

Інформаційний листок 3. Розуміння життєстійкості.

Підтримка в плануванні і постановці цілей на майбутнє.

Щоб допомогти вам адаптуватися до життя у Великобританії, ми створили для вас серію інформаційних листків. Вони розроблені, щоб запропонувати певну підтримку та стратегії, які можуть бути корисні незалежно від вашої ситуації і базуються на тому, що ми знаємо про реакцію людей на травматичні події.

Ця серія інформаційних листків не надасть вам відповіді та рішення на всі ваші труднощі. Вони мають на меті надати вам інформацію, допомогти зрозуміти нормальні реакції вашого тіла на останні події. Вони нададуть вам кілька стратегій, щоб зрозуміти ваші емоційні реакції і емоційні реакції ваших дітей, допоможуть відновитися після травматичного досвіду, щоб він став тим, через що ви пройшли, а не чимось таким, що назавжди визначає ваше життя та життя вашої родини. Ми запропонуємо вам діяльність, якою ви можете займатися щоб покращити психологічну безпеку вашу і вашої родини.

Бути емоційно та фізично в безпеці - це базова потреба всіх людей. Часто це щось таке, що ми сприймаємо як належне. Ви щойно пережили неймовірне — все, що було стабільним, послідовним і безпечним у вашому житті - було відібрано у вас.

Хоча тепер ви можете бути фізично в безпеці, вам і вашим дітям потрібно звикнути до нових обставин та навчитися жити з новою країною, втратою дому, можливо, сім'ї, культури, майна, домашніх тварин, роботи, кар'єри та численними іншими особистими втратами.

Можливо, ви та ваші діти спостерігали жахливі події та були змушені приймати рішення, про які раніше ви й не могли подумати.



Мета цих інформаційних листків — дати вам деякі стратегії, як подбати про ваших дітей, дбаючи при цьому і про себе.

Якщо ви коли-небудь літали на літаку, ви можете пам'ятати як бортпровідниця проводила інструктаж з техніки безпеки — «у разі нестачі кисню перед вами опускається маска. СПОЧАТКУ ВДЯГНІТЬ МАСКУ НА СЕБЕ, перш ніж допомагати іншим. Фактично, якщо ви цього не зробите, ви втратите свідомість раніше, ніж зможете допомогти комусь іншому.

Інформаційний листок №3 створено щоб надати вам певну інформацію про життестійкість (резілієнтність). Життестійкість - це дуже індивідуальна якість, ми розвиваємо її в собі з дитинства. Іноді саме ті, хто пережили багато важкого, стають найбільш життестійкими, оскільки їм постійно доводилося адаптуватися, змінюватися, пристосовуватися до нових ситуацій. Нинішня ситуація може бути особливо важкою для тих, хто ніколи не стикалися в житті зі значними труднощами, оскільки вони не мали можливості навчитися, як відновлюватися після важких періодів, і їх життя було здебільшого достатньо спокійним. Ми також знаємо з досліджень, що підтримувати біженок та біженців в їх плануванні на майбутнє - це дуже важливо для того, щоб вони могли адаптуватися до свого травматичного досвіду.

Отже, розуміння того, як ми можемо укріпити вашу існуючу життестійкість, та навіть розвинути її - може допомогти впоратися з травмою, через яку пройшли ви та ваші діти.

Чому життестійкість важлива?

Здатність відновитися після труднощів підвищує вірогідність того, що людина зможе досягти чогось значного, розвинути свій потенціал. Джоді Мак Уїтті, співзасновник Sound Discipline (організація в США, яка пропонує програми підтримки для молоді та дітей і працює з виключною поведінкою), визначає дві



речі, які можуть вплинути на здатність дитини відновитися після якихось важких подій в житті:

1. Наскільки вони здатні опрацьовувати свій життєвий досвід.
2. Мережа безпечних стосунків, стосунків довіри з дорослими, яка присутня в їх житті. Люди найбільше розкриваються, коли вони знаходяться в безпечних стосунках.

Отже, для нас всіх дуже важливо розуміти, що саме мається на увазі під життєстійкістю (резілієнтністю), і як ми можемо її розвинути.

Вибудова життєстійкості (резілієнтності) в нас та наших дітях.

Подумайте про такі фактори, і наскільки вони впливають на вас:

СОН – як ви спите? Тенденції можуть бути різні – спати занадто багато чи занадто мало. Іноді наші реакції на тривожність, що слідує за травмою – це бути занадто збудженими («бий, біжи»), і тоді нам дуже важко засинати. Або ми завмираємо і «замерзаємо» (реакція «завмри»), і тоді ми хочемо залишатися у ліжку і натягнути ковдру на голову.

СПІЛКУВАННЯ І ЗВ'ЯЗКИ З ІНШИМИ – в попередніх інформаційних листках ми говорили про соціальні зв'язки, і про те як ви можете їх зміцнити. Ви можете відчувати, що ви потребуєте більше тактильного контакту та обійм, а маленькі діти можливо захочуть спати в вашому ліжку вночі, щоб почуватися безпечніше.

