



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ



Коли батьки переживають стрес

Адаптація, переклад, графічний дизайн та друк публікації здійснюються як частина проекту «Ми захищаємо дітей, включаючи дітей без догляду за притулком, до насильства», що фінансується з програми «Внутрішні справи», впроваджені норвезькими фондами на 2014 рік 2021. Програма має міністр внутрішніх справ та адміністрації.



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ



URZĄD DO SPRAW
CUDZOZIEMCÓW



Зрозуміти стрес Що таке стрес?

Коли якась подія або ситуація змушує відчувати велике занепокоєння або порушує плин нашого повсякденного життя, говорять, що ми переживаємо стрес.

Які є причини стресу?

Стрес залежить від кількох чинників. Деякі з них представлені нижче.

- ➔ **Те, якою ви є людиною**
Деякі люди є від природи спокійними і впевненими в собі. Інші більшість часу відчують напруженість і тривогу, або їм не вистачає впевненості в собі.
- ➔ **Те, що з вами відбувається**
Певні події є складними майже для всіх людей – як радісні переживання, такі як народження дитини чи виграш в лотерею, так і сумні, наприклад, розлучення, безробіття, міграція чи житлові проблеми. Однак загалом причини стресу відрізняються в залежності від людини. Те, що одна людина сприймає як виклик, для іншої може бути загрозою. Для декого з нас найскладнішими є щоденні «катастрофи» – колготки, на яких відразу після вдягання з'явилась «стрілка», черга на пошті чи машина, яка не заводиться.
- ➔ **Ваша дитина**
Деякі діти є спокійними від народження, тоді як інші висувають великі вимоги до батьків, що буває джерелом стресу.
- ➔ **Ваші обов'язки**
Кожному з нас потрібен певний рівень відповідальності, щоб відчувати, що його життя має сенс. Однак, коли ви відчуваєте, що маєте занадто багато обов'язків, то можете бути знервованими.
- ➔ **Люди навколо вас**
Що б з вами не трапилося, завжди легше впоратися з труднощами, коли є партнер, який підтримує вас, є сім'я і друзі. Почуття відсутності підтримки може викликати стрес.
- ➔ **Відчуття контролю над власним життям**
Те, чи зробите ви певні дії, щоб зменшити стрес і полегшити собі життя, залежить від кількох чинників, але передусім від вас. Ви не можете змінити все, але майже в кожній ситуації є щось, що ви можете зробити.

Як стрес впливає на наше життя?

Стрес впливає на нас багатьма способами. Він може змусити нас почуватися втомленими, нещасними, дратівливими або плаксивими. У гіршому випадку він може призвести до панічних атак, безсоння та важкої депресії. Стрес також може викликати фізичні недуги, такі як головний біль, мігрень чи астма. Деякі спеціалісти вважають, що, руйнуючи нашу імунну систему, стрес може відігравати певну роль у розвитку інших захворювань, таких як серцево-судинні захворювання та деякі види раку. Стрес також впливає на стосунки між батьками та дітьми, тому надзвичайно важливо, щоб батьки розуміли, чому вони відчувають стрес і як вони почуватися під його впливом. Тільки тоді вони зможуть протидіяти стресу у своєму житті та запобігти шкоді, якої їх стрес може завдати їх дітям.

Зробіть розклад свого типового дня і позначте в ньому стресові моменти та ті, які приносять вам найбільше задоволення.

Чи бувають протягом дня моменти, коли ви настільки роздратовані, що сердитесь на дітей? Якщо так, подумайте, що ви можете зробити, щоб полегшити ці моменти.

10 найпоширеніших стресових ситуацій

Від жодного батька чи матері не можна чекати, що вони постійно будуть спокійними та врівноваженими. Іноді погана поведінка та вимоги наших дітей, що накладаються на інші життєві труднощі, просто переходять межі нашого терпіння. Ось деякі з найпоширеніших ситуацій, які викликають у батьків стрес, а також вказівки, як можна їм зарадити.



1. Вона постійно плаче

Варто пам'ятати, що плач – це найефективніший спосіб, яким мала дитина може сказати вам, що їй щось потрібно. Якщо ваш малюк плаче без очевидної причини, можете спробувати один із цих способів:

- ніжне колисання,
- обійми та ніжне погладження,
- музика та спів,
- туге сповивання немовляти,
- звук пилососа,
- поїздка на автомобілі.

