

## Odgajanje dece u stresnim vremenima

# Kontrola besa

Bes je prirodna ljudska reakcija, naročito u stresnoj situaciji. Međutim, važno je sačuvati kontrolu kad god je to moguće. Ako nađete pozitivne načine da izađete na kraj s negativnim emocijama, dete će uvek znati da ga volite i da u vama može naći podršku.

### Prepoznajte svoje okidače

- Razmislite šta u vama izaziva bes. Da li je to određeno iskustvo ili situacija? Kada shvatite šta u vama izaziva bes ili stvara stres, možete naučiti kako da ih izbegnete
- Na primer, ako se lako razbesnite kada ste umorni ili gladni, probajte da se svake noći dobro naspavate i da redovno jedete
- Razmislite o tome kako reagujete kada ste ljuti i šta biste mogli drugačije da uradite da mirno odreagujete u teškim situacijama
- Pročitajte naše savete u Brizi o sebi i saznajte kako da sačuvate svoje mentalno zdravlje

### Pohvala je vrlo važna

Pohvalite detetove i svoje napore da kontrolišete bes, ma koliko bili mali. Vama će pomoći da se osećate bolje, a vaše dete će imati više vere u sopstvenu sposobnost da kontroliše bes.

### Znajte kada vam je potrebna pauza

- Kada osetite da počinjete da gubite strpljenje ili da se stres povećava, napravite pauzu od 10 sekundi i polako udahnite i izdahnite pet puta. To bi trebalo da vam pomogne da smirenije odreagujete

- Ako možete, udaljite se od situacije koja u vama izaziva bes. Pređite u drugu sobu ili izađite napolje na 10 minuta i dajte sebi šansu da povratite kontrolu nad svojim emocijama
- Ako se ljutite jer beba nikako ne prestaje da vam plače, okej je ostaviti je da malo leži na leđima na nekom bezbednom mestu, npr. u kolevcu, i napraviti kratku pauzu. Vratite se da je proverite svakih 5-10 minuta

### Brinite o sebi

- Pozitivna kontrola besa daje dobar primer deci i pomaže im da se osećaju bezbedno i sigurno, pa razvijte strategije za suočavanje sa stresom koje će vam pomoći da sačuvate kontrolu
- Razgovarajte s prijateljima, članovima porodice i bilo kim ko vam može pomoći – važno je da osećate da niste sami i da dobijete ohrabrenje
- Razmislite o nečemu što vas je jako razljutilo i pokušajte nešto da naučite iz tog iskustva. To bi trebalo da vam pomogne da bolje odreagujete ako se ponovo nađete u sličnoj situaciji

POGLEDAJTE SVE SAVETE I VIDEO ZAPISE