

Jeśli podróżujesz z dzieckiem, najpierw nałóż maskę sobie, a potem dziecku

Niewiele mówi się o funkcjonowaniu psychicznym rodziców. Jednocześnie aby rodzic mógł przetrwać w dzisiejszym świecie i sprostać narzuconym sobie przez siebie i społeczeństwo oczekiwaniom w pierwszej kolejności warto byłoby, żeby zadbał o swoje funkcjonowanie i samopoczucie. Choć wydaje się to trudne, jest to niezbędne. Żeby być wsparciem dla dziecka, musimy zadbać o swoje zasoby, bo z pustego i Salomon nie należy.

Czym jest maska tlenowa?

Opiekunowie zapominają o zasadzie „maski tlenowej”, czyli o tym, żeby zadbać najpierw o swoje dobre funkcjonowanie i zapewnienie sobie podstawowych potrzeb, bez których nie sposób jest przeżyć.

Pamiętamy o tym, aby mieć zawsze naładowany telefon, ale zapominamy, żeby mieć naładowaną własną baterię „zdrowia psychicznego”. Dzieci przeglądają się w nas jak w lustrach, czują i uczą się od nas dbania o swoje emocje. Jeśli nie jesteśmy spokojni, nasze dzieci nie będą miały szansy się dobrze rozwijać.

Codziennność rodzica

W codziennych sytuacjach, kiedy jesteśmy przepracowani i skupieni na innych, bardzo łatwo możemy stracić swoją równowagę wewnętrzną.

Każda emocja jest informacją i sygnałem dla nas, że czegoś potrzebujemy, że coś nam zagraża, z czymś sobie nie radzimy, że coś sprawia nam przyjemność lub nie. Jeśli nie dopuszczamy ich do głosu, mogą pojawiać się w nas oceniające myśli, zmęczenie a nasze przemieszanie ze sobą emocji, złości, żalu i smutku sięgną zenitu, to najczęściej możemy już tylko krzyczeć wołając o pomoc. Gdy w takim stanie zajmujemy się dzieckiem, można przyjąć, że nic konstruktywnego z tego nie wyniknie ani dla nas, ani dla dziecka.

Jak zadbać o siebie?

Funkcjonowanie psychiczne jest integralną częścią naszego życia. Warto przyjąć perspektywę, w której troszczymy się tak samo skrupulatnie o swoją psychikę, jak o zdrowie fizyczne.

- **Zdecydujmy się na odpuszczenie pewnych aktywności dla dziecka** - przecież nie sposób jest zrobić wszystko. Starajmy integrować nasze potrzeby z potrzebami dziecka.
- **Zadbajmy o relacje z innymi ludźmi.** Kontakty społeczne polepszają nasz nastrój, dając nam poczucie szczęścia. Społeczne wsparcie, jakiego doświadczamy z zewnątrz, pomaga nam także postrzegać trudne sytuacje życiowe, jako mniej zagrażające. Dzięki temu łatwiej znosimy stres i lepiej radzimy sobie z kryzysami
- **Ograniczmy korzystanie z narzędzi elektronicznych.** Nadmierne używanie ekranu wpływa na pogorszenie zdrowia psychicznego i fizycznego. Róbmy małe rzeczy, które sprawiają nam przyjemność np.: spacer, czytanie, sprzątanie, sport, kąpiel itp.
- **Wprowadźmy w swoje życie trochę ruchu.** Wykonywanie ćwiczeń fizycznych sprzyja poprawie stanu zdrowia, pomaga radzić sobie ze stresem oraz obniża ryzyko wystąpienia zachowań autodestrukcyjnych.
- **Zadbajmy o to, żeby się wysypiać i relaksować.** Sen i odpoczynek to podstawowe narzędzia pozwalające zadbać o zdrowie psychiczne, w tym równowagę emocjonalną i odporność na stres.
- **Nazywajmy doświadczane emocje i opowiadajmy o nich naszym dzieciom.** W ten sposób będziemy w stanie budować z dziećmi szczere relacje i otwartość w dzieleniu się z doświadczanymu trudnościami.
- **Jeśli jest nam trudno otwarcie mówić o emocjach, które doświadczamy, zapiszmy to co czujemy na kartce,** prostymi słowami. Mówiąc lub pisząc pamiętajmy, aby być szczerymi, robimy to w końcu dla siebie.

Jeśli zauważamy u siebie nasilenie problemów, a dotychczasowe strategie radzenia sobie nie dają efektu albo pogłębiają nasze złe samopoczucie, nie radzimy sobie z emocjami i nie wiemy, jak możemy wpłynąć na poprawę swojego samopoczucie, pozwólmy sobie na skorzystanie z pomocy psychoterapeutycznej.

Materiał przygotowany przez Joannę Sobanię.

Szukasz pomocy? Pamiętaj, że HearMe jest tutaj dla Ciebie, a nasz zespół specjalistów jest gotowy udzielić Ci potrzebnej pomocy.

