

Пам'ятка для батьків

«Як потурбуватись про себе»

Методи саморегуляції для дорослих, які є основним джерелом допомоги та підтримки для дитини

Чому це важливо?

Дитина «зчитує» емоційний стан дорослого не зі слів, а з тону голосу, міміки, рухів і напруги тіла. Тому стабілізація дорослого — перший крок до стабілізації дитини.

Спокійний, врівноважений дорослий дає більше відчуття безпеки для дитини. Турбота про себе — не егоїзм, а необхідність.

МЕТОДИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

1. Дихальні техніки (базові)

❖ Дихання 4-2-6

- Повільно вдихніть носом на 4 рахунки
 - Затримайте дихання на 2
 - Видихайте ротом на 6
- Повторіть 5–7 разів

Це допомагає знизити напругу та заспокоїти нервову систему.

❖ Квадратне дихання

- Вдих — 4
- Пауза — 4
- Видих — 4
- Пауза — 4

2. Тілесна саморегуляція

❖ Прогресивне напруження–розслаблення

- Напружити м'язи на 5 секунд
- Повільно розслабити (руки, плечі, обличчя, ноги)

❖ Тепло і тиск

- Теплий чай
- Плед
- Самообійми (перехресно руки на плечах)

Тіло отримує сигнал безпеки.

❖ Контакт із тілом

- Потягніться
- Покладіть руку на груди або живіт
- Легко помасажуйте плечі чи шию

Тіло заспокоюється швидше, ніж думки

3. Методи заземлення

❖ Техніка «5–4–3–2–1»

Назвіть:

- 5 речей, які бачите
- 4 речі, які відчуваєте тілом
- 3 звуки, які чуєте
- 2 запахи
- 1 смак або приємне відчуття

Повертає в «тут і тепер», зменшує тривогу.

❖ Називання предметів одного кольору

❖ Опис простору вголос (що бачу, де я, який сьогодні день)

4. Регуляція через сенсорні канали

- Запахи (ефірна олія, кава, мило)
- Текстури (камінчик, м'ячик-антистрес)
- Звуки (спокійна музика, шум природи)

Особливо ефективно для швидкого відновлення.

5. Когнітивно – емоційні методи.

❖ Підтримка себе через слова

Скажіть собі подумки або вголос:

- «Моя реакція зрозуміла в цій ситуації»
- «Це складно, але це не назавжди»
- «Я роблю достатньо»
- «Мені зараз складно — і це нормально»
- «Я маю право на відпочинок»
- «Я не зобов'язаний(а) бути ідеальним(ою)»

❖ Контейнерування емоцій

- Уявити коробку / рюкзак
- Тимчасово «покласти» туди сильні емоції
- Повернутись до них у безпечний час

Корисно у кризових умовах.

❖ Шкала емоційного стану (0–10)

- Де я зараз?
- Що допоможе знизити напругу хоча б на 1 пункт?

Формує усвідомлення та контроль.

6. Маленькі кроки щодня

- Щоденний «ресурсний ритуал» (10 хв)
- Запис 3 речей, які сьогодні підтримали
- Контакт із природою
- Мінімізація інформаційного шуму
- 10–15 хвилин тиші без гаджетів
- Чашка чаю/кави усвідомлено
- Коротка прогулянка
- Розмова з людиною, якій довіряєте

Регулярність важливіша за тривалість.

!!! Коли варто звернутись по допомогу

Зверніться до психолога або іншого фахівця, якщо:

- постійна втома не минає
- важко контролювати емоції
- з'являється відчуття безсилля чи провини
- немає ресурсу підтримувати дитину

Просити допомоги — це прояв відповідальності, а не слабкості.

Пам'ятайте

- Ви — головна опора для дитини
- Ваш спокій — її безпека
- Турбуючись про себе, ви турбуєтесь і про дитину