



## STRES – WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW

Stres to reakcja organizmu na wydarzenia, które zakłócają jego równowagę, mocno obciążają jego możliwości radzenia sobie z daną sytuacją.

### **1. Jakie są przyczyny odczuwanego przeze mnie stresu?**

Przyczyny stresu mogą być różne. Tendencja do szybkich, intensywnych reakcji emocjonalnych, zdarzenia życia codziennego, trudne zachowania dziecka, nadmiar obowiązków, relacje z innymi osobami

### **2. Jak ten stres wpływa na mnie? W jaki sposób wpływa na relacje z moimi dziećmi?**

W jaki sposób stres wpływa na odczuwane przeze mnie emocje, moje samopoczucie? Czy wpływa również na moje zdrowie fizyczne. Czy moje relacje z dziećmi cierpią przez wybuchy złości,

### **3. Zastanów się zanim zadziałasz.**

Zastanów się czy dziecko naprawdę jest niegrzeczne? Zachowania agresywne, podejście „wygrany-przegrany” nie pomagają. Negocjacje i wzajemne ustępstwa pomogą znaleźć rozwiązanie zadowolające obie strony. Zmieniaj otoczenie, nie dziecko. Pamiętaj o okazywaniu

### **4. Rozmawiaj i słuchaj.**

Zarówno z partnerem, jak i z dziećmi. Komunikowanie swoich potrzeb, wysłuchiwanie wzajemnych komunikatów jest bardzo ważne w budowaniu pozytywnej atmosfery.

### **5. Zorganizuj się, planuj z wyprzedzeniem.**

Co znajduje się na liście zadań na dziś? Rozpoznaj, które momenty w ciągu dnia mogą być stresujące, zastanów się z wyprzedzeniem, jak możesz sobie z nimi poradzić?

### **6. Znajdź czas dla siebie. Staraj się odprężyć.**

Ty też jesteś kimś wrażliwym. Upewnij się, że każdego dnia masz trochę czasu dla siebie.

### **7. Pamiętaj o tym, że stres jest zaraźliwy.**

Dzieci naśladowują reakcje rodziców. Widząc Twoją frustrację, zniecierpliwienie, prawdopodobnie zaczną reagować na trudne sytuacje w bardzo podobny sposób.

### **8. Pogratuluj sobie!**

Po każdym dniu, jeżeli poradysz sobie w trudnej sytuacji – pogratuluj sobie! 😊

Koncentruj się na dobrych momentach swojego życia.

Opracowano na podstawie materiałów Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę – „Stres – Poradnik dla rodziców małych dzieci”.

Link do poradnika:

[https://fdds.pl/wp-content/uploads/2016/06/Stres\\_poradnik-dla-rodzic%C3%B3w-ma%C5%82ych-dzieci.pdf](https://fdds.pl/wp-content/uploads/2016/06/Stres_poradnik-dla-rodzic%C3%B3w-ma%C5%82ych-dzieci.pdf)