Jestem rodzicem, przeżywam stres

Adaptacja, tłumaczenie, skład i druk publikacji zrealizowany jest w ramach projektu „Chronimy dzieci, w tym dzieci bez opieki ubiegające się o azyl, przed przemocą”, finansowanego z Programu „Sprawy wewnętrzne” realizowanego w ramach Funduszy Norweskich na lata 2014–2021. Program pozostaje w dyspozycji Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji.

Zrozumieć stres

Czym jest stres

> Kiedy jakieś zdarzenie bądź sytuacja sprawia, że odczuwamy silny niepokój albo zakłóca bieg naszego codziennego życia, mówi się, że doświadczamy stresu.

Jakie są przyczyny stresu?

Stres zależy od kilku czynników. Poniżej przedstawiamy niektóre z nich.

To, jaką jesteś osobą

Niektórzy ludzie wydają się z natury spokojni i pewni siebie. Inni przez większość czasu odczuwają napięcie i niepokój, bądź też brakuje im pewności siebie.

To, co Cię spotyka

Pewne zdarzenia są trudne niemal dla wszystkich ludzi – zarówno doświadczenia radosne, takie jak narodziny dziecka czy wygrana na loterii, jak i smutne, na przykład rozpad związku, bezrobocie, migracja czy problemy mieszkaniowe. Jednak przyczyny stresu różnią się w zależności od osoby. Coś, co jeden człowiek spostrzega jako wyzwanie, dla innego może być zagrożeniem. Dla niektórych z nas najtrudniejsze są codzienne „katastrofy” – rajstopy, w których tuż po założeniu leci oczko, kolejka na poczcie czy samochód, który nie chce zapalić.

Twoje dziecko

Niektóre dzieci są z natury spokojne, podczas gdy inne stawiają swoim rodzicom większe wymagania, co bywa źródłem stresu.

Twoje obowiązki

Każdy z nas potrzebuje pewnego poziomu odpowiedzialności, aby mieć poczucie, że jego życie ma sens. Jednak, kiedy czujesz, że masz zbyt wiele obowiązków, możesz czuć się zestresowany.

Ludzie wokół Ciebie

Cokolwiek Cię spotyka, zawsze łatwiej jest radzić sobie z trudnościami, mając wspierającego partnera, rodzinę i przyjaciół. Poczucie braku wsparcia może powodować stres.

Poczucie kontroli nad własnym życiem

To, czy podejmujesz pewne działania, aby złagodzić stres i ułatwić sobie życie, zależy od kilku czynników, ale przede wszystkim od Ciebie. Nie możesz zmienić wszystkiego, ale niemal w każdej sytuacji jest coś, co możesz zrobić.

W jaki sposób stres wpływa na nasze życie?

Stres wywiera na nas wieloraki wpływ. Może sprawić, że będziemy się czuli zmęczeni, nieszczęśliwi, rozdrażnieni albo skorzy do płaczu. W najgorszym razie może prowadzić do ataków paniki, bezsenności i poważnej depresji. Stres bywa także przyczyną dolegliwości fizycznych, takich jak bóle głowy, migrena czy astma. Niektórzy specjaliści uważają, że poprzez niszczenie naszego układu odpornościowego stres może odgrywać pewną rolę w powstawaniu innych schorzeń, takich jak choroby układu krążenia i niektóre rodzaje nowotworów. Stres wpływa także na relacje między rodzicami a dziećmi, dlatego jest niezwykle ważne, aby rodzice rozumieli, dlaczego doświadczają stresu i jak się czują pod jego wpływem. Dopiero wtedy będą w stanie przeciwdziałać stresowi w swoim życiu, a co za tym idzie – szkodom, jakie na skutek tego mogą ponosić ich dzieci.

Przygotuj rozkład swojego typowego dnia i zaznacz na nim momenty stresujące oraz te, które sprawiają Ci najwięcej przyjemności.

Czy w ciągu dnia zdarzają się chwile, kiedy jesteś tak zdenerwowana/y, że złościsz się na dzieci? Jeśli tak, zastanów się, co możesz zrobić, aby uczynić te momenty łatwiejszymi.

10 najczęstszych sytuacji stresowych

Od żadnego rodzica nie można oczekiwać, że przez cały czas będzie spokojny i opanowany. Czasami trudne zachowania czy wymagania naszych dzieci, nakładające się na inne trudności życiowe, po prostu przekraczają granice naszej wytrzymałości. Oto niektóre spośród najczęstszych sytuacji wywołujących u rodziców stres, a także wskazówki dotyczące tego, jak można sobie z nimi radzić.