ЕМОЦІЇ та їх вираження. Спробуйте знайти час на те, щоб поспілкуватися з членами родини про те, як вони відчуваються. Можливо, ви до такого не дуже звикли – говорити про свої почуття. Якщо вам важко про це саме розмовляти – то можете використовувати малюнки або емодзі, щоб пояснити членам вашої родини, як ви відчуваєтеся зараз.



ПОСТАНОВКА ЦІЛЕЙ. Це може добре поєднуватися з пунктом «дотримуватися рутин», про який ми говорили раніше. Постановка невеличких щоденних цілей може дійсно надати певного сенсу та структури життю. Можна сфокусуватися на шкільних завданнях, або на відпочинку – наприклад поставити собі ціль читати по главі книги щодня. Постановка простих досяжних цілей і планування може бути дуже підтримуючою діяльністю. Вашою основною метою може бути «повернутися додому в Україну», але станом на зараз навряд чи ви можете зробити щось для цього. Постановка короткострокових планів та цілей може допомогти вам залишатися зосередженими, зменшити тривожність і дати вам відчуття контролю над ситуацією, яка може почуватися неконтрольованою.

БАТЬКІВСЬКА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ

Використовуючи табличку нижче, перевірте чи ви робили щось з переліченого нижче разом зі своїми дітьми. Всі ці заняття – це шляхи зміцнення нашої резиліентності і резиліентності наших дітей.



ПОБУДОВА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ РАЗОМ З ВАШИМИ ДІТЬМИ

Подивіться на таблицю нижче та подумайте про ваші стосунки з дитиною/дітьми.

Відмітьте «так, ні чи іноді».

| Чи можете ви | Так | Ні | Іноді |
|--|-----|----|-------|
| Сказати своїй дитині, що любите її | | | |
| Проводити час зі своєю дитиною, займаючись тим, що вона любить | | | |
| Сидіти з ними та розмовляти. Спитати в них, як вони почуваються | | | |
| Дозволити їм злитися на вас, якщо ви були неправі (наприклад запізнилися забрати їх з садочка) | | | |
| Сказати їм, що вони зробили щось добре | | | |
| Пограти в гру, в яку вони хочуть пограти з вами | | | |
| Відчувати підтримку в своїх відносинах з дитиною | | | |
| Слідкувати з їх щоденними рутинами | | | |
| Готувати їжу для них | | | |
| Похвалити їх за те, що вони – це вони)) | | | |



ПОБУДОВА ВАШОЇ ВЛАСНОЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ (РЕЗІЛІЄНТНОСТІ)

Подивіться на таблицю нижче. Дайте відповідь «так», «ні», або «іноді».

| Чи можете ви: | так | ні | іноді |
|--|-----|----|-------|
| Визнати, на чому ви знаєтеся дуже добре | | | |
| Проводити час, роблячи щось для себе | | | |
| Ділитися з друзями інформацією про те, як ви почуваетесь | | | |
| Вести щоденник настрою | | | |
| Тримати особисті кордони | | | |
| Дозволити собі злитися на людей, які вас підвели | | | |
| Дозволити собі робити помилки | | | |
| Нагородити себе, якщо ви зробили щось добре | | | |
| Грати в ігри, робити вправи, розважатися | | | |
| Відчувати підтримку у ваших стосунках | | | |
| Дотримуватися щоденних рутин | | | |
| Готувати щось для себе (а не просто щось розігрівати) | | | |
| Нагороджувати себе просто за те, що ви – це ви | | | |

РЕЛАКСАЦІЯ

В ці інформаційні листки ми включили для вас метод дихання 7/11, який ви можете практикувати для того, щоб впоратися зі стресовими моментами і врегулювати свій емоційний стан. Цей метод також може бути частиною вашої постановки



цілей, допоможе вам потурбуватися про себе та допомогти зі сном. І все це розвине вашу життестійкість.

ДИХАЛЬНА ТЕХНІКА «7/11»

Всі форми ментальних та емоційних розладів можуть проявлятися через емоційно напружені стани, такі як тривожність або депресія.

Вдихайте, рахуючи до 7, і видихайте, рахуючи до 11.

- Дихання 7/11 – це миттєва релаксація
- Дихання 7/11 має миттєвий ефект на ваш психологічний та фізичний стан
- Видихання вуглекислого газу стимулює парасимпатичну нервову систему, яка відповідає за ваше заспокоєння
- Коли ви розслаблені – ви не можете відчувати тривожність, оскільки ви не можете відчувати два протилежних стана водночас
- Дихання 7/11 відновлює почуття контролю
- Дихання 7/11 надає нам доступ до нашого раціонального мислення
- Дихання 7/11 знижує наш кров'яний тиск
- Дихання 7/11 може використовуватися де завгодно, коли завгодно