



*Lynn Johnston*

# CUM SĂ FACI FAȚĂ STRESULUI CA PĂRINTE



PARENTINGUL EFICIENT PAS CU PAS



## DESPRE PARENTINGUL EFICIENT PAS CU PAS

A fi părinte este atât o călătorie fascinantă, cât și una provocatoare. Este o binecuvântare să ai un copil pe care să-l iubești, să-l îngrijești și să-l încurajezi. Cu toate acestea, este o călătorie plină de încercări - uneori minunate, iar alteori chiar frustrante. Această broșură - alături de altele din această serie - e concepută pentru a te ghida în îngrijirea sănătoasă a unui copil care să ajungă să își atingă potențialul maxim.

Fiecare broșură conține informații de bază despre ce înseamnă abilități, aptitudini și capacități de creștere a copiilor. Vei găsi activități care te ajută să aplici fiecare strategie. Chiar dacă aceste broșuri conțin informații care te pot ajuta să îți îmbunătățești felul în care îți crești copiii, s-ar putea să nu răspundă la toate întrebările pe care le are un părinte despre un anumit subiect. De aceea, este recomandat ca fiecare părinte să se alătore altor părinți în această călătorie de o viață de învățare și modelare. A fi părinte e un proces de învățare pas cu pas.

Te invităm să citești toate broșurile noastre și să ni te alături într-unul dintre numeroasele noastre traininguri. Sperăm să parcurgem împreună, pas cu pas, drumul către o creștere eficientă a copiilor.



*Cu sinceritate,  
Ruby M. Johnston  
Președinte, Fondator al International  
Leadership and Development Center, LAMb  
International*

Broșurile Pas cu Pas sunt realizate de LAMB International, Canada și Centrul de Leadership și Dezvoltare, Ucraina.



**LAMB International** este o organizație creștină de învățare și instruire care are la bază Efeseni 4:12-17.

Scopul nostru este de a crește capacitatea acelor persoane care lucrează cu copiii și tinerii vulnerabili, defavorizați și orfani.

Focusul principal al lucrării noastre este de a instrui în domenii precum: Leadership, Traumă, Management și Protecția Copilului.

<http://lambinternational.org/>  
[lambinternational@gmail.com](mailto:lambinternational@gmail.com)



**ALIANȚA ROMÂNIA FĂRĂ ORFANI** unește organizații nonguvernamentale, biserici, firme, persoane publice și private având un singur scop: **fiecare copil să beneficieze de dragostea, susținerea și siguranța apartenenței la o familie.**

Un copil care a experimentat traume, fie și doar cea a despărțirii de familie, are nevoie de o atenție aparte. Noi vrem să ajutăm la educarea și susținerea celor ce îi îngrijesc pe acești copii, în familie sau în tranziția către o familie, să o facă cât mai bine.

<https://www.romaniafaraorfani.ro/>  
<https://www.facebook.com/AliantaRomaniaFaraOrfani>  
<https://www.instagram.com/romaniafaraorfani/>

## CUM SĂ FACI FAȚĂ STRESULUI CA PĂRINTE

Toată lumea are parte de stres. Stresul în cantitate mică e considerat un lucru bun. Ne ține alerti, atenți și ne ajută să funcționăm la performanță maximă. Prea mult stres ne poate slăbi. Ne poate paraliza și poate face ravagii când vorbim despre sănătate. Într-o lume plină de criză după criză, atât la nivel național, prin scandalurile politice, dar și la o scară mai mică, printr-un copil care cade, făcându-și astfel o zgârietură la cot - suntem puși continuu în fața unor circumstanțe stresante. E mai ușor să găsim soluții pentru evenimentele minore (un plasture și o îmbrățișare sunt suficiente pentru a trata o zgârietură la cot). Dar pentru alte evenimente generatoare de stres, cum ar fi pierderea locului de muncă, dificultăți financiare, probleme în relații sau probleme de sănătate, soluțiile nu ne sunt chiar așa la îndemână. Realitatea este că pentru multe dintre problemele zilnice cu care se confruntă părinții nu există o soluție ușoară, rapidă, satisfăcătoare, și de multe ori rămân nerezolvate. Drept rezultat, viețile noastre sunt supuse presiunii a ceva ce vom numi stres rezidual.

