



Skrb zase

Če skrbite zase, boste boljše pripravljene na skrb za svoje otroke.

1 Niste sami

Ne pozabite, da imajo starši po vsem svetu podobne težave in skrbi. Pogovorite se o tem, kako se počutite, z nekom, ki vas razume. Poslušajte tudi njegove težave in skrbi. Ne pozabite, da lahko družbeni mediji še povečajo občutek tesnobe, zato poskusite omejiti čas, ko ste na telefonu.

2 Vzemite si odmor

Izkoristite priložnost, da se sprostite, v času, ko vaši otroci počivajo ali spijo. Uživajte v stvareh, ki se vam zdijo prijetne - pa naj bo to branje knjige ali učenje nove veščine, lahko pa si preprosto vzamete čas zase in za sprostitev.

3 Pozorno poslušajte

Otroci si želijo vaše podpore in razumevanja. Vprašajte jih, kako so, poslušajte jih pozorno, tako boste razumeli njihova čustva. Zagotovite jim varnost.

4 Eno minutna sprostitev

Ko se vam zdi, da ste pod stresom, sledite tem preprostim korakom:

1 Pripravite se

- Poiščite udoben položaj sedenja, vaša stopala naj bodo poravnana na tleh in roke naj počivajo v naročju.
- Zaprite oči, če vam je tako udobneje.

2 Opazujte

- Osredotočite se na to, kaj razmišljate v tistem trenutku - ali so vaše misli negativne ali pozitivne?
- Bodite pozorni na čustva, ki jih doživljate - morda se počutite žalostne, prestrašene ali jezne.
- Opazujte, kaj se dogaja v vašem telesu - ali čutite nelagodje ali ste napeti?

3 Dihajte

- Poslušajte svoj dihanje, torej vdih in izdih - položite eno roko na trebuh in začutili boste, da se dviguje in spušča vsakič, ko vdihnete in izdihnete.
- Morda se vam bo zdelo pomirjujoče, če boste sami sebi rekli besedo, ki vas pomirja.
- Še nekaj časa poslušajte svoje dihanje in se sprostite.

4 Razmislite

- Ko ste pripravljene na nadaljevanje dneva, opazujte, kako se počuti vaše telo in se prilagajajte zvokom okoli sebe.
- Razmislite o tem, kako se počutite zdaj - je to drugače od tega, kot ste se počutili pred začetkom sproščanja?

Morda se vam zdi ta eno minutna sprostitev še posebej koristna, če se počutite razočarani ali preobremenjeni, morda tudi takrat, ko se vaš otrok grdo obnaša in želite situacijo rešiti na miren način. Ne pozabite, da lahko nekaj globokih vdihov močno spremeni vaše počutje.

PREBERITE OSTALE NASVETE

OGLEJTE SI VIDEO

Vsebine temeljijo na izkušnjah staršev. Pripravljene so bile v okviru globalne pobude »Starševstvo in vseživljenjsko zdravje« v sodelovanju z UNICEF-om, Svetovno zdravstveno organizacijo in drugimi mednarodnimi agencijami.

