

Поради батькам

«Де знайти ресурси у час змін»



1. Прийняти, що ви маєте право на втомленість і слабкість

➤ *Ви не робот і не зобов'язані завжди бути “сильними”.*

Порада:

Скажіть собі вголос: *Я маю право бути втомленим. Мені можна просити допомогу. Це не робить мене гіршим батьком/матір'ю.*

Запитайте: *Що мені зараз потрібно, щоб почуватись хоча б трішки краще?*

Навіть якщо відповідь проста — «випити чаю», «вийти на 10 хвилин», «подіхати» — зробіть це.

2. Говоріть про свої почуття

Чому це важливо:

Коли емоції всередині не мають виходу, вони накопичуються і викликають провину, дратівливість, безсилля.

Як допомогти собі:

Діліться із тими, хто справді слухає (інший батько, психолог, група підтримки).

Якщо близькі не розуміють, шукайте тих, хто пройшов подібний шлях. Є безліч батьківських спільнот, де “розуміють з півслова”.

Ведіть **емоційний щоденник** — коротко записуйте, що ви відчуваєте сьогодні.

3. Дихальні та тілесні практики

Коли ви перевантажені — почніть із тіла.

Спробуйте техніку “4–7–8”:

1. Вдихніть носом на 4 рахунки.
2. Затримайте дихання на 7 рахунків.
3. Повільно видихніть ротом на 8 рахунків.

Повторіть 4–5 разів — і ви помітите, як тіло заспокоюється.

Також допомагає:

- тепла ванна або душ перед сном;
- коротка прогулянка без телефону;
- м'які розтягування або йога “для відновлення”.

4. Навчіться “відпускати ідеал”

Багато батьків прагнуть “бути кращими, ніж обставини”. Але:

- *Дитині потрібні не ідеальні, а живі, люблячі батьки, які іноді втомлюються, але залишаються поруч.*

Дозвольте собі бути “достатньо хорошим” батьком чи матір’ю. Це концепція Дональда Віннікотта — “good enough parent”.

Тобто того, хто не уникає труднощів, але приймає себе у своїй людяності.

5. Маленькі ритуали турботи про себе

Складіть “мій ресурсний список” — 10 речей, які дають вам сили. Наприклад:

- ранкова кава наодинці
- розмова з другом
- 15 хвилин музики або молитви
- перегляд улюбленого фільму
- спільне сміхове фото з дитиною

Зберігайте цей список на телефоні або в записнику — і звертайтеся до нього, коли відчуваєте виснаження.

6. Коли відчуваєш, що “більше не можу”

Це сигнал не до провини, а до турботи.

Якщо хочеться плакати — плач. Це звільнення.

Якщо не вистачає сил — знайди людину, яка підстрахує (родича, подругу, волонтера).

Якщо хочеться “зникнути” — звернись до психолога або на гарячу лінію. Це безпечно і конфіденційно.

7. Важлива фраза, яку варто пам’ятати щодня

- *«Я — не лише батько/мати дитини з ООП.
Я — людина, яка має свої мрії, свої межі і право на щастя.»*

Ваше благополуччя — **це перший крок до стабільності дитини.**

Коли батьки знаходять сили бути “в ресурсі”, навіть трішки, це вже величезна перемога.