

# Що таке КОГНІТИВНА ВТОМА



та як подбати  
про себе й дитину

ТИ ЯК?



Когнітивна втома впливає на наш емоційний стан. Через неї можуть виникати труднощі з:

– концентрацією (нам важко зібратися, ми стаємо неуважні);

– продуктивністю (ми швидко втомлюємося, довше працюємо);

– сприйняттям метафор чи жартів (жартуючи з дітьми, а особливо підлітками, будьте уважні, адже вони можуть сприймати жарти як насмішку);

– плануванням.

Аби запобігти когнітивній втомі,

– розбивайте щоденні справи на етапи, між якими будуть паузи для відпочинку, питайте, з якого етапу дитина хотіла би почати та зауважуйте завершення кожного з них (дитині може здаватися, що навіть домашнє завдання чи прибирання в кімнаті їй не під силу);

– частіше робіть перерви, виходьте на короткі прогулянки, дихайте повітрям, відволікайтеся від чатів і новин;

*В умовах тривалого стресу і дорослим, і дітям властиве когнітивне виснаження — стан «психічної втоми», коли розумової роботи і відповідальності забагато, а відпочинку, сну та можливості розслабитися бракує.*

*Психологиня Світлана Ройз розповіла, які наслідки має когнітивне виснаження, і як вберегти від нього себе та дитину*

– після безсонної ночі намагайтеся протягом дня знайти 10-20 хвилин, щоб принаймні посидіти із заплющеними очима;

– не забувайте регулярно їсти (бажано теплі страви), пийте воду.

Корисними будуть:

– фізична активність, яка вам під силу і в радість;

– медитації, практики майндфулнес;

– творчість;

– розмова з психологом.

Також дієвим буде простий лайфхак — дайте спокій собі й дитині.

Зараз не час бути перфекціоністами. Не картайте себе за помилки. Зробіть щось, що потішить вас і дитину. Дозвольте собі та дитині мати час для себе — хоч трохи.

Пам'ятайте, що радість — це енергія 😊