

Консультация «Как справиться с эмоциями»

Подготовила: к.псх.н., педагог-психолог Кошель А.И.

Не справляться сейчас — нормально

Ситуация настолько сложная для украинских родителей, что не справляться — это нормально. Нормально испытывать шок и панические атаки. Нормально замечать за собой физические реакции, которые до этого не происходили. Естественно бегать в туалет и чувствовать тошноту. Всё, что сейчас происходит — нормальная реакция психики на ненормальную ситуацию.

Обнимайте детей крепко-крепко и плачьте

Сейчас многие себя осуждают: «Боже мой, я не справляюсь, я все время плачу, и ребенок это видит. Что же я за мать?». Ребята, разрешайте себе плакать и не прячьте слезы от детей. Просто обнимайте их крепко-крепко и плачьте. Это помогает в первую очередь им. Если родитель зажимается, не реагирует на стресс, то у ребенка возникает куча вопросов и проблем. Для того, чтобы не было последствий, вы должны позволять себе абсолютно любые эмоции. Вы от этого не умрете, не сойдете с ума — вы справитесь.

Не преуменьшайте ваши проблемы

Люди сейчас находятся в двух мирах: первый — опасен для жизни: там идут бомбежка и бои. Второй — вдалеке от угрозы, но каждый в нём эмоционально вовлечен в то, что происходит. Это называется эмпатический стресс. И такой стресс может быть даже сильнее, чем реакции человека, который сам через это проходит. Многие из тех, кто находится в другой части мира, переживают за своих родственников. У них абсолютно такие же панические атаки, и тошнота, и рвота, и всё что угодно.

Найдите кого поддержать

Будьте в связке с другими людьми. Не оставайтесь в одиночестве и заботьтесь о других. Найдите человека, которого вы поддержите. Например, приготовите еду, привезете, отвезете, сказку расскажете — то есть поможете простыми вещами. Включайте других людей в свою жизнь, это даст вам поддержку, это поможет справиться.

Тело знает, как вас спасти

Сразу хочу сказать: если происходит что-то кошмарное, и вам нужно выжить, вам не помогут психологические упражнения. В критической ситуации тело действует на базовых инстинктах, и поверьте, оно знает, как вас спасти. Все что вы можете — это немножко замедлить дыхание в тот момент, когда вы падаете, накрываете собой ребенка или бежите. Это поможет. Но не старайтесь подготовиться к этому и не ругайте себя, за то, что «неправильно» отреагировали: вы отреагировали так, как смогли.

«Летит ракета, нам нужно пройти в безопасное место»

Если начинается бомбежка или обстрел, первое, что нужно сделать — четко и безэмоционально описать ситуацию: «Тут боевые действия, мне нужно себя защитить». Примерно то же повторите ребенку. Просто и без каких-либо эмоций: «Летит ракета, нам нужно пройти в безопасное место».

«Ты берешь кота, а ты воду...»

Составьте план действий на случай тревоги. Особенно важно поговорить об этом с детьми и даже поиграть в то, что будет происходить. Раздайте обязанности всей семье до того, как включат сирены. Пример: «Ваня, ты берешь бутылку с водой, Даша, ты берешь кота, Миша, — рюкзачок, и мы выходим». Важно, чтобы каждый был занят. Это помогает адекватно себя вести при стрессе. Про то, что нужно подготовить вещи заранее, наверное, уже говорить не надо.

Рассказывайте сказки, пойте песни

Можно оставить сумку в бомбоубежище, чтобы каждый раз не тягать с собой что-то большое. Например, в Израиле в убежищах лежат игрушки, карандаши и альбомы. Если рядом — дети, поддержите их: расскажите сказку, спойте песню. Дети могут быть агрессивны, могут замыкаться в себе, а могут наоборот — говорить без умолку. Не надо заставлять их прекратиться. Просто принимайте: да, я вижу, что тебе страшно, да, ты расстроен, да, вот так ты себя чувствуешь.

Возьмите вязальные спицы

Чтобы успокоить себя и не передать детям негативных эмоций, успокойте дыхание. Начинаем мы такое дыхание с выдоха через рот. Потом вдыхаем через нос. Делаем небольшую задержку, и выдыхаем через рот. Берите с собой вязальные спицы, и вяжите при бомбежке. Когда мы делаем что-то руками, это помогает успокоиться, сенсорно разгружает. Если ребенок пережил стресс, его надо согреть. Накрыть пледом, обнять, дать поесть и попить. Если вы сами сможете пожевать морковку или яблоко, это поможет сбросить напряжение.

Держитесь за руки

После жесткой стрессовой ситуации важен физический контакт. Если никого рядом нет, хотя бы похлопайте, пощупайте, осознайте, что у вас есть тело и всё нормально. Если рядом есть дети или взрослые, прикасайтесь к ним, обнимайте и держитесь за руки. Это поможет, вернет в адекватное состояние.

«Стыдно, что у меня все хорошо»

Слышим сирену — бежим в бомбоубежище: стресс уходит с движением. Когда вы сидите и думаете, а что там с моими родными, у вас как бы нет причины двигаться. Стресс накапливается. Поэтому важно этот стресс регулярно сбрасывать. Можно побегать на месте, попрыгать, что-то сломать. В лес пойти и разнести что-то в щепки. Если вы испытываете чувство вины, за то, что у вас все хорошо, на самом деле у вас не все хорошо. Да, у вас есть, что поесть, и вы не сидите в убежище, но эмоционально вы там. И ваш стресс реален. Я не ставлю вас на одну ступеньку с теми, кто сейчас под обстрелами, но вам тоже нужно о себе позаботиться.