

RODITELJI, JESTE LI POD STRESOM?



Preporučene mjere socijalne izolacije daju najbolje rezultate u borbi protiv pandemije, ali donose i **veliku promjenu u svakodnevici obitelji**. Posve je razumljivo da **roditelji osjećaju strah i uznemirenost** i da se djeca osjećaju žalosno, uplašeno i zabrinuto. Vrtići i škole privremeno ne rade, mnogi roditelji rade od kuće što stavlja dodatan izazov pred djecu i roditelje. Mnogi roditelji osjećaju da su **pod stresom**, ne samo zbog zabrinutosti za zdravlje nego i zato što se od njih očekuje mnogo – da budu uzorni djelatnici svojih tvrtki te učitelji svojoj djeci. Potrebno je prilagoditi se novoj svakodnevici, organizirati dan tako da u njemu budu sadržani vrijeme za učenje i vrijeme za igru, samostalnu i onu s roditeljima.

Roditelji koji pružaju podršku djeci u sadašnjoj krizi trebaju puno informacija, ali i **sami trebaju podršku**. **Zdravstvena kriza** koju živimo teška je za sve, ali je dodatno opterećena i drugim životnim situacijama koje prate uobičajeni život – npr. stres vezan za posao i ekonomski stres, stres u obiteljskim odnosima i vezano za zdravlje... **Roditeljski stres** se obično opisuje kao *uznemirujući osjećaj prema sebi i djetetu, a takvu uznemirenost i neugodu roditelj direktno pripisuje zahtjevima roditeljstva koji se pred njega postavljaju*.

U uobičajenim okolnostima života govorimo o blažem ili umjerenom roditeljskom stresu, no u sadašnjim okolnostima koji su teški za sve možemo uz one očekivane i svakodnevne prepoznati i neke nove izvore stresa u roditeljskoj ulozi, ili barem **veću uznemirenost zbog zahtjeva roditeljske uloge u situaciji opće krize**. Na primjer, ako su neke djetetove karakteristike kao izvor mogućeg stresa bile prisutne i prije krize, sada roditelju može biti još teže nositi sa zahtjevnošću djeteta, njegovim zdravstvenim teškoćama, odnosima između braće i sestara i dr. U uvjetima emocionalne preplavljenosti zbog krize, ali i dodatne odgovornosti za dobrobit djeteta, neke od navedenih situacija se mogu opažati više uznemirujućim i preplavljujućim nego ranije.

Jedan od izvora roditeljskog stresa su i zahtjevi ostalih uloga koje odrasli imaju, a sada se one sve isprepliću u obitelji i istom prostoru. Obitelj je sada mjesto intenzivnog života svih, mjesto rada roditelja i učenja djece, zajedničkih, novih, ali i ranijih aktivnosti, **mjesto gdje se isprepliću različite uznemirenosti i strahovi karakteristični u kriznim situacijama**. Izvor i intenzitet roditeljskog stresa nije jednak za sve. U tzv. „normalnim uvjetima“ kod većine

roditelja postoji blaži roditeljski stres, a u kriznim uvjetima kao što su ovi, očekivan je veći intenzitet.

Zašto je važno prepoznati stres povezan s roditeljstvom u situaciji općeg stresa i kako ga prepoznati?

Roditeljski stres utječe na zadovoljstvo ulogom roditelja, ali i na doživljaj sebe općenito. **Za dobrobit djeteta je najvažniji odnos roditelj-dijete**, a roditeljski stres ga zaista može ometati. Potrebno je suočiti se s roditeljskim stresom i pomoći sebi jer na taj način i dijete indirektno dobiva pomoć. Naime, roditelji koji su pod intenzivnijim roditeljskim stresom češće svoju djecu opažaju negativno, gube empatiju za dijete i skloniji su neadekvatnim roditeljskim postupcima, a u situaciji stresa imaju nedovoljno alternativnih načina postupanja. A upravo su neadekvatni roditeljski postupci povezani s kasnijim teškoćama kod djeteta.

U stresnim situacijama najvažnije je **prvo prepoznati stanje stresa**, u ovom slučaju u situacijama koje su povezane s roditeljstvom. Obratite pažnju na svoje tjelesne reakcije koje možete povezati direktno sa zahtjevima roditeljstva: npr. umor, napetost, manjak energije. Zatim, razmislite koje vam se emocije najčešće javljaju vezano uz zahtjeve roditeljstva: možda strah, tjeskoba, ljutnja, zamjeranje... Koje misaone reakcije uočavate kod sebe: je li to nestrpljivost, stalna zabrinutost za budućnost, negativni stavovi o sebi i djetetu itd. Što opažate kod sebe u ponašanju? Jeste li nemirni, razdražljivi, skloni negativnim postupcima prema djetetu i agresivnosti? I je li vam sve te reakcije otežavaju nošenje sa zahtjevima roditeljstva sada? Je li vam se čini da je došlo do promjena u vašem ponašanju, da su vam zahtjevi roditeljstva uznemirujući?

Možda uz svoje reakcije opažate i **promjene kod djeteta**. Važno je podsjetiti se da su poteškoće kod djeteta koje kod roditelja izazivaju stres, zapravo često i posljedica roditeljskog stresa. U praksi se često događa da nakon što roditelj traži pomoć zbog nekog djetetovog problema uoči se potreba roditelja da njima treba pomoć, jer se teško nose sa svim zahtjevima koje roditeljstvo pred njih postavlja.

