



Roditeljski stres





UVOD

Roditeljstvo donosi mnoštvo izazova koji uključuju i cijeli niz snažnih emocija, od radosti i uzbuđenja pa do zabrinutosti i straha. Osjećaj ljubavi, sreće i ponosa brzo se može pretvoriti u ljutnju, bespomoćnost ili krivnju, ovisno o situaciji, osjećaju kompetentnosti i stupnju podrške koja je roditelju dostupna. Ti osjećaji su potpuno prirodni i većina roditelja s vremena na vrijeme doživljava neugodne emocije izazvane roditeljskim stresom.

Roditeljski stres se odnosi na uznemirenost koja je povezana sa zahtjevima koje donosi roditeljska uloga, a za koje roditelj smatra da premašuju njegove trenutačne kapacitete.

Važno je znati kako upravljati stresom i osjećajima poput ljutnje i frustracije kako biste mogli uživati u roditeljstvu, ujedno osiguravajući sigurno i sretno odrastanje svom djetetu. Roditeljstvo je jedna od najodgovornijih i najvažnijih uloga, no paradoksalno je to da za tu ulogu ne postoje priprema, škola ili edukacija kako bi budući roditelj bio spreman na sve brojne izazove i prepreke na koje će zasigurno naići.



PRIHVATITE NEUGODNE EMOCIJE – I DJETETOVE I SVOJE

Roditelji se mogu osjećati umorno, bolesno, pod stresom i ljutito, a isto tako i djeca. **Djeca nam često ne mogu reći kako se osjećaju, već umjesto toga iskazuju svoje osjećaje kroz ponašanje.** Kad je i sam roditelj pod pritiskom, postaje teško odvojiti vrijeme kako bi shvatio što dijete pokušava reći. Roditelji u takvim situacijama često reagiraju po principu automatizma, bez pokušaja razumijevanja djeteta.

Važno je upamtiti da **većina djece doživljava njima teške trenutke.** Pokušajte se stoga prisjetiti da su to **najčešće očekivane faze odrastanja i da će vjerojatno proći** (primjerice, dvogodišnjaku neće zauvijek najdraža riječ biti „ne“).

Nekoliko prijedloga kako se nositi s djetetovim teškim emocijama:

- Zatražite podršku. Zapamtite da je „za odgoj djeteta potrebno selo“, stoga je u redu prihvatiti da ne trebate sve raditi sami.
- Odvojite vrijeme za sebe. Ostavite dijete s drugim roditeljem ili s odgovornom odraslom osobom i napravite pauzu kako biste se naspavali, napravili nešto za sebe ili razgovarali s prijateljem.
- Potražite osobe koji će vas poticati u roditeljstvu, pohvaljivati i po potrebi usmjeravati te vam na taj način pomoći da izgradite samopouzdanje kao osoba i roditelj.



SUOČAVANJE SA STRESOM, FRUSTRACIJOM I LJUTNJOM

Ako ste pod stresom i osjećate se frustrirano i ljutito do te mjere da biste mogli izgubiti kontrolu, odvojite vrijeme da se nosite s tim osjećajima.

Što možete učiniti, u trenutku:

- Stavite dijete na sigurno mjesto i napustite sobu.
- Prošećite po kući ili kratko izađite van.
- Udahnite duboko i izdahnite polako i ravnomjerno.
- Brojite svoje udisaje kako biste usredotočili svoju pažnju.

Postanite svjesni napetosti u tijelu i pokušajte opustiti zgrčene mišiće.

Kad uspijete prepoznati frustraciju i ljutnju dok nisu preplavljujuće, poduzmite nešto unaprijed:

- Pustite svoju omiljenu glazbu.
- Pripremite si utješni topli napitak ili obrok.
- Uključite se u tjelesnu aktivnost po izboru (prijedlozi: pokušajte sprintati s jednog kraja vašeg dvorišta na drugi ili udarite jastuk nekoliko puta).
- Nazovite prijatelja ili nekog od članova obitelji i zatražite pomoć.



DUGOROČNA POMOĆ ZA RODITELJE

Važno je kontinuirano voditi brigu o vlastitim potrebama i osjećajima. Bez obzira koliko pun ljubavi i nesebičnosti, roditelj ne može nastaviti davati svojoj djeci, a da se ne pobrine za sebe.

Što možete redovito činiti:

- Odvojite vrijeme za održavanje kvalitetnog odnosa sa svojim partnerom (ako ga imate), čak i kad to nije moguće u opsegu u kojem biste željeli .
- Nagradite se tako što ćete svaki dan zakazati barem jednu aktivnost koja vam pruža užitek, kao što je sjedenje u tihoj sobi za čitanje knjige ili kava s prijateljem.
- Pronađite podršku od članova obitelji, prijatelja ili stručnjaka koji su spremni sa suosjećanjem saslušati vaše probleme.
- Povežite se s drugim roditeljima kako biste podijelili priče, iskustva i razmijenili roditeljske savjete.
- Istražujte i učite o razvoju djeteta kako biste bolje razumjeli i predvidjeli djetetovo ponašanje.
- Prepoznajte i pokušajte se u što većoj mjeri pobrinuti za temeljne probleme kao što su financije, bračne poteškoće ili problemi na poslu, jer sve to može utjecati na vaš odnos s djetetom.
- Pronađite i prakticirajte neke od predloženih načina aktivnog upravljanja stresom koji vam odgovaraju.



Vrsta odnosa koji gradite sa svojim djetetom je ono što ga vodi kroz život. Djeca uče slijedeći primjere odraslih oko sebe i iz svog iskustva vlastitog odnosa s roditeljima.

Kako bi odraslo u osobu koja je sposobna regulirati svoje emocije, upravljati stresom i imati kvalitetne i ispunjene odnose, važno je da dijete svjedoči takvim modelima ponašanja. I za kraj, zapamtite, traženje stručne pomoći najodgovornija i najhrabrija je opcija ako su neki problemi suviše teški, dugotrajni i iscrpljujući.

Ako su vam potrebni podrška i savjet, možete se javiti na besplatnu i anonimnu liniju Hrabrog telefona za mame i tate na broj 0800 0800 ili na njihov e-mail.

Korisni linkovi:

<https://odrasli.hrabortelefon.hr/>
<https://www.poliklinika-djeca.hr/>
<https://www.mindfulness-hrvatska.hr/>
<https://www.klubko.hr/>
<https://www.tesa.hr/>
<https://cnzd.org/roditelji-i-djeca/>

SVIDJELO VAM SE?

Pridružite nam se na sljedećim radionicama!



Do tada pratite zanimljivosti i obavijesti na našoj Web i facebook stranici.



WEB STRANICA:

<https://www.vukovarski-leptirici.hr/>

FACEBOOK STRANICA:

<https://www.facebook.com/vukovarskileptirici>