1. Ona bez przerwy płacze

Warto pamiętać, że płacz jest najskuteczniejszym sposobem, w jaki małe dziecko może Ci powiedzieć, że czegoś potrzebuje. Jeśli Twoje maleństwo płacze bez oczywistego powodu,

możesz wypróbować któryś z tych sposobów:

- delikatne kołysanie,
- przytulanie i delikatne głaskanie,
- muzyka i śpiew,
- ciasne zawinięcie niemowlęcia w chustę,
- dźwięk odkurzacza,
- przejażdżka samochodem.

2. Mój synek nie robi tego, o co go proszę

Spróbuj ustalić:

- Czy dziecko rozumie, co do niego mówisz?
- Czy nie wymagasz od niego zbyt wiele?

Skoncentruj się na prośbach pozytywnych, a nie negatywnych. „Proszę, baw się ciszej" brzmi lepiej niż: „Nie rób takiego okropnego hałasu".

3. Moje dzieci bez przerwy się kłócą

Wielu rodziców czuje się bardzo źle, jeśli ich dzieci się kłócą. Martwią się, że ich pociechy nigdy nie nauczą się zgodnego współżycia z innymi. Dzieci muszą się nauczyć rozwiązywać konflikty między sobą, więc staraj się nie ingerować za każdym razem, kiedy się kłócą. Zwykle ich kłótnie nie trwają długo i już po chwili dzieci znowu są w najlepszej komitywie.

- Jeśli musisz interweniować, postaraj się ustalić, co się stało. Wysłuchaj każdego dziecka i pomóż mu zrozumieć punkt widzenia drugiej strony.
- Jeśli masz dwoje lub więcej dzieci, postaraj się znaleźć sposób na to, aby każdemu z nich poświęcić trochę czasu.

4. Ona miewa okropne napady złości

Małe dzieci doświadczają silnych emocji i zdarza się, że wyrażają je bardzo gwałtownie. Spróbuj zachować spokój.

5. Mój synek w kółko mówi o tym, co wolno innym dzieciom, a jemu nie

- Wysłuchaj tego, co mówi Twoje dziecko i zastanów się, czemu ustaliłaś/eś takie zasady.
- Zastanów się, czy w tej sytuacji możliwy jest jakiś kompromis.

6. On nie chce iść spać

Większość dzieci uważa, że pójście do łóżka to utrata okazji do dobrej zabawy.

- Pozwól dziecku dokończyć zabawę i powiedz mu, że zbliża się pora pójścia do łóżka.

- Spróbuj uczynić pójście do łóżka doświadczeniem, które będzie dla dziecka przyjemne; możesz poczytać mu na dobranoc.
- Jeśli zaczynasz odczuwać rozdrażnienie, poproś swojego partnera lub starsze dziecko, żeby Cię zastąpili.
- Pamiętaj, że dzieci różnią się pod względem tego, ile snu potrzebują.

Poniżej zostawiliśmy puste miejsca, w które możesz wpisać sytuacje wywołujące u Ciebie stres.

Nie muszą to być zdarzenia czy sytuacje, które, jak sądzisz, są uznawane za stresujące przez innych ludzi. Ważne, że są takie dla Ciebie.

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Jak radzić sobie ze stresem?

Nie jesteś w stanie całkowicie wyeliminować stresu ze swojego życia, ale poniższe wskazówki pomogą Ci zapanować nad codziennym stresem.

Rozmawiaj i słuchaj

Komunikacja jest kluczem do wszystkich dobrych związków. Jeżeli nie będziesz prosić o to, czego potrzebujesz, prawdopodobnie tego nie dostaniesz.

Planuj z wyprzedzeniem

Rozpoznaj potencjalnie stresujące momenty w ciągu dnia i zastanów się z wyprzedzeniem, jak możesz sobie z nimi poradzić.

Najważniejsze!

1. Znajdź czas dla siebie

Upewnij się, że masz trochę czasu dla siebie – najlepiej każdego dnia. Ty również jesteś kimś ważnym. Jeśli masz naprawdę ciężki tydzień, obiecaj, że zafundujesz sobie coś specjalnego.

2. Staraj się odprężyć

Znajdź sposoby, żeby się zrelaksować. Poćwicz, posłuchaj łagodnej muzyki, wypij filiżankę herbaty albo zrób cokolwiek innego, co pozwala Ci się odprężyć.

3. Pogratuluj sobie

Jeśli poradziłaś/eś sobie z trudną sytuacją, masz prawo być z siebie dumna/y.

4. Staraj się patrzeć na życie optymistycznie

Koncentruj się na tym, co najbardziej lubisz w byciu rodzicem i na dobrych momentach swojego życia.

