

Як навчитися бути вдячним: вправи, які допоможуть підняти настрій у часи війни

Як часто протягом дня ви відчуваєте тривожність, напруженість, фрустрацію?

Чи маєте звичку прислухатися до себе, помічати свої почуття і називати їх?

Звучить досить просто, а насправді це дієвий перший крок до емоційного здоров'я. поділюся практичними вправами, які допоможуть дорослим і дітям розвивати внутрішню стійкість та співпереживання в часи кризи.

ЩО ТАКЕ «ЗОНА СТІЙКОСТІ»?

Зона стійкості, або ок-зона — це стан, коли ми здатні давати раду з труднощами й обставинами в нашому житті, можемо приймати правильні для себе рішення і відчуваємо контроль над ситуацією.

Різні фактори можуть виштовхнути нас у зону збудженості або зону пригніченості. У цих станах ми відчуваємося некомфортно, ми не контролюємо ситуацію.

Перший крок, щоб повернутися назад в ок-зону, це визнати, що ми з неї вилетіли. Після визнання цього факту ми можемо **обрати стратегію повернення.**

ЯК ВИЗНАЧИТИ СВІЙ ЕМОЦІЙНИЙ СТАН?

Feeling check-in — перевірка почуттів:

вправа, спрямована на усвідомлення і перевірку свого емоційного стану. Її можна робити з дітьми **або самотійно.**

Для початку треба взяти невелику паузу

- * відчутти власний настрій
- * про сканувати своє тіло
- * дослухатися, а що воно нам підказує про наш стан.

Після того як ви усвідомили свій настрій:

- * назвати його словом, що найвлучніше його описує

(Це **нормально, коли вам складно** зрозуміти свої відчуття і назвати їх)

* якщо відчуття отримує своє ім'я, **воно дає нам інформацію** про те, як з ним можна впоратися. (у кожного свій метод)

* якщо такого методу немає, розпочинайте «підключати» дихання, тіло, увагу, спостереження.

НАОСТАНОК:

Цю вправу можна робити і без слів, використовуючи образи. Спершу ви можете почуватися ніяково, але якщо ці вправи робити правильно, це розвиває емпатію та близькість між людьми. Тут **важливо пам'ятати, що**

будь-які емоції та почуття є нормальними і дозволеними, адже вони — частина багатства і різноманіття нашого життя.

Отже, **запитайте себе** або дитину:

Як ти почуваєшся?

У якій зоні ти зараз перебуваєш — в ок-зоні, зоні збудження чи пригнічення?

Як ти це відчуваєш, звідки ти це знаєш?

Коли ми обговорюємо – це вже приносить зміни: приходить відчуття:

- Я «тут і зараз»
- Я не один
- Я навчився спостерігати
- Мене люблять
- Я потрібний

Бережіть один одного! Тримайтесь разом! Відчувайте підтримку і подяку!
Бережіть себе!

