

STRESUL PĂRINȚILOR ȘI BUNĂSTAREA EMOȚIONALĂ A COPIILOR

MEDITAȚI:

- *Ce înseamnă pentru dvs a fi stresat? Care sunt situațiile sau lucrurile care vă stresează?*
- *Ce faceți, de obicei, atunci când suteți stresați? Cât de eficiente sunt strategiile la care recurgeți?*
- *Cum ați descrie legătura dintre starea dvs emoțională și a copiilor?*
- *Cât de important este pentru dvs. să fiți capabili să depășiți situațiile stresante?*
- *Ce părere aveți, copiii au stres?*

INFORMAȚI-VĂ

Stresul face parte din viața noastră de zi cu zi. În doze mici stresul mobilizează resursele noastre pentru atingerea scopurilor. În doze mari, stresul ne ruinează abilitatea de a-i face față într-un mod pozitiv.

Situația de carantină, distanțarea socială, incertitudinea sunt printre puținele surse de stres care i-au dezechilibrat pe toți de la mic la mare. Atunși când părinții sunt într-o stare intensă de stres, este firesc ca o parte din acea supraîncărcare emoțională să afecteze copiii. Chiar și atunci când părinții încearcă să camufleze starea emoțională negativă, copiii preiau tensiunea și se simt îngrijorați, înfricoșați, speriați. Gestionarea nesănătoasă a stresului poate compromite atât dezvoltarea personalității copilului, cât și a capacităților de reglare emoțională ale acestuia.

MESAJE DE BAZĂ

- Familia trebuie să se reorganizeze în funcție de apariția unor evenimente așteptate sau neașteptate (situații de carantină, intrarea copilului la grădiniță sau școală, divorțul, pensionarea părinților, obținerea unui loc de muncă pentru părinte, o boală, cataclisme, etc.);
- Oricare ar fi modalitatea de reacție la stres, părinții stresați sunt mai puțin sensibili la nevoile emoționale ale copiilor, care nu primesc destul sprijin în a face față trăirilor intense.
- Stresul nu este monopolizat de adulți. Copii trăiesc în felul său stresul, diferit de adulți. Părinții trebuie să fie în stare să accepte că starea lor inevitabil afectează copii.
- Părinții trebuie să-și asume responsabilitatea de a identifica cele mai potrivite strategii de a face față stresului, astfel devenind un model pentru copii.

ACȚIONAȚI / CE PUTEȚI FACE LA MODUL CONCRET?

- Învățați să faceți diferența între lucrurile pe care le puteți controla și pe care nu le puteți controla.
- Identificați ce este prioritar la moment. Întotdeauna încercați să țineți cont de importanța lucrurilor pe care le faceți: începeți întotdeauna cu cel mai important.
- Spune NU mai des. Dacă nu aveți chef, spuneți. Nu faceți lucruri doar ca ceilalți să se simtă bine.
- Atunci când aveți nevoie de ajutorul cuiva, nu ezitați să îl cereți.

- Evitați influențele negative. Indiferent dacă e vorba de oameni, locuri sau activități.
- Luați o pauză. Cu toții avem nevoie de o pauză uneori. Atunci când copiii dvs dorm, faceți ceva distractiv sau relaxant pentru dvs. Creați o listă a acelor activități sănătoase care vă fac plăcere. Meritați pe deplin acest lucru!
- Învățați să vă relaxați. Exemple de exerciții:
 - Așezați-vă, relaxat, pe un scaun. Concentrați-vă asupra acestei poziții odihnitoare. Imaginați-vă fiecare părțică a corpului, din cap până în picioare, într-o stare de perfect calm. Rostiți în minte cuvintele „*relaxare*”, „*degetele de la picioare îmi sunt relaxate – degetele de la mâini, mușchii feței sunt relaxați*”.
 - Focalizați-vă pe respirație. Ascultați-vă respirația pe măsură ce aerul intră și iese. Puteți pune o mână pe stomac și observați cum aceasta se ridică și coboară cu fiecare respirație. Rostiți în minte cuvintele „*este în regulă, orice ar fi, eu sunt bine.*”
 - Petreceți 2-3 minute reamintindu-vă cele mai frumoase și mai calme peisaje pe care le-ați văzut vreodată (de ex. un apus de soare la munte, o vale adâncă invadată de murmurul zorilor, o pădure în miez de zi, lumina lunii oglindindu-se în ape etc.). Retrăiți aceste scene prin intermediul amintirilor.
 - Repetați încet, în liniște, investind fiecare silabă cu o melodie proprie, o serie de cuvinte aducătoare de calm și pace, cum ar fi: *liniște* (pronunțați-l pe un ton hotărât, dar calm); *seninătate*; *calm*. Gândiți-vă la alte cuvinte asemănătoare și repetați-le.
- Vorbiți cu familia, prietenii, colegii de lucru, alte persoane semnificative. Exprimați-vă gândurile și îngrijorările.
- Evitați să luptați cu stresul prin consumul de „calmante” (medicamente, alcool, fumat, alte droguri). Este o iluzie de soluționare a problemelor, în realitate ele agravează lucrurile într-o măsură și mai mare.
- Învățați copiii să-și rezolve singuri problemele. O să fiți mai liniștiți, oferind bonus de încredere că ei se descurcă. Iar ei vor fi satisfăcuți că nu au trebuit să apeleze la altcineva pentru ajutor.
- Calmați-vă mintea! Observați ce gânduri trec prin minte și opriți-le atunci când încep să fugă spre scenariile negative. Mai bine concentrați-vă pe părțile bune ale situației (de ex. „*Ce bine este că lucrez de acasă! Pot să dorm mai mult dimineața! Eu sunt stăpân pe timpul meu! Îmi văd copiii mai mult timp!*”).
- Acceptați schimbarea ca parte naturală și inevitabilă a vieții! Dacă putem fi siguri de ceva este că ziua de astăzi nu va semăna cu ziua de mâine!
- Acceptați ceea ce se întâmplă și permiteți-vă să mergeți mai departe, puțin câte puțin. Transformați fiecare zi într-o invitație de a privi imaginea de ansamblu a vieții!
- Evitați să vedeți problemele ca pe niște catastrofe! Nu puteți schimba faptul că evenimente foarte stresante au loc în viață, însă puteți schimba modul în care interpretați și alegeți să răspundeți la aceste evenimente.
- Aveți grijă la cuvintele de autosabotare. Renunțați la negații de genul: *Nu știu, Nu pot, Nu voi reuși*. Renunțați să puneți etichete și generalizări de genul *Sunt mamă rea, Am un copil prost, Viața e prea cruntă cu mine*.
- Stați departe de comentarii și știri care vă fac să vă fie frică în continuare.
- Mențineți un spirit pozitiv, evitați oamenii cu un spirit negativ, pentru că vă pot „contamina” cu stările lor. Creați o atmosferă pozitivă în jurul oamenilor cu care interacționați. Învățați să

