



Да си родител във времена на стрес

# Грижете се за себе си

Когато се грижите за себе си, ще бъдете по-подготвени да се грижите за децата си.

## 1 Не сте сами

Помнете, че родителите по цял свят споделят вашите притеснения и опасения. Говорете за това как се чувствате с някого, когото ще ви разбере и слушайте неговите отговори. Помнете, че социалните медии могат да допринесат за чувство на безпокойство, затова се опитайте да ограничите времето прекарано с телефона.

## 2 Вземете си почивка

Дайте шанс на себе си да се отпуснете, докато децата спят. Правете нещо, което ви се струва приятно – като четене на книга или учене на нови умения или просто отделете време за почивка.

## 3 Слушайте внимателно

Децата ви търсят подкрепа и спокойствие. Попитайте ги как са, изслушайте какво имат да ви кажат, разберете как се чувстват и ги накарайте да се чувстват добре.

## 4 Едноминутна релаксация

Когато се чувствате стресирани, следвайте тези прости стъпки:

### 1 Подготовка

Намерете удобна седнала позиция, когато краката ви лежат на пода и ръцете ви да на скута

Затворете очи, ако желаете

### 2 Забележете

Съсредоточете се върху това, което мислите в момента – вашите мисли са отрицателни или положителни?

Обърнете внимание на емоциите, които изпитвате – може би се чувствате тъжни, уплашени или ядосани.

Забележете какво се случва с тялото си – чувствате дискомфорт или сте напрегнати?

### 3 Дишайте

Слушайте дишането си, когато вдишвате и издишвате – може да поставите едната си ръка на стомаха и да усетите как се повдига и спада всеки път, когато вдишвате и издишвате.

Може да ви бъде успокояващо, ако кажете няколко окуражаващи думи на себе си.

Продължете да слушате дишането си и си позволете да се отпуснете.

### 4 Обърнете внимание

Когато сте готови да продължите с деня си, започнете да забелязвате как се чувства тялото ви и се настройте на звуците около вас.

Помислете как се чувствате сега – по-различно ли е от това, което чувствате преди тази релаксация?

Може да откриете, че тази едноминутна релаксация е особено полезна, когато се чувствате разочаровани или съкрушени – може би когато детето ви се държи лошо и искате да се справите със ситуацията по спокоен начин. Спомнете си, че няколко дълбоки вдишвания могат да ви накарат да се чувствате различно.

РАЗГЛЕДАЙТЕ ЦЯЛАТА  
ПОРЕДИЦА СЪВЕТИ

РАЗГЛЕДАЙТЕ ВИДЕАТА

За още полезни съвети относно родителството, последвайте следните линкове: [Световната Здравна Организация](#), [УНИЦЕФ](#), [Съвети на различни езици](#), [Проучване](#)