2. Мій синочок не робить те, про що я його прошу

Спробуйте з'ясувати:

- Чи дитина розуміє, що ви йому говорите?
- Чи не вимагаєте ви від нього занадто багато?

Зосередьтеся на позитивних проханнях, а не на негативних. «Будь ласка, грайся тихіше» звучить краще, ніж: «Не галасуй так жажливо».

3. Мої діти постійно сваряться

Багато батьків почуватися дуже погано, якщо їхні діти часто сваряться, і переживають, що вони ніколи не навчаться жити в злагоді з іншими. Діти повинні навчитися вирішувати конфлікти між собою, тому намагайтеся не втручатися щоразу, коли вони сперечаються. Зазвичай їхні сварки тривають недовго, і вже через деякий час діти знову стають найкращими друзями.

- Якщо ви мусите втрутитися, намагайтеся з'ясувати, що сталося. Вислухайте кожну дитину і допоможіть їй зрозуміти точку зору іншої сторони.
- Якщо у вас двоє або більше дітей, по-старайтеся знайти спосіб, щоб кожному з них присвятити трохи часу.



4. У неї жахливі напади гніву

Маленькі діти відчувають сильні емоції і іноді виражають їх дуже бурхливо. Намагайтеся зберігати спокій.

5. Мій син весь час говорить про те, що дозволяють іншим дітям, а йому – ні

- Вислухайте свою дитину і подумайте, чому ви встановили такі правила.
- Поміркуйте, чи можливий компроміс у цій ситуації.

6. Він не хоче йти спати

Більшість дітей вважають, що лягаючи спати, вони втрачають можливість гарно розважатися.

- Дозвольте вашій дитині закінчити гру і скажіть їй, що наближається час йти до ліжка.
- Спробуйте зробити процес вкладання спати приємним для дитини; можете почитати їй перед сном.
- Якщо ви починаєте відчувати роздратування, попросіть свого партнера або старшу дитину замінити вас.
- Пам'ятайте, що у всіх дітей різна потреба у сні.

А як справи у вас? Поділіться ситуаціями, які є стресовими для вас.

Це повинні бути не події чи ситуації, які, на вашу думку, викликають стрес у інших людей, а ситуації, які викликають стрес саме вас.

7.

8.

9.

10.

Як справлятися зі стресом?

Ви не можете повністю позбутися стресу в своєму житті, але наступні поради допоможуть вам справлятися із щоденним стресом.

Розмовляйте і слухайте

Спілкування є ключем до всіх гарних стосунків. Якщо ви не просите того, що вам потрібно, ви, ймовірно, цього не отримаєте.

Плануйте наперед

Розпізнайте потенційно стресові моменти протягом дня і подумайте заздалегідь, як ви можете впоратися з ними.

Найважливіше!

1. Знайдіть час для себе

Переконайтеся, що ви маєте трохи часу для себе – найкраще кожного дня. Ви також важлива людина. Якщо у вас дійсно важкий тиждень, пообіцяйте собі побалувати себе чимось особливим.

3. Похваліть себе

Якщо ви впоралися зі складною ситуацією, то маєте право пишатися собою.

5. Пам'ятайте, що стрес заразний

Якщо ваші діти будуть бачити, як ви нервуетесь і злитесь щоразу, коли справи йдуть не так, як ви думали, то вони, швидше за все, почнуть так само реагувати на розчарування і труднощі у власному житті.

2. намагайтеся розслабитися

Знайдіть способи для релаксації. Потренуйтеся, послухайте приємну музику, випийте чашку чаю або зробіть будь-що інше, що допомагає вам розслабитися.

4. Намагайтеся дивитися на життя оптимістично

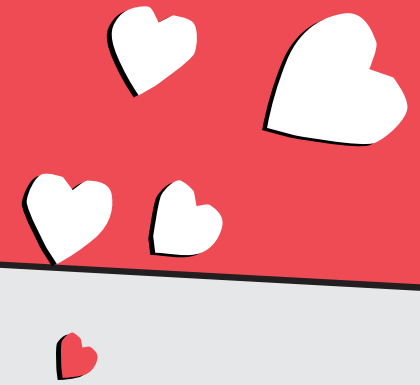
Зосередьтеся на тому, що ви найбільше любите у батьківстві і на приємних моментах свого життя.

