



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ



Когда родители переживают стресс


Адаптация, перевод, графическое оформление и печать публикаций осуществляются в рамках проекта «Защищаем детей», в том числе просителей убежища, от насилия», финансируемого программой «Внутренние дела», реализуемой Норвежским фондом на 2014–2021 годы. Программой руководит министр внутренних дел и администрации.



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ



URZĄD DO SPRAW
CUDZOZIEMCÓW



Понять стресс Что такое стресс?

Когда какое-то событие или ситуация заставляет испытывать большую обеспокоенность или нарушает течение нашей повседневной жизни, говорят, что мы переживаем стресс.

Каковы причины стресса?

Стресс зависит от разных факторов. Некоторые из них представлены ниже.

➔ То, какой вы человек

Некоторые люди от природы спокойны и уверены в себе. Другие большую часть времени испытывают напряжённость и тревогу, или им не хватает уверенности в себе.

➔ То, что с вами происходит

Определённые события являются сложными почти для всех людей – как радостные переживания, такие как рождение ребёнка или выигрыш в лотерею, так и печальные, например, развод, безработица, миграция или жилищные проблемы. Однако в целом причины стресса отличаются в зависимости от человека. То, что один человек воспринимает как вызов, для другого может представлять угрозу. Для некоторых из нас наиболее сложны ежедневные «катастрофы» – колготки, на которых сразу после одевания появилась «стрелка», очередь на почте или машина, которая не заводится.

➔ Ваш ребёнок

Некоторые дети спокойны от рождения, в то время как другие выдвигают большие требования к родителям, что бывает источником стресса.

➔ Ваши обязанности

Каждому из нас требуется определённый уровень ответственности, чтобы чувствовать, что его жизнь имеет смысл. Однако, если вы чувствуете, что у вас слишком много обязанностей, то из-за этого можете нервничать.

➔ Люди вокруг вас

Что бы с вами ни случилось, всегда легче справиться с трудностями, когда есть партнёр, который поддержит вас, есть семья и друзья. Чувство отсутствия поддержки может вызывать стресс.

➔ Ощущение контроля над собственной жизнью

То, предпримете ли вы определённые действия, чтобы уменьшить стресс и облегчить себе жизнь, зависит от нескольких факторов, но прежде всего от вас. Вы не можете изменить всё, но почти в любой ситуации есть что-то, что вы можете сделать.

Как стресс влияет на нашу жизнь?

Стресс влияет на нас многими способами. Он может заставить нас чувствовать себя уставшими, несчастными, раздражительными или плаксивыми. В более тяжёлом случае он может привести к паническим атакам, бессоннице и тяжёлой депрессии. Стресс также может вызывать физические недуги, такие как головная боль, мигрень или астма. Некоторые специалисты считают, что разрушая нашу иммунную систему, стресс может играть определённую роль в развитии других заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания и некоторые виды рака. Стресс также влияет на отношения между родителями и детьми, поэтому очень важно, чтобы родители понимали, почему они испытывают стресс и как они чувствуют себя под его влиянием. Только тогда они смогут противодействовать стрессу в своей жизни и предотвратить вред, который их стресс может причинить их детям.

Сделайте расписание своего типичного дня и отметьте в нем стрессовые моменты и те, которые доставляют вам наибольшее удовольствие.

Бывают ли в течение дня моменты, когда вы настолько раздражены, что сердитесь на детей? Если да, подумайте, что вы можете сделать, чтобы облегчить эти моменты.

10 самых распространённых стрессовых ситуаций

Ни от одного отца или матери нельзя ожидать, что они постоянно будут спокойными и уравновешенными. Иногда плохое поведение и требования наших детей, накладываясь на другие жизненные трудности, просто переходят границы нашего терпения. Вот некоторые из самых распространённых ситуаций, которые вызывают у родителей стресс, а также указания, как можно с ними справиться.



