

Odgajanje dece u stresnim vremenima



Briga o sebi

Ako brinete o sebi, bićete bolje pripremljeni za brigu o svojoj deci.

1 Niste sami

Upamtite da roditelji širom sveta imaju iste brige i probleme kao vi. Razgovarajte o tome kako se osećate s nekim ko to razume, i saslušajte njihove razloge za brigu. Ne zaboravite da društvene mreže mogu pojačati anksioznost, pa probajte da ograničite vreme provedeno na telefonu.

2 Napravite pauzu

Dajte sebi šansu da se opustite dok vam deca spavaju. Radite nešto u čemu uživite – na primer, naučite novu veštinu – ili se prosto samo opustite.

3 Pažljivo slušajte

Vaša deca u vama traže podršku i ohrabrenje. Pitajte ih kako su, saslušajte šta imaju da vam kažu, imajte razumevanja za ono što osećaju i utešite ih.

4 Jednominutno opuštanje

Kada osećate da ste pod stresom, sledite ove jednostavne korake:

1 Priprema

- Udobno sedite, sa stopalima ravno na podu i rukama na krilu
- Ako želite, zažmurite

2 Pažnja

- Fokusirajte se na svoje misli u tom trenutku – da li su pozitivne ili negativne?
- Obratite pažnju na svoja osećanja u tom trenutku – možda ste tužni, uplašeni ili ljuti
- Obratite pažnju na to kako vam se oseća telo – da li osećate neprijatnost ili napetost?

3 Disanje

- Slušajte kako udišete i izdišete – možete staviti ruku na stomak i osetiti kako se podiže i spušta pri svakom udisaju i izdisaju
- Možda će vam prijati da u sebi izgovorite neku reč ohrabrenja
- Nastavite da još malo slušate svoje disanje i dozvolite sebi da se opustite

4 Misli

- Kada ste spremni da nastavite dan, obratite pažnju na to kako vam se telo oseća i na zvukove oko sebe
- Razmislite kako se sada osećate – da li se osećate drugačije nego na početku ove vežbe opuštanja?

Ova jednominutna vežba opuštanja može vam posebno pomoći kada se osećate isfrustrirano ili preopterećeno – možda vam je dete neposlušno i želite mirno da rešite situaciju. Upamtite da nekoliko dubokih udaha može da vam pomogne da se bolje osećate.