інформації про здоров'я й освіту вашою мовою: [www.savethechildren.ch/parents](http://www.savethechildren.ch/parents)

Copyright: Save the Children Switzerland; based on: Save the Children International -Stressbusters, HEART-Program / Almhar.org – Mental health aid for refugees / Red Cross - Parent Guide App