

6 порад, як батькам зберегти рівновагу

Як допомогти собі в надзвичайній ситуації та куди звернутися за допомогою?



У стані стресу дуже важко бути уважними до потреб дитини, але це може бути важко через власний нестабільний стан. Тому намагайтеся зберегти максимально можливу рівновагу, аби підтримати дитину. Нижче кілька порад для батьків, як це зробити.

- Думайте про майбутнє, не про минуле. Мрійте, плануйте, обговорюйте зі значущими людьми, що ви зробите найпершим після встановлення миру. Такі роздуми та розмови наснажують і стабілізують.
- Позбудьтеся почуття провини. Не звинувачуйте себе у тому, що сталося, або у тому, що ви щось зробили не так. Ви зробили все, що могли на той момент. Крапка. 34
- Намагайтеся їсти та спати. Якщо харчування доступне, так само їжте, а не лише намагайтеся нагодувати дитину. Намагайтеся спати, коли це можливо. Ваш фізичний стан – гарантія безпеки вашої дитини.
- Просіть про допомогу. Якщо ви потребуєте допомоги або підтримки – попросіть про неї. Звертайтеся по допомогу – не соромно.

- Говоріть про свої емоції. Спілкуйтеся зі значущими для вас людьми, говоріть про свої емоції та переживання. Телефонуйте рідним. Просте «Як ти?» здатне наснажити і вас, і того, кому ви телефонуєте.
- Якщо відчуваєте потребу – зателефонуйте на «гарячу лінію» підтримки, поспілкуйтеся з професіоналами, аби максимально забезпечити свою емоційну стабільність у цей непростий час.

Телефони «гарячої лінії» підтримки від Української мережі за права дитини та ЮНІСЕФ:

✦ Київстар: +380675679845, +380969905450

✦ Lifecell: +380636614252, +380633994592

✦ Vodafone: +380953271521

Вони працюють щодня з 8:00 до 22:00.