

Czym jest rodzicielski stres i skąd się bierze?

Bycie rodzicem to wyzwanie! Wiązą się z tym faktem przyjemne emocje i przeżycia ale też każdy rodzic doświadcza napięć, stresu, zniechęcenia, złości. To całkowicie naturalne, choć niełatwe. Warto poświęcić trochę czasu na przyjrzenie się rodzicielskim trudnościom, aby znaleźć optymalne dla siebie sposoby na radzenie sobie z nimi.

Na początek małe ćwiczenie - zastanów się przez chwilę i zapisz na kartce odpowiedź na pytanie:

- w jakich sytuacjach z dzieckiem mi trudno? co mnie stresuje? Co mnie drażni, boli?

Daj sobie 5-10 minut by to opisać. Odlóż kartkę.

A teraz kilka zdań na temat sytuacji, okoliczności i postaw, które generują trudności i stres po stronie rodzica.

- Przemęczenie opiekunka, który jest niewyspany, zmęczony, ma wiele obowiązków,
- Brak wsparcia, osamotnienie,
- Nadmierna czujność odpowiedzialność, przekonanie że można kontrolować zachowanie dziecka,
- Chęć i gotowość do ciągłego dawania czegoś dziecku, bez oczekiwań wobec dziecka,
- Przejmowanie uczuć, emocji dziecka,
- Zbyt duże lub po prostu nierealne oczekiwania wobec dziecka,
- Popadanie w wyrzuty sumienia i poczucie winy,
- Poczucie – inni na mnie patrzą i mnie oceniają, a wręcz oczekują że zrobię to lub to,
- Brak wiedzy o rozwoju dzieci utrudnia zrozumienie i dostosowanie,
- Często własne doświadczenia z dzieciństwa rzutują na bieżące postawy, uczucia i zachowania.

Warto przemyśleć powyższe kwestie, które mogą blokować rodziców, potęgować trudności.

Stres rodzica ujawnia się poprzez zmęczenie, a nawet wyczerpanie i zniechęcenie. Częściej odczuwana jest złość, poczucie winy i bezradności. Wtedy zdarzają się częściej działania „na oślep”, pod wpływem emocji; krzyk, kary, dystans do dziecka, wyładowanie się na rzeczach, osobach.

Obserwuj swoje emocje, szczególnie złość! Jeśli często pojawia się złość - to może sygnał, że jesteś przemęczony, że nie dbasz dostatecznie o siebie i swoje potrzeby. Jeśli przychodzi złość to pamiętaj, że każda emocja jak fala odpływa. 90 sekund to zwykle czas trwania emocji. Przyjdzie i przejdzie, jednak warto być przyjrzał się sobie i zadbał o siebie.

Na początek trzy ważne prawa rodzica. Przyjęcie ich pomoże Ci zmniejszać stres i napięcie!

- **prawo do zmęczenia;**
- **prawo do wszystkich uczuć;**
- **prawo do zaspokojenia własnych potrzeb;**
- **prawo do tego, że w rodzicielstwie może być trudno,**
- **prawo do bycia wystarczająco dobrym rodzicem.**

W byciu WYSTARCZAJĄCO DOBRYM RODZICEM pomagają na pewno następujące przekonania i zachowania:

- **Pamiętaj - DZIECKO POTRZEBUJE WSPARCIA RODZICA!**
- **Bądź świadom – EMOCJE (Twoje, innych) ZAWSZE PRZEMIJAJĄ!**
- **Codziennie – DOCENIAJ TO CO ROBISZ!**
- **Jak tylko to możliwe – ROZMAWIAJ Z INNYMI O SWOICH PRZEŻYCIACH, TRUDNOŚCIACH ALE WYBIERAJ OSOBY O PODOBNYCH POGLĄDACH I WRAŻLIWOŚCI!**
- **Nie zapominaj – WRACAĆ DO SWOICH WSPOMNIENIŃ I REFLEKTOWAĆ JE!**

Zachowaj dystans do siebie i poczucie humoru! Przywiąż wagę do swoich potrzeb. Naucz się o nie dbać, nawet jeśli inni uważają je za fanaberie! Nauczysz tym samym, by dziecko nauczyło się dbać o swe potrzeby – obserwując Ciebie!

Na koniec wróć do swojej kartki i zapisanych trudności. Przeczytaj je. Jak się z nimi teraz masz?