Stresul rezidual este stresul care apare în urma unor probleme nerezolvate. Acest tip de stres poate începe să se manifeste în feluri pe care adesea nu le recunoaștem. Căutând sursa stresului face parte din rezolvarea problemei. În această broșură vor fi prezentate câteva din aceste simptome și felul în care putem crește nivelul de conștientizare al problemelor cauzate de stres. De asemenea, vor fi abordate și deciziile pe care le putem lua și ce putem face noi pentru a reuși să stăpânim nivelurile de stres.

Stresul și mânia sunt considerate de multe ori două fețe ale aceleiași monede. Chiar dacă focusul broșurii este pe felul în care putem gestiona stresul, multe dintre sugestiile sunt eficiente și pentru controlul mâniei.

Ca indivizi unici, abilitatea noastră de a face față stresului poate varia. Ca părinți, felul în care tratăm stresul va fi o adevărată moștenire pentru copiii noștri - o moștenire ca binecuvântare, sau ca povară deficitară.



Următoarele pagini ale acestui ghid vor conține:

- *Stresul - semne de avertizare*
- *A cui este problema?*
- *Abilități eficiente de rezolvare a problemelor*
- *Ești dependent de muncă?*
- *Activități care reduc stresul*

## STRESUL - SEMNE DE AVERTIZARE

- *Tristețe persistentă*
- *Pierderea interesului*
- *Energie scăzută*
- *Tulburări de somn*
- *Tulburări alimentare*
- *Lipsă de speranță/ sentimente de vină*
- *Gânduri de suicid*
- *Iritabilitate*
- *Plâns excesiv*
- *Dureri cronice*
- *Dificultate de concentrare*

## A CUI ESTE PROBLEMA?

Pe parcursul vieții noastre avem de înfruntat multe influențe externe. Influențele externe apar în multe forme și feluri, cum ar fi corupție, bani, constrângere, forță fizică, manipulare, mentorare și consecințe. Provocarea noastră este de a vedea că acestea sunt "doar" influențe - ele nu ne controlează. Oricât de mult ar încerca alții să ne controleze, realitatea este că singura persoană care te poate controla ești doar tu. În schimb, trebuie să realizăm că îi putem influența pe alții, dar nu le putem controla comportamentul.

Punând accent pe comportamentul nostru, și alegând doar acele atitudini mai eficiente, vom reuși astfel să gestionăm nivelul de stres. Comportamentele eficiente sunt acelea care ne ajută să ne atingem țelurile. Comportamentele mai puțin eficiente ne vor face să nu ne mișcăm în direcția viziunilor noastre. Având o mai bună înțelegere a faptului că fiecare dintre noi e motivat din interior și că influențele externe sunt doar atât - influențe, e un prim pas important în gestionarea oricărei circumstanțe generatoare de stres.

Ca și părinți, avem o responsabilitate față de copiii noștri, să ne asigurăm că ei trăiesc și cresc într-un mediu sigur și hrănitor. O parte din această responsabilitate este de a ne asigura că îi protejăm de acele influențe externe care le amenință nivelul normal de stres.

Așă că întrebarea care apare este: "A cui este problema?" Copiii nu ar trebui împovărați cu problemele adulților. Noi, ca și adulți și părinți, avem nevoie de înțelepciune, pentru a trata problemele noastre generate de stres; și de discernământ, pentru a recunoaște și refuza să avem de-a face cu circumstanțe asupra cărora nu avem nicio influență.

Folosește următoarele întrebări, pentru a discerne dacă circumstanțele sunt sub influența ta sau nu; și dacă da, ce poți face în această privință.

- *A cui responsabilitate este?*
- *Pot avea vreun impact?*
- *Pot influența pe cineva care poate avea impact?*
- *Care sunt pașii pe care îi pot urma pentru a rezolva problema?*



## ABILITĂȚI DE REZOLVARE A PROBLEMELOR

Majoritatea lucrurilor cu care ne confruntăm, ca părinți, sunt în legătură directă cu rezolvarea problemelor. Atunci când problemele sunt rezolvate, nivelul de stres rămâne scăzut. Când problemele persistă, nivelul de stres rămâne crescut. Un ingredient important care ne ajută să gestionăm stresul este să ne echipăm cu metode eficiente de rezolvare a problemelor.

