

Консультація для вихователів

«Як безпечно пережити воєнний час?»

Війна є важким випробуванням для кожного з нас. У це лихоліття нас постійно переслідують стреси, тривога, втома, почуття нетерпіння. Ми іноді відчуваємо, що сили покинули нас і це може вплинути на наше навчання, роботу та життя вдома. Пропоную вам ознайомитися з кількома правилами, які допоможуть вам успішно подолати цю стресову ситуацію. Ці правила, звичайно, не в змозі змінити політичну реальність, але вони можуть змінити ваше життя і допомогти вам спокійно пережити воєнний час чи інші не менш стресові ситуації. Дотримуючись цих нескладних правил, ви станете спокійнішим і сильнішим за духом і тілом.

Дотримуйтесь заведеного порядку життя - Звичайне розмірене життя створює острівець безпеки в океані небезпек і бур. Зберігаючи заведений розпорядок дня, ви демонструєте собі та оточуючим, що ви сильні та життєздатні. При цьому ви заявляєте, що продовжуєте жити і сподіватися попри все.

Дотримуйтесь режиму здорового харчування, займайтеся спортом та висипайтесь – У здоровому тілі – здоровий дух. Слідкуйте за своїм здоров'ям, і це допоможе вам успішно пережити лихоліття, не додаючи додаткових проблем.

Виконуйте вправи на розслаблення – Щоденні вправи на розслаблення допоможуть вам подолати стрес і потяг повсякденного життя. Чим регулярніше ви їх робите, тим краще навчитеся розслаблятися і підтримувати природний баланс в організмі. Все це безпосередньо впливає на настрій і душевний спокій. Спробуйте виконувати вправи на розслаблення кілька хвилин один-два рази на день.

Вправи для релаксації та нормалізації самопочуття

ПРОТИСТРЕСОВЕ ДИХАННЯ (виконайте цю вправу самі і навчіть тих, хто поруч). Повільно виконуйте глибокий вдих через ніс (на 1-2-3-4); на піку вдихання затримайте дихання (на 1-2-3-4), після чого зробіть видих через рот (або як зручно) якомога повільніше (на 1-2-3-4-5-6). Це заспокійливе дихання. Постарайтеся уявити собі, що з кожним глибоким вдихом і тривалим видихом ви поступово позбавляєтеся від стресової напруги, ніби «видихаєте її». Робіть цю вправу не менше 10-ти разів.

ХВИЛИННА М'ЯЗОВА РЕЛАКСАЦІЯ (зробіть це самі і навчіть тих, хто поруч). Розслабте м'язи чола, підборіддя, «відпустіть» куточки рота. Розслабте плечі. Поверніть голову вправо – вліво, нахиліть її в різні боки. Струсіть кисті

рук. Зосередьтеся на виразі свого обличчя і положенні тіла: пам'ятайте, що вони відображають ваші емоції, думки, внутрішній стан.

«ЗАЗЕМЛЕННЯ» – огляд оточуючого, візуально (виконайте самі і навчіть тих, хто в стресі). Озирніться довкола та уважно огляньте приміщення або місцевість, де ви перебуваєте. Звертайте увагу на дрібні деталі, навіть якщо ви їх добре знаєте. Повільно, не кваплячись, подумки переберіть всі предмети один за одним у певній послідовності. Постарайтеся повністю зосередитися на цій «інвентаризації». Говоріть подумки самому собі або допомагайте тим, хто поруч: «Ось – дерево, це береза. Ось – стовп. Собака пробігла ...» У приміщенні: «Це – коричневий письмовий стіл, білі фіранки, червона ваза для квітів ...» і т.д. Зосередившись на кожному окремому предметі, ви відволічетесь від внутрішньої стресової напруги, спрямовуючи свою увагу на раціональне сприйняття навколишнього середовища.

ВПРАВА «РУКИ-НАГАЙКИ» – на релаксацію: Встаньте – ноги на ширині плечей, нахиліться вперед і розслабтеся. Голова, плечі і руки вільно звисають донизу. Дихання спокійне. Фіксуйте це положення 1-2 хвилини. Зосередьте свою увагу на руках, які вільно звисають. Уявіть, що по них стікає негативна енергія і розчиняється в землі ... Наприкінці дуже повільно піднімайте голову (так, щоб вона не закрутилася) і випрямляйте спину. Повільний вдих – повільний видих.

ВПРАВА «ПОЗА КУЧЕРА» - Займання «пози кучера» для короткого відпочинку. Необхідно сісти на стілець, лавку, ящик тощо, опустити руки, спершись ліктями на ноги. Спина похилена вперед, голова опущена, шия і спина розслаблені, спираються лише ліктями на ноги. В такій позі трохи розхитуючись можна відпочивати 10-15 хв., або навіть подрімати.

Говоріть про свої почуття з близькими людьми – Почуття подібні до килимів – і ті, й інші потребують догляду та періодичного провітрювання. Якщо ви поділитесь своїми почуттями та переживаннями, то ви знімете з себе їхній тягар і подивитесь на них по-новому. Більше того, ви можете з подивом виявити, що й інші люди відчують те саме, що й ви.

Допомагайте іншим – це можуть бути батьки, діти або друзі, яким потрібно трохи участі чи підтримки. Ви також можете зайнятися добровільною діяльністю в організації, яка вам подобається. Допмагаючи людям, що оточують вас, ви відчуєте себе набагато краще. Крім того, ви зможете довести собі, що у вас достатньо сил для того, щоб самому впоратися із ситуацією та надати допомогу іншим.

Виділіть час для улюблених занять – Щодня виділяйте час на те, що ви любите: заняття спортом чи мистецтвом, музика, читання, походи та багато

іншого. Це допоможе вам відволіктися від важкої реальності і пам'ятати про те, що навіть у важкі часи можна знайти оазис, який зробить життя кращим.