

Roditeljstvo u razdoblju COVID-a 19

Ostanite smireni i uspješno se nosite sa stresom

Ovo je stresno razdoblje. Pobrinite se za sebe kako biste mogli pružiti podršku svojoj djeci.

PRILOG 13.4.

Niste sami

Milijuni ljudi imaju iste strahove kao i Vi. Pronađite nekoga s kim možete razgovarati o tome kako se osjećate. Saslušajte i Vi njih. Izbjegavajte društvene mreže koje šire paniku.

Predahnite

Svi ponekad trebamo predah. Kad djeca spavaju, posvetite se sebi, radite nešto zabavno ili opuštajuće. Napišite popis zdravih aktivnosti koje Vi volite raditi. Vi to zaslužujete!

Slušajte svoju djecu

Budite otvoreni i slušajte svoju djecu. Djeca će tražiti Vašu potporu i potvrdu da će sve biti dobro. Slušajte djecu kad s Vama dijele svoje osjećaje. Prihvatite kako se osjećaju i pružite im utjehu.



Uzmite stanku

Jednominutna opuštajuća aktivnost koju možete raditi kad god se osjećate uzrujano ili zabrinuto

- 1. korak: pripremite se**
 - Sjednite u položaj koji Vam je ugodan, noge neka Vam dotiču pod, a ruke opušteno položite u krilo.
 - Ako se osjećate ugodno, slobodno zatvorite oči.
- 2. korak: promišljajte, osvijestite svoje tijelo**
 - Zapitajte se: „Što trenutno osjećam?“
 - Prepoznajte svoje misli. Opažajte jesu li negativne ili pozitivne.
 - Zapitajte se kako se osjećate. Jesu li Vaši osjećaji pozitivni ili nisu?
 - Osvijestite svoje tijelo. Zamijetite boli li Vas nešto ili ste u grču.
- 3. korak: usmjerite pažnju na svoje disanje**
 - Slušajte svaki udah i izdah.
 - Možete položiti ruku na svoj trbuh da biste osjetili kako se podiže i spušta prilikom disanja.
 - Možda ćete poželjeti izgovoriti na glas: „Dobro je. Što god se događa, ja sam dobro.“
 - Neko vrijeme slušajte svoje disanje.
- 4. korak: povratak**
 - Osvijestite što osjećate u tijelu.
 - Slušajte zvukove u okolini.
- 5. korak: refleksija**
 - Zapitajte se: „Osjećam li se drugačije?“
 - Kad ste spremni, otvorite oči.

Uzimanje stanke može biti korisno i u situacijama kad ste uzrujani zbog nečega što je Vaše dijete napravilo. Na taj se način možete smiriti. Čak i nekoliko dubokih udaha ili osvještavanje položaja vlastitog tijela može učiniti veliku razliku. Dopušteno je uzeti stanku od vlastite djece!

Potražite više savjeta za roditelje na sljedećim poveznicama:

Parenting tips
from WHO

Parenting tips
from UNICEF

In worldwide
languages

EVIDENCE-BASE