Abilități eficiente de rezolvare a problemelor:

### 1. ABILITĂȚI DE COMUNICARE

- *Comunică în limbaj fizic și la nivel de comportament*
- *Dă dovadă de empatie*
- *Folosește abilități interpersonale eficiente - ascultatul activ, parafrizarea, rezumatul.*

### 2. ABILITĂȚI DE MANAGEMENT AL CONFLICTELOR

- a. *Învăță un model de abordare a conflictelor și folosește-l*
- b. *Înțelege procesul conflictului*
  - i. *Cum a început*
  - ii. *Cum se dezvoltă*
  - iii. *Ce poți face în privința lui*

### 3. ABILITĂȚI DE CONSTRUIRE A RELAȚIILOR

- a. *Înțelege condițiile unei relații sănătoase*
- b. *Cunoaște și acceptă importanța construirii unor relații bazate pe respect*



#### 4. ABILITĂȚI DE EVALUARE

- a. *Învăță când să faci un pas înapoi*
- b. *Învăță când ar trebui doar să aduni informații*
- c. *Învăță când ar trebui să lupți pentru ce este corect*

Informații referitoare la aceste abilități de rezolvare a problemelor vei găsi și în alte broșuri *Pas-cu-Pas către un parenting eficient*.



## EȘTI DEPENDENT DE MUNCĂ?

De ce ești așa de ocupat? Chiar ai prea mult de lucru? Este munca atât de importantă, încât vei sacrifica totul din viața ta, doar pentru a-ți face treaba? Chiar dacă e cu prețul sănătății și al familiei tale? Stresul poate fi cauzat de mulți factori; dar cu toate acestea, pentru mulți oameni, problema constă în lipsa de organizare a lor și a timpului lor. De asemenea, ei întâmpină dificultăți în a spune "nu", sau ar putea fi dependenți de muncă.

Următorul chestionar scurt te va ajuta să identifici un dependent de muncă. Doar răspunde cu "da" sau "nu" la fiecare întrebare.

1. Lucrezi mai mult de 50 de ore pe săptămână?
2. Visezi doar despre muncă?
3. Te trezești în mijlocul nopții din cauză că ești stresat la serviciu?
4. Crezi că pentru a reuși să promovezi trebuie să lucrezi tot timpul până târziu sau chiar și după ce ajungi acasă?
5. Te simți ca un străin în propria ta casă?
6. Simți lipsa familiei și a evenimentelor sociale, pentru că mereu ești la lucru?
7. Planifici și accepți mai multe sarcini decât poți rezolva într-o săptămână de lucru de 40 de ore?
8. Apare plictiseala atunci când nu lucrezi?
9. Este munca de neînlocuit, în defavoarea familiei și a evenimentelor sociale?
10. Atunci când ești în vacanță îți verifici constant mesajele și e-mail-urile?

Cu cât ai mai multe răspunsuri de "da", cu atât te încadrezi mai mult în profilul de dependent de muncă. Dacă ai răspuns cu "da" la mai mult de jumătate din întrebări, este timpul să iei decizii mai eficiente, înainte de a-ți pierde sănătatea, familia și tot ce e mai important și drag pentru tine.

## ACTIVITĂȚI CARE TE SCAPĂ DE STRES

(adaptate după *Arta Fericirii*, de Howard Cutler și Richard Davidson)

Stresul și mânia stau în calea abilității noastre de a fi fericiți, de a construi relații și de a crea cu succes familii. Această monedă cu față dublă interferează și cu abilitățile noastre sociale, făcând mai dificil procesul de a lua decizii eficiente și de a procesa informații.

Ce te ajută să faci față stresului? Următoarele tehnici sunt moduri în care poți combate emoțiile inconfortabile asociate stresului. Nu sunt puse într-o ordine anume. Fiecare are tendința să selecteze una sau două favorite și să le folosească pe acestea cu precădere.

## TRAGE AER ADÂNC ÎN PIEPT

Atunci când ești stresat, îți contracti corpul și îți ții respirația, în încercarea de a strivi acele sentimente, pentru a nu continua să te simți rău. Făcând acestea împiedici oxigenul bun pentru a te ajuta să faci față lucrurilor care te supără.

Oricând ești stresat sau nervos, folosește-ți respirația pentru a deveni puternic. Respirația ta este cel mai bun prieten al tău. Va fi mereu cu tine atunci când vei avea nevoie să te calmezi. Trage aer adânc în piept - cât de adânc poți tu. Inspiratul adânc trece de cutia toracică și ajunge până în zona abdomenului, ajutându-te astfel să te relaxezi, în timp ce aduce oxigen bun și atât de vital pentru noi. Inspiratul ajută să calmeze sentimentul de luptă, evadare sau blocaj pe care îl poți simți atunci când ești stresat. Să inspiri adânc te ajută să revii la o stare în care poți gândi și poți fi rezonabil!