6. Зверніться по допомогу

Це позитивний, конструктивний вчинок, а не слабкість! Не думайте, що тільки тому, що ви батько чи мати, ви єдина людина, яка може вдовольнити потреби вашої дитини. Пам'ятайте також, що багато батьків вирішують скористатися допомогою.

Порахуйте до десяти і подумайте ще раз

Коли ваша дитина роздратує вас, у гніві ви можете сказати або зробити щось, що може скривдити її або змусити почуватися погано.



Ось кілька порад, які допоможуть вам охолонути:

1 Дихайте повільно і глибоко. Порахуйте до десяти.

3 Подумайте, що ви збираєтеся сказати. Що б ви відчували, якби почули щось подібне від іншої дорослої людини?

5 Зателефонуйте своєму партнерові або комусь ще, з ким ви можете поговорити. Можливо, проблема не буде здаватися такою серйозною, коли ви поділитися нею з іншою дорослою людиною.

7 Коли ви справді відчуваєтеся пригнічено, зробіть собі щось приємне. Заплануйте щось, що покращить ваше самопочуття – випийте чашечку гарного чаю, прийміть гарячу ванну, походіть по магазинах.

2 Нагадайте собі, що ви доросла людина і можете подати своїй дитині приклад гарної поведінки.

4 Вийдіть на хвилину до іншої кімнати і подумайте, чому ви злитесь. Чи це справді через дитину, чи може є щось інше, що вас дратує?

6 Вийдіть на вулицю подихати свіжим повітрям.

8 Іноді найкращими ліками є почуття гумору. Спробуйте побачити кумедні сторони цієї ситуації.

9 Вийдіть з кімнати і кричіть, якщо хочете. Краще кричати на порожні стіни, ніж на дітей.

10 Уявіть собі гарний, спокійний пейзаж або свою власну картину раю. Це допоможе вам заспокоїтися. Пам'ятайте, що батьківство – це одне з ваших найбільш значущих і важливих завдань. Озираючись назад, багато батьків шкодують, що не проводили більше часу з дітьми, щоб разом робити щось приємне, а замість цього злилися через дрібниці. Одне гнівне слово не зашкодить вашій дитині, якщо у вас хороші стосунки. Однак якщо ви будете гніватися часто, то ваша дитина буде страждати, і ви теж будете почуватися погано. Тож чому б не почати діяти вже сьогодні і не приділити трохи часу, щоб подумати, що вам подобається в батьківстві і як можна вирішити проблеми, які вас пригнічують? Це може бути найважливіший крок до того, щоб почати повною мірою насолоджуватися спілкуванням зі своєю дитиною та допомогти їй вирости щасливою людиною.



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

Матеріал підготовлений за основи публікації: «Стрес. Посібник для батьків маленьких дітей»

Copyright © 2005 NSPCC, Лондон, Великобританія

Переклад та адаптація за згодою автора: Фонд «Нічий діти» (Dzieci Niczyje)

Переклад з англійської: Агнешка Новак (Agnieszka Nowak)

Графічний дизайн: Ева Брейнаковська-Йоньчик (Ewa Brejnakowska-Jończyk)

Редакція: Сільвія Романьчак (Sylvia Romańczak)

Адаптація матеріалу для проекту «Захищаємо дітей від насильства, зокрема дітей без опіки, які шукають притулку»: Йоланта Змарзлік (Jolanta Zmarzlik)

Графічний дизайн і верстка: Норберт Гжелька (Norbert Grzelka)

Переклад білоруською, українською та російською мовами: Groy Translation

Copyright © 2021 Фонд «Даємо дітям силу» (Dajemy Dzieciom Siłę)

Фонд «Даємо дітям силу»

ul. Walecznych 59

03-926 Warszawa

(вул. Валечних, Варшава)

тел. 22 616 02 68

biuro@fdds.pl

www.fdds.pl