



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ



Я бацька,
я ў стрэсе


Адаптацыя, пераклад, графічнае афармленне і друк выданняў ажыццяўляюцца ў рамках праекта «Мы абараняем дзяцей, у тым ліку асоб, якія шукаюць прытулку, ад гвалту», які фінансуецца па праграме «Унутраныя справы», якая рэалізуецца Нарвежскімі фондамі на 2014–2021 гады. Праграмай кіруе міністр унутраных спраў і адміністрацыі.



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ



URZĄD DO SPRAW
CUDZOZIEMCÓW



Зразумець стрэс Што такое стрэс ?

Калі падзея або сітуацыя прымушаюць нас адчуваць сябе вельмі трывожнымі або перашкаджаюць нашаму паўсядзённаму жыццю, кажучь, што мы адчуваем стрэс.

Якія прычыны стрэсу?

Стрэс залежыць ад некалькіх фактараў. Некаторыя з іх прадстаўлены ніжэй.

➔ Які ты чалавек

Некаторыя людзі ад прыроды выглядаюць спакойнымі і ўпэўненымі ў сабе. Іншыя адчуваюць сябе напружанымі і трывожнымі большую частку часу або адчуваюць недахоп упэўненасці ў сабе.

➔ Тое, што з табой адбываецца

Амаль для ўсіх людзей цяжкія пэўныя падзеі – як радасныя перажыванні, напрыклад, нараджэнне дзіцяці або выйгрыш у латарэю, так і сумныя, напрыклад, разрыў адносін, беспрацоўе, міграцыя або жыллёвыя праблемы. Аднак у цэлым прычыны стрэсу адрозніваюцца ад чалавека да чалавека. Тое, што адзін чалавек успрымае як выклік, можа стаць пагрозай для іншага. Для некаторых з нас самымі цяжкімі становяцца паўсядзённыя «катастрофы» — калготкі з вушкам адразу пасля надзявання, чарга на пошце ці машына, якая адмаўляецца завесціся.

➔ Ваша дзіця

Некаторыя дзеці па сваёй прыродзе спакойныя, у той час як іншыя прад'яўляюць сваім бацькам больш высокія патрабаванні, што з'яўляецца крыніцай стрэсу.

➔ Вашы абавязкі

Нам усім неабходны пэўны ўзровень адказнасці, каб адчуць, што наша жыццё мае сэнс. Аднак, калі вы адчуваеце, што ў вас занадта шмат абавязкаў, вы можаце атрымаць стрэс.

➔ Людзі вакол Вас

Што б ні здарылася з вамі, заўсёды лягчэй спраўляцца з цяжкасцямі, маючы падтрымлівае партнёра, сям'ю і сяброў. Пачуццё адсутнасці падтрымкі можа выклікаць стрэс.

➔ Адчуванне кантролю над сваім жыццём

Ці зробіце вы пэўныя дзеянні для зняцця стрэсу і палягчэння свайго жыцця, залежыць ад некалькіх фактараў, але самае галоўнае ад Вас. Нельга змяніць усё, але амаль у кожнай сітуацыі можна нешта зрабіць.

Як стрэс ўплывае на наша жыццё?

Стрэс ўплывае на нас па-рознаму. Гэта можа прымусіць нас адчуваць сябе стомленымі, няшчаснымі, раздражняльнымі або прымусіць нас плакаць. У горшым выпадку гэта можа прывесці да панічных нападаў, бессані і сур'ёзнай дэпрэсіі. Стрэс таксама з'яўляецца прычынай фізічных захворванняў, такіх як галаўныя болі, мігрэнь або астма. Некаторыя эксперты лічаць, што, руйнуючы нашу імунную сістэму, стрэс можа гуляць ролю ў развіцці іншых захворванняў, такіх як сардэчна-сасудзістыя захворванні і некаторыя віды раку. Стрэс таксама ўплывае на адносіны паміж бацькамі і дзецьмі, таму вельмі важна, каб бацькі разумелі, чаму яны адчуваюць стрэс і як яны адчуваюць сябе пад яго уплывам. Толькі ў гэтым выпадку яны змогуць супрацьстаяць стрэсу ў сваім жыцці, а значыць, і шкоды, якую ў выніку могуць панесці іх дзеці.

Падрыхтуйце расклад на ваш звычайны дзень і адзначце напружаныя моманты і тыя, якія прыносяць вам найбольшае задавальненне.

Ці бываюць на працягу дня выпадкі, калі вы так засмучаныя, што злуецца на дзяцей? Калі так, падумаўце, што вы можаце зрабіць, каб палегчыць гэтыя моманты.

10 самых распаўсюджаных стрэсавых сітуацый

Ад бацькоў нельга чакаць, што яны заўсёды будуць спакойнымі і сабранымі. Часам цяжкія паводзіны або патрабаванні нашых дзяцей, якія накладваюцца на іншыя жыццёвыя цяжкасці, проста выходзяць за межы нашай вынослівасці. Вось некаторыя з найбольш распаўсюджаных стрэсавых сітуацый для бацькоў і некалькі парад, як з імі змагацца.