## IMAGINAȚIA

Imaginația ta este foarte puternică și poate să te elibereze de experiențe nefericite și sentimente negative. Subconștientul tău nu poate face diferența între realitate și fantezie. Îți poți păcăli mintea uneori, creând imagini - folosind imaginația - care pot schimba felul în care te simți. Te poți folosi de simboluri și ritualuri, pentru a te elibera de mânie, frică, tristețe și alte sentimente inconfortabile.

Inventează o poveste despre un loc sigur unde ai vrea să trimiți un sentiment negativ - pe lună, în mijlocul pământului sau la Polul Nord. Vizualizează cum sentimentele negative îți părăsesc corpul și se îndreaptă către acel loc sigur pe care l-ai ales. Îți poți imagina o apă rece care se revarsă peste cauza stresului tău, răcind-o, sau pe cineva iubit care vine să te aline când ești trist. Folosește-ți imaginația!

## GÂNDIREA POZITIVĂ

Cercetările asupra funcțiilor creierului arată că anumite zone de pe partea stângă a creierului se activează și se aprind atunci când începi să gândești pozitiv. Substanțele chimice din creier răspunzătoare de o stare de bine sunt activate atunci când îți setezi o mentalitate pozitivă. Sunt scrise multe cărți care tratează subiectul "fericire" și care îți arată cum să-ți trăiești viața la maxim. Dezvoltă-ți un obicei de a realiza când începi să gândești negativ și învață moduri de a schimba acele gânduri.

## DISCUȚII POZITIVE CU TINE ÎNSUȚI

Să-ți vorbești pentru a te calma atunci când ești supărat este o formă de Psihologie Cognitiv-Comportamentală. Discuțiile pe care le ai cu tine însuți îți oferă o nouă perspectivă asupra lucrurilor. Poți învăța să te încurajezi singur atunci când îți spui lucruri pozitive despre ceea ce îți dorești. Vizualizează cum devii cine îți dorești tu să fii. Există cuvinte care te ajută să te liniștești singur atunci când ești supărat. Adu-ți aminte să respiri și să-ți păstrezi calmul. Vorbește-ți pentru a deveni puternic și rezistent.

## VORBEȘTE DESPRE SENTIMENTELE PE CARE LE AI

Două capete gândesc mai bine decât unul, atunci când trebuie să rezolvi lucruri complicate. Să vorbești despre sentimentele tale cu o persoană cu care te simți în siguranță te poate ajuta să găsești o nouă perspectivă. O persoană cu care să te simți în siguranță e cineva care te poate asculta, îți ia sentimentele în serios și păstrează confidențiale informațiile pe care i le spui. Te poate ajuta să-ți rezolvi problema și să-ți dai seama de ceea ce trebuie făcut. Dacă nu te ajută să vorbești cu părinții sau prietenii tăi despre problemele tale, atunci poate ar trebui să te consulți în legătură cu problemele tale cu cineva care e instruit în consiliere.

## SCRIE DESPRE SENTIMENTELE TALE

Să scrii despre ceea ce s-a întâmplat care te-a supărat și despre sentimentele pe care le-ai simțit te poate ajuta să treci peste acea problemă. Studiile arată că atunci când scriem despre sentimentele și problemele noastre, ne ajută să ne simțim mai bine. Să scrii despre evenimentele ce au loc în fiecare zi și despre lucrurile care te-au deranjat se numește să ții un jurnal. Ia în considerare să-ți cumperi un caiet special, un jurnal personal, sau să ții un fișier confidențial pe calculatorul tău, astfel încât să poți scrie despre ceea ce te-a făcut să te simți inconfortabil sau te-a deranjat.

## ULTIMUL PAS

Trăim într-o lume plină de dificultăți! Viața de astăzi este una foarte stresantă. Adună toate instrumentele care pot să te ajute să faci față lucrurilor care te macină zilnic. Învăță toate aceste abordări și folosește-le zilnic, în timp ce treci prin viață. Ca și părinți, aveți în plus și responsabilitatea familiei. Bucuria, pacea și binecuvântările unei familii fac ca această călătorie să fie una cu speranță. Cunoștințele și metodele de distrugere a stresului sunt abilități ce pot fi învățate și practicate de toți membrii unei familii.



## NOTIȚE

A series of horizontal dotted lines for writing notes.





# PARENTINGUL EFICIENT PAS CU PAS



arfo.ro | [contact@arfo.ro](mailto:contact@arfo.ro)