

Hogyan boldoguljunk szülőként stresszes időkben?

Az énidő

Az az idő, amit önmagadra fordítasz, sokszorosan megtérül a gyerekevelésben.

1 Nem vagy egyedül

A szülők a világ minden pontján ugyanúgy, ugyanazon dolgok miatt aggódnak. Ha kimondjuk a félelmeinket, az már önmagában is oldja a szorongásainkat. A közösségi média azonban épp ellenkező hatással van ránk, ezért fontos, hogy a saját képernyőidőnket is megfelelő keretek között tartsuk.

2 Tanuljunk meg lazítani!

Amíg a gyermekünk alszik, mi is igyekezzünk pihenni! Feltöltődést jelenthet egy jó könyv, egy új hobbi, vagy egyszerűen csak egy kis semmittevés.

3 Figyeljünk a gyermek jelzéseire!

A gyermek számára az elsődleges megerősítést és támogatást a szülők jelentik. Ezért fontos megkérdeznünk, hogy van, figyelmesen meghallgatni mit gondol, mit érez, és ha kell, vigasztalást kínálni neki.

4 Egy perc relaxálás

Ha feszültnek érzed magad, kövesd ezeket az egyszerű lépéseket:

1 Előkészületek

- Helyezkedj el kényelmesen! Mindkét lábfejed a földön, a kezeid az öledben pihenjenek!
- A gyakorlatot csukott szemmel is végezheted.

2 A figyelmed irányítása

- Először irányítsd a figyelmedet a gondolataidra! Mire gondolsz? Jó vagy rossz dolgokra?
- Most irányítsd a figyelmedet az érzéseidre? Mit érzel? Szomorú vagy? Félsz? Dühös vagy?
- Figyelj a testedben zajló folyamatokra! Érez valahol fájdalmat vagy izomfeszülést?

3 Lélegezz!

- Irányítsd a figyelmedet a légzésedre! Tedd az egyik kezét a hasadra és figyelj, ahogy minden lélegzednél emelkedik és süllyed!
- Segít megnyugodni, ha közben pozitív gondolati tartalmakra koncentrálsz!
- Még egy darabig figyelj a légzésedre, és hagyd, hogy tested teljesen ellazuljon!

4 Tudatos jelenlét

- A relaxáció végeztével irányítsd a figyelmedet ismét a testedre! Vedd észre a zajokat a környezetemben!
- Most hogy érzed magad? Nyugodtabb vagy, mint a relaxáció előtt?

Ez a gyors relaxációs gyakorlat kifejezetten hasznos olyan helyzetekben, amikor valami váratlanul felzaklat, vagy feszültté tesz bennünket – például, amikor a gyerekünk rosszkedvű – de szeretnénk nyugodtan reagálni. Ilyenkor néhány mély levegővétel is elég lehet ahhoz, hogy megnyugtassuk magunkat.

TOVÁBBI TIPPEK

VIDEÓK

Bizonyítékon alapuló, szülőket támogató tudásanyagainkat a Parenting for Lifelong Health program keretében [az Oxford University, az Unicef, a WHO és más nemzetközi szervezetek](#) dolgozták ki.