1. Яна ўвесь час плача

Варта памятаць, што плач-самы эфектыўны спосаб, якім маленькі дзіця можа сказаць вам, што яму нешта трэба. Калі ваш дзіця плача без бачных прычын, вы можаце паспрабаваць адзін з наступных спосабаў:

- далікатнае ўкалыхванне,
- абдымкі і далікатнае пагладжванне,
- музыка і спевы,
- шчыльна загарнуць дзіцяці ў хустку,
- гук пыласоса,
- паездка на аўтамабілі.

2. Мой сын не робіць тое, аб чым я яго прашу

Паспрабуйце вызначыць:

- Ці разумее дзіця, што вы яму кажаце?
- Вы занадта шмат патрабуеце ад яго?

Засяродзьцеся на станоўчых запытах, а не на адмоўных. «Калі ласка, гуляйце цішэй» гучыць лепш, чым «не рабіце такога жудаснага шуму».

3. Мае дзеці пастаянна сварацца

Многія бацькі адчуваюць сябе вельмі дрэнна, калі іх дзеці часта сварацца і непакояцца аб тым, што іх суцяшэння ніколі не навучацца сумеснаму зносінам з іншымі. Дзеці павінны навучыцца вырашаць канфлікты паміж сабой, таму старайцеся не ўмешвацца кожны раз, калі яны сварацца. Звычайна іх сваркі доўжацца нядоўга, і ўжо праз некаторы час дзеці зноў знаходзяцца ў лепшым стане.

- Калі вам трэба ўмяшацца, паспрабуйце высветліць, што здарылася. Выслухайце кожнага дзіцяці і дапамажыце яму зразумець пункт гледжання іншага боку.
- Калі ў вас двое і больш дзяцей, паспрабуйце знайсці спосабы правесці некаторы час з кожным з іх.



4. У яе жудасныя істэрыкі

Маленькія дзеці адчуваюць моцныя эмоцыі і часам выказваюць іх вельмі бурна. Старайцеся захоўваць спакой.

5. Мой сын зноў і зноў кажа аб тым, што дазволена іншым дзецям, а яму не

- Паслухайце, што кажа Ваш дзіця, і падумайце, чаму Вы ўстанавілі такія правілы.
- Падумайце, ці магчымы ў гэтай сітуацыі якой-небудзь кампраміс.

6. Ён не хоча спаць

Большасць дзяцей лічаць, што класціся спаць-гэта страта магчымасці павесяліцца.

- Дазвольце вашаму дзіцяці скончыць гульню і сказаць яму, што прыйшоў час класціся спаць.
- Паспрабуйце зрабіць сон прыемным для дзіцяці; Вы можаце пачытаць яму на ноч.
- Калі вы пачынаеце адчуваць раздражняльнасць, папытаеце вашага партнёра або старэйшага дзіцяці замяніць вас.
- Памятаеце, што дзеці адрозніваюцца тым, колькі сну ім трэба.

А як там у Вас? Падзяліцеся сітуацыямі, якія з'яўляюцца стрэсавымі для Вас. Гэта не абавязкова павінны быць падзеі або сітуацыі, якія, на вашу думку, лічацца стрэсавымі іншымі людзьмі. Галоўнае, што яны для Вас

7.

8.

9.

10.

Як справіцца са стрэсам?

Вы не можаце цалкам ліквідаваць стрэс са свайго жыцця, але наступныя парады дапамогуць вам справіцца з штодзённым стрэсам.

Размаўляйце і слухайце

Зносіны з'яўляюцца ключом да ўсіх добрым адносінам. Калі не будзеце прасіць тое, што трэба, верагодна, не атрымаеце яго.

Плануйце загадзя

Вызначце патэнцыйна стрэсавыя моманты на працягу дня і загадзя падумайце, як з імі справіцца.

Самае важнае!

1. Знайдзіце час для сябе

Будзьце ўпэўненыя, што ў вас ёсць troхі часу для сябе-пажадана кожны дзень. Ты таксама важная персона. Калі ў вас сапраўды цяжкі тыдзень, паабячайце сабе папесціць сябе чымсьці асаблівым.

3. Павіншуйце сябе

Калі вы справіліся з цяжкай сітуацыяй, вы маеце права ганарыцца сабой.

5. Памятаеце, што стрэс заразлівы

Калі Вашы дзеці бачаць, як вы нервуеце і злудзеце кожны раз, калі ўсё ідзе не так, як вы думаеце, яны, верагодна, пачнуць рэагаваць аналагічным чынам на расчараванні і цяжкасці ў вашай ўласнай жыцця.

2. Паспрабуйце расслабіцца

Знайдзіце спосабы расслабіцца. Практыкуйцеся, слухайце ціхую музыку, выпівайце кубачак гарбаты або рабіце што-небудзь яшчэ, каб расслабіцца.

