

CAN-COPE: заспокоїти, нормалізувати, об'єднуватися і підтримувати надію

ЗАСПОКОЇТИ

Спочатку заспокойте тіло

Дихайте

Вдихніть, а потім дуже повільно видихніть через рот



Як регулювати дихання?

Зверніть увагу - на те, як повітря проникає в легені і виходить; тепло? холодно?

Уявіть собі - форму, колір і рух повітря

Здійсніть зміну ритму - видихайте дуже повільно через стиснуті губи. Ви можете вимовити звук «Шшшшшш»

Дихайте, рахуючи - Вдих - 1,2,3,4; Зупинка - 1,2; Довгий і повільний видих - 1,2,3... 6

Вам вдалося? Відмінно - повторіть цю вправу кілька разів

Грайте з мильними бульбашками - плавно видихніть, щоб створити одну повітряну кулю

Стрибайте на місці - потрясіть своїм тілом, танцюйте під музику, яку ви любите

Збільшуйте фізичний контакт - обійми та масаж

Вправа на розслаблення м'язів - натисніть тут, щоб переглянути [демонстраційне відео](#)

Після цього заспокойте свої думки

Говоріть про те, що відбувається - Присядьте з дітьми на рівні очей. Використовуйте прості слова, не перевантажуйте їх інформацією, а закінчуйте з посилком надії, наприклад: «Разом ми сильні»



НОРМАЛІЗУВАТИ

Нормальні реакції на ненормальну ситуацію

Поясніть, що сирени та гудки дуже неприємні

У таких ситуаціях закономірними є такі реакції, як страх, тремтіння, плач, нервозність, відчуття занепокоєння, відмова виходити з дому. Це трапляється з багатьма людьми: дітьми та дорослими

Немає потреби соромитися чи турбуватися про свою реакцію - ми можемо допомогти собі її регулювати (див. розділ релаксації)



ОБ'ЄДНУВАТИСЯ

Заохочуйте соціальні зустрічі - в соціальних мережах або особисті відвідини

Запропонуйте волонтерство та допомогу іншим членам вашої спільноти

Проводьте час разом з родиною - їжа, ігри, спорт.



ПІДТРИМУВАТИ НАДІЮ

Дайте дітям відчуття контролю над ситуацією – визначте їм обов'язки та домашні справи (наприклад – відповідальність за обладнання дитячого куточку, ліхтарик, воду та ігри). Будь ласка, заохочуйте дітей бути активними та допомагати іншим бути активними.

Нагадайте дітям, що це тимчасова ситуація, і подумайте про те, щоб у майбутньому повернутися до повсякденних справ. Які приємні речі ми б хотіли зробити?

Побільше грайте, посміхайтесь та використовуйте гумор при кожній нагоді

ПРИВНЕСЕННЯ СПОКОЮ У СВІЙ РОЗПОРЯДОК ДНЯ

Встановлюйте та підтримуйте режим дня у період надзвичайної ситуації

Визначте встановлені години для пробудження та відходу до сну, соціальних активностей, занять спортом, ігор, сімейних заходів та відпочинку.



БАТЬКИ

Не забувайте піклуватися про себе – дієта, сон та емоційна підтримка – щоб ви могли забезпечити своїм дітям відчуття безпеки та душевного спокою, які їм потрібні.

Ми рекомендуємо звертатися за підтримкою у разі виникнення будь-яких сумнівів, занепокоєнь чи запитань



Національна гаряча лінія для дітей та молоді
116 111 (безкоштовно з мобільного) або 0 800 500 225
(безкоштовно зі стаціонарних та з мобільних телефонів).

Facebook - Національна гаряча лінія для дітей та молоді

Instagram - @childhotline_ua

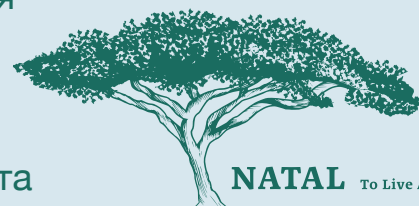
Telegram - @CHL116111

На даний момент Національна гаряча лінія для дітей та молоді працює лише через електронні канали консультування

Цей документ створено НАТАЛ - Ізраїльським центром травм і стійкості, адаптований і перекладений для допомоги у роботі «Ла Страда – Україна».

Як частина ізраїльського суспільства, ми хочемо висловити нашу солідарність і підтримку народу та громадським організаціям України.

www.natal.org.il/en/ | natalglobal.org



Israel Trauma and Resiliency Center

natalglobal.org