



РОДИТЕЛСТВО ВО ВРЕМЕ НА ЕПИДЕМИЈАТА СО КОВИД-19 (ДЕЛ 5)

ОСТАНЕТЕ СМИРЕНИ И СПРАВУВАЈТЕ СЕ СО СТРЕСОТ

Ова е стресно време. Водете грижа за себе, за да можете да им дадете поддршка и на Вашите деца

1. Не сте сами

Милиони луѓе ги имаат истите стравови како и Вие. Најдете некој со кого можете да разговарате како се чувствувате. Слушајте ги и нив. Избегнувајте ги социјалните медиуми кои ви предизвикуваат страв и паника.

2. Направете пауза

На сите ни е потребна пауза. Кога Вашите деца спијат, правете нешто забавно и релаксирачки за Вас. Направете си список на здрави и релаксирачки активности кои Вие сакате да ги правите. Вие го заслужувате тоа.

3. Слушајте ги Вашите деца

Бидете отворени и слушајте ги Вашите деца. Вашите деца ќе очекуваат од Вас поддршка и одобрување. Слушајте ги Вашите деца кога ќе Ви кажат како се чувствуваат. Прифатете го тоа како се чувствуваат и пружете им утеха.

4. Направете пауза.

Активност за релаксација од 1 минута која можете да ја направите секогаш кога се чувствувате под стрес или сте загрижени.

Чекор 1: Сместете се

- Најдете удобна позиција за седење, Вашите стопала нека стојат рамно на подот, Вашите раце спуштете ги во Вашиот скут.
- Затворете ги очите ако така се чувствувате поудобно

Чекор 2: Размислувајте, чувствувајте, слушајте го телото

- Прашајте се себеси: „За што размислувам во моментот јас?“
- Забележете ги Вашите мисли. Забележете дали мислите се негативни или позитивни.
- Забележете како се чувствувате емотивно. Забележете дали Вашите чувства се среќни или не се.
- Забележете како се чувствува Вашето тело. Забележете доколку нешто Ве боли или некаде чувствувате тензија.

Чекор 3: Фокусирајте се на Вашето дишење

- Слушајте го Вашето дишење, како воздухот влегува и излегува.
- Можете да ставите рака на Вашиот стомак и да чувствувате како се подига и спушта со секое вдишување.
- Може да посакате да си кажете себеси: „Се е во ред. Што и да се случи, јас сум добро.“
- Потоа само слушајте го Вашето дишење некое време.

Чекор 4: Враќање назад

- Забележете како се чувствува целото Ваше тело
- Слушајте ги звуците во собата

Чекор 5: Рефлексија

- Размислете – „Дали се чувствувам воопшто поразлично?“
- Кога сте подготвени, отворете ги очите

Правењето на пауза исто така може да биде од помош кога чувствувате дека однесувањето на Вашето дете Ве иритира или пак доколку направило нешто погрешно. Ова Ви дава шанса да бидете посмирени. Дури и неколку длабоки вдишувања и издишувања или чувствување на подот под Вас може да направи разлика. Исто така можете да направите Пауза заедно со Вашите деца!

Извор: Светска Здравствена Организација