

12 порад доктора філософії Гвен Дьюар
щодо того, **як батькам можна зменшити стрес:**

1. **Звертайтеся по соціальну підтримку, навіть якщо це просто телефонний дзвінок на лінію допомоги.** Також це може бути звернення в батьківські онлайн-спільноти чи групи підтримку. Не варто лишатися наодинці із відчуттям ізоляції, виснаження, перевантаження.
2. **Розвіюйте негативні думки та відстороніться від негативу в медіа.** Передозування негативною інформацією та поганими новинами не просто підвищує миттєвий рівень стресу, а й може підірвати здатність конструктивно мислити та розв'язувати проблеми. Краще усунути з кола спілкування грубих людей, обмежити новинний потік, поміняти маршрут на роботу, щоб був комфортнішим.
3. **Зосередьтеся на хорошому: виявляйте тепло, доброту та турботу.** Психологи радять шукати приємні соціальні взаємодії, згадувати радісні події, читати історії, що надихають, ділитися жартами, звертати увагу на усмішку своєї дитини. Це викликає гарний настрій і допомагає дезактивувати реакцію на стрес.
4. **Використовуйте знання психології, щоб допомогти собі в майбутньому.** Проаналізуйте, як ви будете почуватися в тій чи тій майбутній ситуації, щоб докласти зусиль та допомогти собі в майбутньому.
5. **Передбачте більше часу для виконання завдань.** Дефіцит часу є універсальним стресом, але він особливо сильно впливає на деяких батьків. Стрес, викликаний дефіцитом часу, може бути токсичним: люди зазвичай недооцінюють, скільки часу їм потрібно, щоб довести справу до кінця.
6. **Коли трапляється щось погане, переоцініть ситуацію.** Люди можуть краще впоратися зі стресом, коли переглядають ситуацію під новим кутом зору.
7. **Зв'яжіться з розсудливішою стороною вашої емпатичної природи, здатною розв'язувати проблеми.** Гвен Дьюар пояснює, що коли батьки

відчувають біль дитини, з одного боку, це може мотивувати їх допомогти, а з іншого – довести до відчаю та викликати стрес. Дуже емпатичні батьки занадто напружені й можуть стати різкими щодо дитини. У дослідженні, в якому матерів просили взяти участь у грі-симуляції виховання дітей, жінки з великою **емоційною емпатією** отримали більший удар кортизолу, коли їм доводилося ухвалювати рішення щодо засмучених, нещасних дітей. Вони також відчували підвищену активність у частинах мозку, пов'язаних із тривогою та стресом. Водночас існує ще один тип емпатії – **когнітивна емпатія**, яка полягає в сприйнятті точки зору іншої людини та фантазуванні, що змусило б її почуватися краще. Батьки не повинні почуватися винними, коли трохи відсторонені від проблем дітей і намагаються побачити їх у більш об'єктивному світлі. Щоб бути чуйними, не обов'язково жити з поганим настроєм дитини.

8. **Шукайте практичні рішення щодо покращення сну, але не турбуйтеся про втрачені години та втому.** Поганий сон ускладнює життя. Але обурення, роздуми або занепокоєння про вашу нездатність функціонувати наступного дня через поганий сон не допоможуть. Дослідження показують, що люди краще адаптуються, коли уникають емоційних суджень про стан своєї втоми, перестають розраховувати свої години. Крім того, діти, найімовірніше, відчують емоції батьків, і це ускладнить їм сон.
9. **Допомагайте дітям долати власні стреси.** Спокійна, оптимістична, конструктивна розмова про емоції може допомогти дітям дошкільного віку розвинути сильні соціальні навички, емпатію та самоконтроль. Також не варто забувати про користь гри, зокрема на свіжому повітрі, для мозку дитини та її емоційного здоров'я.
10. **Знайдіть час для натхнення.**
11. **Взаємодійте з природою.**
12. **Займайтеся спортом, але нехай це буде весело.** Аеробні вправи захищають організм від наслідків

фізичного та психологічного стресу, підвищують настрій, знижують рівень тривоги. Але фізичні вправи не варто робити вимушено, інакше це може підвищити рівень стресу.

Шановні батьки, запам'ятайте!

- Якщо діти живуть в умовах постійною критики, вони навчаються осуджувати.
- Якщо діти живуть в умовах ворожнечі, вони навчаються насильству.
- Якщо дитину постійно висміювати, вона навчається зневажати себе.
- Якщо дітей постійно соромити, вони навчаються почувати провину.
- Якщо діти живуть в умовах толерантності, вони навчаються терплячості.
- Якщо дітей підтримують, вони навчаються впевненості в собі.
- Якщо вчинки дітей схвалюють, вони навчаються самоповаги.
- Якщо діти живуть в умовах справедливості, вони навчаються бути справедливими.
- Якщо діти живуть у безпеці, вони навчаються довіряти.
- Якщо діти живуть із визнанням, вони навчаються дружелюбності. Вони знаходять любов на землі.