

Hogyan boldoguljunk szülőként stresszes időkben?



Tanácsok a düh kezeléséhez

A düh természetes emberi reakció, különösen stresszhelyzetben. Fontos azonban – amennyiben lehetséges –, hogy ilyenkor is higgadtak maradjunk. Azzal biztosíthatjuk, hogy gyermekünk mindig úgy érezze, szeretjük és támogatjuk, ha tudjuk, hogyan lehet a negatív érzelmeinket pozitívan kezelni.

Ismerjük fel a kiváltó okokat!

- Gondoljuk végig, mi vált ki bennünk dühöt! Egy adott élmény vagy helyzet? Ha megértjük, hogy mitől leszünk mérgesek vagy ingerültek, könnyebben felismerjük és így idejében megtalálhatjuk a módját, hogy elkerüljük.
- Ha például felismerjük, hogy könnyebben dühbe gurulunk, ha fáradtak vagy éhesek vagyunk, próbáljunk odafigyelni az elegendő alvásra és a rendszeres étkezésre!
- Gondoljuk végig, hogyan reagálunk, ha mérgesek vagyunk, és mit tehetnénk másképp, hogy nyugodtabban viselkedjünk feszült helyzetekben!
- Olvasd el az „Énidőről” szülő részét, ahol megmutatjuk, miként teremthetjük meg saját lelki nyugalmunkat!

A pozitív visszacsatolás nagyon fontos

Dicsérjük meg gyermekünket, ha sikerül kezelnie a dühét, vagy ha látjuk, hogy próbálkozik tenni érte, akkor is, ha látszólag kis dolognak tűnik. Dicsérjük saját magunkat is! Ezáltal úgy érezhetjük, hogy kezünkben tartjuk a kontrollt, és növeljük gyermekünk önbizalmát saját dühkezelési képességében.

Ismerjük fel, mikor van szükségünk egy kis szünetre!

- Ha feszültnek vagy ingerültnek érezzük magunkat, tartsunk 10 másodperc szünetet, és vegyünk öt mély levegőt lassan! Ez segíthet abban, hogy nyugodtabban reagáljunk.
- Próbáljunk eltávolodni attól a szituációtól, ami feldühített! Menjünk át egy másik szobába, vagy hagyjuk el a lakást 10 percre, és adjunk magadnak esélyt, hogy visszanyerjük az irányítást érzelmeink felett!
- Ha úgy érezzük, hogy kezdünk kijönni a sodrunkból, mert kisbabánk csak nem akarja abbahagyni a sírást, akkor teljesen rendben van, ha egy biztonságos helyen – például a kiságyában – magára hagyjuk öt egy a rövid időre (legfeljebb 5-10 percre), és engedélyezünk magunknak egy kis szünetet, amíg néhány mély lélegzetvétellel igyekszünk megnyugodni.

Szánjunk időt magunkra!

- Ha megfelelően tudjuk kezelni a dühünket, azzal jó példát mutathatunk gyermekünknek, és segítjük, hogy biztonságban érezze magát. Legyen a tarsolyunkban egy-két olyan módszer, amellyel képesek vagyunk megnyugtatni magunkat!
- Beszéljünk barátokkal, családtagokkal, vagy bárki olyannal, akire támaszkodhatunk és akitől bátorítást kaphatunk – fontos, hogy érezzük, nem vagyunk egyedül!
- Gondoljunk valamire, ami korábban feldühített, és próbáljunk feldolgozni az élményt, levonni a tanulságokat! Ez segíthet a hasonló helyzetek kezelésében.

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.