1. Она постоянно плачет

Следует помнить, что плач – это самый эффективный способ, которым малыш может сказать вам, что ему что-то нужно. Если ваш малыш плачет без очевидной причины, можете попробовать один из следующих способов:

- нежное колыбание,
- объятия и нежное поглаживание,
- музыка и пение,
- тугое пеленание младенца,
- звук пылесоса,
- поездка на автомобиле.

2. Мой сыночек не делает то, о чём я его прошу

Попробуйте выяснить:

- Понимает ли ребёнок, что вы ему говорите?
- Не требуете ли вы от него слишком многого?

Сосредоточьтесь на положительных просьбах, а не на отрицательных. «Пожалуйста, играй тише» звучит лучше, чем: «Не шуми так ужасно».

3. Мои дети постоянно ссорятся

Многие родители чувствуют себя очень плохо, если их дети часто ссорятся и переживают, что они никогда не научатся жить в согласии с другими. Дети должны научиться разрешать конфликты между собой, поэтому старайтесь не вмешиваться всякий раз, когда они спорят. Обычно их ссоры продолжаются недолго, и спустя некоторое время дети снова становятся лучшими друзьями.

- Если вам приходится вмешаться, постарайтесь выяснить, что произошло. Выслушайте каждого ребёнка и помогите ему понять точку зрения другой стороны.
- Если у вас двое или более детей, постарайтесь найти способ, чтобы каждому из них посвятить немного времени.



4. У неё ужасные нападки гнева

Маленькие дети испытывают сильные эмоции и иногда выражают их очень бурно. Старайтесь сохранять спокойствие.

5. Мой сын всё время говорит о том, что разрешают другим детям, а ему – нет

- Выслушайте своего ребёнка и подумайте, почему вы установили такие правила.
- Подумайте, возможен ли компромисс в этой ситуации.

6. Он не хочет идти спать

Большинство детей считают, что ложась спать, они упускают возможность хорошо развлекаться.

- Позвольте вашему ребёнку закончить игру и скажите ему, что пора идти в постель.
- Попробуйте сделать процесс укладки спать приятным для ребёнка; можете почитать ему перед сном.
- Если вы начинаете испытывать раздражение, попросите своего партнёра или старшего ребёнка заменить вас.
- Помните, что у всех детей разная потребность во сне.

А как обстоят дела у вас? Поделитесь ситуациями, которые являются стрессовыми для вас.

Это должны быть не события или ситуации, которые, по вашему мнению, вызывают стресс у других людей, а ситуации, вызывающие стресс именно у вас.

7.

8.

9.

10.

Как справляться со стрессом?

Вы не можете полностью избавиться от стресса в своей жизни, но следующие советы помогут вам справляться с ежедневным стрессом.

Разговаривайте и слушайте

Общение является ключом к установлению любых хороших отношений. Если вы не просите о том, что вам нужно, вы, вероятно, этого и не получите.

Планируйте наперёд

Определите потенциально стрессовые моменты в течение дня и подумайте заранее, как вы можете справиться с ними.

Самое важное!

1. Найдите время для себя

Убедитесь, что у вас есть немного времени для себя – лучше всего каждый день. Вы тоже важный человек. Если у вас действительно тяжелая неделя, пообещайте себе побаловать себя чем-нибудь особенным.

3. Похвалите себя

Если вы справились со сложной ситуацией, то имеете право гордиться собой.

5. Помните, что стресс заразный

Если ваши дети будут видеть, как вы нервничаете и злитесь всякий раз, когда дела обстоят не так, как вы думали, то они, скорее всего, начнут так же реагировать на разочарование и трудности в собственной жизни.

2. Попробуйте расслабиться

Найдите способы релаксации. Потренируйтесь, послушайте приятную музыку, выпейте чашку чая или сделайте что-нибудь другое, что помогает вам расслабиться.