vă bucurați pentru realizări, chiar și atunci când nimeni nu o face.

- Ține-ți focusul pe pozitiv. Intreabați-vă dacă va mai conta situația respectivă peste un an de zile de acum încolo. Merită cu adevărat să îi dedicați toată această agitație, nervi, sau îngrijorare în care vă aflați?
- Asigurați-vă că dormiți suficient. Un somn bun ajută mintea și corpul să fie în formă maximă și să combată stresul.
- Fiți realiști. Nu pretindeți să fiți perfecți și nu așteptați ca alții să fie. Așteptările realiste de la sine și copii, conduce spre realizări de scopuri, respectiv, la dispoziție bună și satisfacție.
- Priviți situațiile dificile cu umor. Atunci când dumneavoastră sau oamenii din jur încep să ia lucrurile prea în serios, găsiți o modalitate de a reduce încordarea printr-o glumă.
- Faceți ceva distractiv în fiecare zi. Jucați-vă cu copilul. Jocul ne destinde întotdeauna și ne binedispune și ne face să râdem. Umorel ne scapă de tensiune și organismul se relaxează.
- Fixați un lucru pe zi/săptămână pe care-l așteptați cu nerăbdare pentru a-l face cu familia dumneavoastră („Timp Special”). Timpul Special este ceva special ce planificați să faceți cu familia, o activitate care vă place tuturor.
- Practicați recunoștința zilnic. Scrieți, cel puțin de două ori pe săptămână, despre ceva care vă mulțumește și care vă ajută să vă simțiți mai bine. Poate fi orice, de la o persoană specială la vremea de afară, etc.

IMPORTANT!

Stresul este foarte puternic pentru că afectează starea generală de sănătate a organismului. Dați-vă voie să învățați să faceți față stresului. Schimbări în stilul de viață este primul pas pentru combaterea stresului. Este important să aveți încredere că puteți să depășiți situațiile stresante și dificile.

REFLECTAȚI

- Care din strategiile recomandate vi se potrivesc cel mai bine la moment și le puteți aplica?
- Ce puteți învăța de la copilul/ copiii dvs., de la membrii familiei, de la colegi/ prieteni privind modalități de depășire a stresului?
- Ce s-ar schimba la copilul/ copiii dvs dacă veți fi mai echilibrat/ă emoțional?

DECIDEȚI pentru Dvs.:

- Ce atitudine luați față de situația stresantă prin care treceți la moment?
- Ce ați schimba în stilul de viață pentru a fi mai încrezător în depășirea situațiilor stresante?

Informație suplimentară poate fi accesată pe site-ul MECC www.mecc.gov.md

link-ul <https://mecc.gov.md/ro/content/resurse-pentru-parinti-educatia-timpurie/>

Programele de educație parentală / Modulul Educația copilului,

<https://www.suntparinte.ro/stresul-in-familie>

<https://gokid.ro/cum-afecteaza-stresul-structura-si-functionarea-creierului/>

<https://www.depresiv.ro/anxietatea-se-poate-transmite-de-la-parinti-la-copii/>

<http://www.neuropsiholog.ro/identificarea-semnelor-de-stres-la-copii-si-adolescenti/>

<https://andreeaorheanu.ro/2018/05/08/frica-parintilor-transmite-copiilor/>