



# S.A.F.E. and S.O.U.N.D. Как чувствовать себя здоровыми и невредимыми

Памятка для родителей, испытывающих стресс в период пандемии COVID-19 (коронавируса)

Стр. 1/2

Вы ощущаете, что члены вашей семьи испытывают повышенный стресс в связи с накалом эмоций и социальным дистанцированием из-за Covid-19? Вам нужны рекомендации, которые помогут справиться с напряженными ситуациями? Помните, что взвинченный родитель, находясь «на взводе», не сможет успокоить ребенка. Используйте эту памятку, чтобы чувствовать себя здоровыми и невредимыми или, как говорят по-английски, S.A.F.E and S.O.U.N.D.

Первая часть этого плана действий под названием S.A.F.E. поможет родителям создать безопасную среду и разрядить обстановку. Вторая часть под названием S.O.U.N.D. подскажет, как проанализировать ситуацию, позаботиться о себе и выработать действенные стратегии.

**S**

## Проверка безопасности

Спросите себя: сейчас присутствует что-либо, что угрожает безопасности? Кому-либо причинен вред или кто-либо находится в опасности? Если имеются факторы или причины для стресса, которые, как вам кажется, могут сделать обстановку опасной, исключите их или уйдите из опасного места.

**A**

## Удовлетворите свои потребности

Спросите себя: какие потребности, связанные с уровнем стресса, я испытываю прямо сейчас? Я контролирую себя? Потратьте время на то, чтобы собраться с мыслями. Сделайте пять глубоких вдохов. Помните: чтобы внести позитивные изменения, вам необходимо контролировать собственные эмоции.

**F**

## Сфокусируйтесь на позитивном исходе

Спросите себя: какие уроки я могу извлечь из этой ситуации? Какие решения оказались действенными? Не забывайте, что вы стремитесь к позитивным переменам в вашей семье и в собственной жизни. Помните, что в каждой ситуации происходит рост.

**E**

## Реализуйте свой план действий

Спросите себя: что я могу сделать прямо сейчас, чтобы удовлетворить свои потребности? К кому я могу обратиться за поддержкой? Что мне необходимо в этот период, чтобы позаботиться о себе? Подумайте о членах семьи, которым нужна дополнительная поддержка, и составьте план, учитывающий их индивидуальные потребности. Например: кто-то нуждается в крепких объятьях?



# S.A.F.E. and S.O.U.N.D. Как чувствовать себя здоровыми и невредимыми

Памятка для родителей, испытывающих стресс в период пандемии COVID-19 (коронавируса)

Стр. 2/2

Вторая часть под названием S.O.U.N.D. подскажет, как проанализировать ситуацию, позаботиться о себе и выработать действенные стратегии.

S

## Навыки самопомощи и самоуспокоения

Используйте навыки снятия стресса для самопомощи. Возможно, вам пригодится что-то из этого списка: примите ванну, пройдите пешком, вздремните, глубоко подышите, почитайте книгу, посмотрите телешоу, позанимайтесь йогой или медитацией, прокатитесь на автомобиле, выпейте воды или съешьте что-нибудь питательное.

O

## Выделите время, чтобы сделать паузу

Найдите минуту, чтобы успокоиться и остыть. Иногда всё, что требуется для избавления от стресса — это время. Используйте следующую паузу в течение дня для обдумывания своего состояния и потребностей.

U

## Научитесь понимать сигналы тела

Я испытываю сильную усталость и мне нужен отдых? Когда в последний раз еда и питье насыщали мое тело энергией? Я чувствую, что мой организм здоров? Мне нужно показаться врачу?

N

## Обеспечьте себе пищу для ума

Используйте ментальные практики, чтобы насытить ум и очистить сознание: учитеесь жить мгновением и принимать окружающую действительность, создавать зрительные образы, контролировать тело, осмысленно принимать пищу, делать маленькие шаги на пути к большим целям, начинать день без гаджетов и заканчивать его на позитивной ноте, избавляться от разрушительных мыслей, признавать свои слабости.

D

## Примите решение на будущее

Проанализируйте свою реакцию на ситуацию. В следующий раз вы что-то сделали бы по-другому? Была ли ваша реакция сейчас более действенной чем раньше?