4. Попробуйте смотреть на жизнь оптимистически

Сосредоточьтесь на том, что вы больше всего любите в родительстве и на приятных моментах своей жизни.

6. Обратитесь за помощью

Это положительный, конструктивный поступок, а не слабость! Не думайте, что только потому, что вы отец или мать, вы единственный человек, который может удовлетворить потребности вашего ребёнка. Помните также, что многие родители решают воспользоваться помощью.

Сосчитайте до десяти и подумайте ещё раз

Когда ваш ребёнок раздражает вас, в гневе вы можете сказать или сделать что-то, что может обидеть его или заставить чувствовать себя плохо.

Вот несколько советов, которые помогут вам остыть:

1

Дышите медленно и глубоко. Посчитайте до десяти.

3

Подумайте, что вы собираетесь сказать. Что бы вы почувствовали, если бы услышали нечто подобное от другого взрослого человека?

5

Позвоните своему партнёру или кому-то ещё, с кем вы можете поговорить. Возможно, проблема не будет казаться столь серьёзной, когда вы поделитесь ею с другим взрослым человеком.

7

Если вы действительно чувствуете себя угнетённо, сделайте себе что-нибудь приятное. Запланируйте что-нибудь, что улучшит ваше самочувствие – выпейте чашечку хорошего чая, примите горячую ванну, походите по магазинам.

2

Напомните себе, что вы взрослый человек и можете подать своему ребёнку пример хорошего поведения.

4

Выйдите на минуту в другую комнату и подумайте, почему вы злитесь. Действительно ли это из-за ребёнка, или может быть есть что-то другое, что вас раздражает?

6

Выйдите на улицу подышать свежим воздухом.

8

Иногда лучшим лекарством является чувство юмора. Попробуйте увидеть забавные стороны этой ситуации.

10

Представьте себе красивый, спокойный пейзаж или свою картину рая. Это поможет вам успокоиться. Помните, что родительство – это одна из ваших наиболее значительных и важных задач. Оглядываясь назад, многие родители сожалеют, что не проводили больше времени с детьми, чтобы вместе делать что-то приятное, а вместо этого злились по пустякам. Одно гневное слово не повредит вашему ребёнку, если у вас хорошие отношения. Однако если вы будете сердиться часто, то ваш ребёнок будет страдать, и вы тоже будете чувствовать себя плохо. Так почему бы не начать действовать уже сегодня и не уделить немного времени, чтобы подумать, что вам нравится в родительстве и как можно решить проблемы, которые вас угнетают? Это может быть важнейшим шагом к тому, чтобы начать в полной мере наслаждаться общением со своим ребёнком и помочь ему вырасти счастливым человеком.

9

Выйдите из комнаты и кричите, если хотите. Лучше кричать на пустые стены, чем на детей.



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

Материал подготовлен на основе публикации: «Стресс. Пособие для родителей маленьких детей».

Copyright © 2005 NSPCC, Лондон, Великобритания

Перевод и адаптация с согласия автора: Фонд «Ничьи дети» (Dzieci Niczyje)

Перевод с английского: Агнешка Новак (Agnieszka Nowak)

Графический дизайн: Ева Брейнаковская-Йончик (Ewa Brejnakowska-Jończyk)

Редакция: Сильвия Романьчак (Sylvia Romańczak)

Адаптация материала для проекта «Защищаем детей от насилия, в том числе детей без опеки, которые ищут убежища»: Йоланта Змарзлик (Jolanta Zmarzlik)

Графический дизайн и вёрстка: Норберт Гжелька (Norbert Grzelka)

Перевод на белорусский, украинский и русский языки: Groy Translation

Copyright © 2021 Фонд «Даём детям силу» (Dajemy Dzieciom Siłę)

Фонд «Даём детям силу»

ul. Walecznych 59

03-926 Warszawa

(ул. Валечных, Варшава)

тел. 22 616 02 68

biuro@fdds.pl

www.fdds.pl