4. Старайцеся глядзець на жыццё аптымістычна

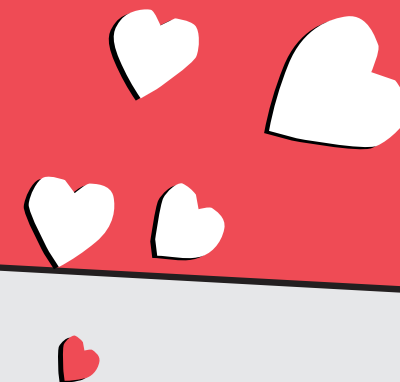
Засяродзьцеся на тым, што вам больш за ўсё падабаецца ў тым, каб быць бацькам, і на добрых момантах вашай жыцця.

6. Звярнуцца за дапамогай

Гэта пазітыўнае, канструктыўнае дзеянне, а не прыкмета слабасці! Не думайце, што толькі таму, што вы бацька, вы адзіны чалавек, які можа задаволіць патрэбы вашага дзіцяці. Таксама памятайце, што многія бацькі аддаюць перавагу звяртацца да дапамогі.

Палічыце да дзесяці і падумайце яшчэ раз

Калі Ваш дзіця хвалюе вас, вы можаце ў гневе сказаць ці зрабіць нешта, што можа прычыніць ім боль або прымусіць іх адчуваць сябе дрэнна.



Вось некалькі саветаў, якія дапамогуць вам астыць:

1

Дышаеце павольна і глыбока. Палічыце да дзесяці.

2

Нагадайце сабе, што вы дарослы і што можаце паказаць прыклад добрых паводзін свайму дзіцяці.

3

Падумайце, што вы збіраецеся сказаць. Як бы вы сябе адчувалі, калі б чулі нешта падобнае ад іншага дарослага?

4

Перайдзіце на хвілінку ў іншы пакой і падумайце, чаму вы злуецеся. Ці сапраўды гэта з-за дзіцяці, або ёсць што-то яшчэ, што вас хвалюе?

5

Патэлефануйце свайму партнёру або іншаму чалавеку, з якім вы можаце пагаварыць. Магчыма, праблема не будзе здавацца такой сур'ёзнай, калі вы падзеліцеся ёю з іншым дарослым.

6

Выйдзіце на вуліцу, каб падыхаць свежым паветрам.

7

Калі вы адчуваеце сябе сапраўды прыгнечаным, зрабіце сабе задавальненне. Сплануйце тое, што дасць вам добрае самаадчуванне – выпіце кубачак добрай гарбаты, прыміце гарачую ванну, схадзіце па крамах.

8

Часам лепшае лякарства-гэта пачуццё гумару. Паспрабуйце разглядаць пацешныя боку сітуацыі.

9

Выйдзіце з пакоя і крычыце, калі вам захацае. Лепш крычаць на пусты сцены, чым на дзяцей.

10

Уявіце сабе прыгожы, спакойны пейзаж або свой уласны вобраз раю. Гэта дапаможа вам супакоіцца. Памятаеце, што быць бацькам-адна з самых каштоўных і важных задач. Азіраючыся назад, многія бацькі шкадуюць аб тым, што не марнуюць больш часу на тое, каб рабіць з дзецьмі тое, што ім падабалася, і менш злавацца на іх па нязначных прычынах. Адно сярдзітае слова не пашкодзіць вашаму дзіцяці, калі ў вас добрыя адносіны. Аднак, калі вы будзеце часта злавацца, ваш дзіця будзе пакутаваць, і вы таксама будзеце адчуваць сябе дрэнна. Дык чаму б не пачаць дзейнічаць сёння і не выдаткаваць некаторы час на разважанні пра тое, што вам падабаецца ў тым, каб быць бацькам, і як вы можаце вырашыць праблемы, якія вас прыгнятаюць? Гэта можа быць самым важным крокам да таго, каб мець магчымасць у поўнай меры атрымліваць асалоду ад адносінамі з вашым дзіцём і дапамагчы яму вырасці шчаслівым чалавекам.



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

Матэрыял быў створаны на аснове публікацыі: «Стрэс. Кіраўніцтва для бацькоў маленькіх дзяцей».

Copyright © 2005 NSPCC, Лондан, Вялікабрытанія

Пераклад і адаптацыя з дазволу аўтара: Фонд нічыйных дзяцей

Пераклад з ангельскай мовы: Агнешка Новак

Графічны праект: Эва Брэянкоўска-Ёньчык

Рэдакцыя: Сільвія Раманьчак

Адаптацыя матэрыялу на запатрабаванні праекту „Абараняем дзяцей, у тым ліку дзяцей, якія засталіся без апекі, якія звярнуліся аб атрыманні прытулку, ад гвалту”: Ёланта Змажлік

Графічны праект і склад: Норберт Гжэлька

Пераклад на беларускую, украінскую і расійскую мовы: Groy Translation

Copyright © 2021 Фонд Даем дзецям сілу

Фонд Даем дзецям сілу

03-926 Варшава

вул. Валечных 59

тэл. 22 616 02 68

biuro@fdds.pl

www.fdds.pl