5. Pamiętaj, że stres jest zaraźliwy

Jeśli Twoje dzieci będą widziały, jak denerwujesz się i złościsz za każdym razem, kiedy sprawy nie toczą się po Twojej myśli, to prawdopodobnie zaczną reagować podobnie na rozczarowania i trudności we własnym życiu.

6. Zwróć się o pomoc

To pozytywne, konstruktywne działanie, a nie oznaka słabości! Nie zakładaj, że tylko dlatego, iż jesteś rodzicem, jesteś jedyną osobą, która może zaspokoić potrzeby Twojego dziecka. Pamiętaj też, że wielu rodziców decyduje się skorzystać z pomocy.

Policz do dziesięciu i pomyśl jeszcze raz

Kiedy Twoje dziecko Cię zdenerwuje, możesz w gniewie powiedzieć lub zrobić coś, co mogłoby je skrzywdzić albo sprawić, że poczułoby się źle.

Oto kilka wskazówek, które pomogą ci ochłonąć:

1. Oddychaj wolno i głęboko. Policz do dziesięciu.
2. Przypomnij sobie, że to Ty jesteś osobą dorosłą i możesz dawać swojemu dziecku przykład dobrego zachowania.
3. Zastanów się nad tym, co zamierzasz powiedzieć. Jakbyś się czuł/a, gdybyś usłyszał/a coś takiego od innej osoby dorosłej?
4. Wyjdź na chwilę do innego pokoju i zastanów się, dlaczego odczuwasz złość. Czy rzeczywiście z powodu dziecka, czy może jest coś innego, co Cię denerwuje?
5. Zadzwoń do swojego partnera albo do innej osoby, z którą możesz porozmawiać. Może problem nie będzie się wydawał taki poważny, kiedy podzielisz się nim z inną osobą dorosłą.
6. Wyjdź na zewnątrz, żeby zaczerpnąć świeżego powietrza.
7. Kiedy czujesz się naprawdę przygnębiona/y, zrób sobie przyjemność. Zaplanuj coś, co wprawia Cię w dobre samopoczucie – wypij filiżankę dobrej herbaty, weź gorącą kąpiel, wybierz się na zakupy.
8. Czasami najlepszym lekarstwem jest poczucie humoru. Staraj się dostrzec zabawne strony sytuacji.

9. Wyjdź z pokoju i krzycz, jeśli masz na to ochotę. Lepiej wrzeszczeć na puste ściany niż na dzieci.
10. Wyobraź sobie piękną, spokojną scenerię albo własny obraz raju. To pomoże Ci się uspokoić. Pamiętaj, że bycie rodzicem to jedno z Twoich najbardziej wartościowych i ważnych zadań. Spoglądając wstecz, wielu rodziców żałuje, że nie spędzało więcej czasu na robieniu z dziećmi tego, co sprawiało im przyjemność, a mniej na złoszczeniu się na nie z mało istotnych powodów. Pojedyncze gniewne słowo nie zaszkodzi Twojemu dziecku, jeśli łączą Was dobre relacje. Jeżeli jednak będziesz często wpadać w złość, to Twoje dziecko będzie cierpiało, a Ty również będziesz czuć się źle. Dlaczego więc nie zacząć działać już dzisiaj i poświęcić trochę czasu na zastanowienie się, co lubisz w byciu rodzicem oraz jak możesz rozwiązać problemy, które Cię przygnębiają? To może być najważniejszy krok do tego, by móc w pełni cieszyć się relacją swoim dzieckiem i pomóc mu wyrosnąć na szczęśliwego człowieka.

Materiał powstał na podstawie publikacji: „Stres. Poradnik dla rodziców małych dzieci".

Copyright © 2005 NSPCC, Londyn, Wielka Brytania

Tłumaczenie i adaptacja za zgodą autora: Fundacja Dzieci Niczyje
Tłumaczenie z języka angielskiego: Agnieszka Nowak
Projekt graficzny: Ewa Brejnakowska-Jończyk
Redakcja: Sylwia Romańczak

Adaptacja materiału na potrzeby projektu „Chronimy dzieci, w tym dzieci bez opieki ubiegające się o azyl, przed przemocą": Jolanta Zmarzlik
Projekt graficzny i skład adaptacji: Norbert Grzelka

Copyright © 2021 Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę
03-926 Warszawa
ul. Walecznych 59
tel. 22 616 02 68
biuro@fdds.pl
www.fdds.pl

Wersja dostępna dla czytników ekranu, przygotowana dla Aktywnych Przedszkoli i Żłobków Kogut. Treść bez zmian względem oryginału.