Što možete učiniti?

- Zastanite i **dopustite sebi da ste pod stresom** i priznajte sebi da vam nije uvijek lako. Normalno je da roditeljstvo nosi i frustracije, a u sadašnjem vremenu krize još i više.
- Razmislite koje su vam sada situacije povezane s roditeljstvom stresne. Jesu li to slične situacije kao i prije krize? Ili neke nove? Moguće je da **zahtjevnost sadašnje situacije zaista dovodi do neke drukčije iscrpljenosti** nego što je to bilo prije.

- **Obratite pažnju na tjelesne signale stresa** i opažajte koje vas situacije dovode do stresa.
- **Nemojte sebi stavljati pritisak idealnog roditelja** (nikad, pogotovo ne sada) i podizati stres, kad je ono što djetetu treba iskren, dostupan, podržavajući roditelj, koji ima pravo i na loš dan i pogrešku. Iz svega toga djeca uče. Ključno je da uvijek zadržite s njima povezanost na emotivnoj razini, no to ne znači da im morate biti na usluzi cijeli dan. Igranje i pripremanje igara bez pravog prisustva neće ispuniti dijete.
- U vremenu krize sigurno pokušavate naći **neku novu rutinu**. Rutina pomaže, ali razmislite jeste li planiranju prišli perfekcionistički, kao novom projektu, kao dodatnom pritisku. To ne pomaže. Podsjetite se da ne morate biti savršeni, smijete odstupiti od raznih pravila.
- Razmislite što činite kad vam je s djetetom neka situacija teška. Iako nezadovoljni, nastavljate se truditi „jače“, ali s porastom frustracije? Vičete? Kažete kako ništa ne pomaže? Bolje je zastanite, nađite način da se smirite. A onda **ponovo razmotrite situaciju**. Ako vam je teško iz drugog ugla vidjeti, pogledajte je kao da je to situacija u kojoj je vaša prijateljica/prijatelj. Možda ćete se tada lakše prisjetiti nekih drugih postupaka.
- Zabrinjava vas kako najblaže preformulirati obećanja? U smislu – „znam da si trebao slaviti rođendan, ali sad je to nemoguće...“ Važno je **s djecom razgovarati o situaciji i o svemu što se događa**, a odnosi se direktno na njihov život, u kontekstu njihovih osjećaja i dojmova. Svaki **njihov osjećaj potrebno je prihvatiti, razumjeti**, ne ga potiskivati niti umanjivati, što ponekad roditelj radi iz vlastite nemogućnosti da se nosi s djetetovom neugodom. Iz tog prihvaćanja kreće umirivanje. Umjesto da kažemo, primjerice, “Ne možeš slaviti sad rođendan, ali znaš, kad sve prođe, napraviti ćemo najveću zabavu, bit će i bolje” ili nešto slično, korisnije je reći “Jako mi je žao, ali ne možemo zbog svega imati zabavu. Vidim da si tužan, i mene to rastužuje. Znam da si se veselio zabavi...”. Potaknuti dalje dijete da se još izrazi. I tek onda krenuti u neki plan, realan, pa reći “Što bi te moglo ipak oraspoložiti?”, predložiti nešto dalje djetetu, i tako ipak obilježiti taj dan.
- Obitelji nisu navikle živjeti izolirano. Umorili ste se od „igre dućana“, dosadilo vam je kartanje, slušanje djece „tko je prvi počeo“, „tko je gurnuo koga“...Puno ih volite, ali je normalno da ste **emocionalno iscrpljeni... priznajte te trenutke**. Ne morate biti najbolji i najkreativniji, ovo je maraton tijekom kojeg **postoje lakše i teže dionice, bolji i lošiji dani**.
- Pokušajte u sadašnjem vremenu krize naći **vrijeme za sebe**, barem **kratki dio u danu koji će biti samo vaš**, „vaših pet minuta“, vaša kava na prozoru, vaš omiljeni film, serija. Za to vrijeme ne trebate dopuštenje, to je vaša potreba.

- Kao i u drugim stresnim situacijama, i kod roditeljskog stresa, dobro je primijeniti sve ono što nam inače pomaže (i prije krize je bilo puno stresa). Prisjetite se **svojih načina nošenja sa stresom** od prije (možda ste ih zaboravili), u čemu ste bili kreativni, pokušajte s nekom **metodom opuštanja i relaksacije**, odlučite se za nešto novo o čemu ste razmišljali, a niste do sada primijenili.
- Razmislite možete li s nekim razgovarati kad vam je teško? **Razmjena iskustava s drugim roditeljem, prijateljima, članovima obitelji, može puno pomoći.** Ako ne tražite podršku, možda je nećete ni dobiti i tada frustracija raste. I **tražite podršku** od onih koji vam odgovaraju.

Dijete ima svoj svijet koji obuhvaća njegove bliske ljude, prostore. Važno je da u tom krugu ne osjeća opasnost. Ako se usmjerimo na ovdje i sada, u tom dječjem svijetu možemo i mi pronaći za sebe sigurnost, iako je u ovoj situaciji svima osjećaj sigurnosti poljuljan. I vi i vaše dijete/djeca ste posebne osobe sa svojim specifičnostima. I kao i uvijek kod stresa, a sada u vrijeme krize osobito, što je drugima uznemirujuće u tom odnosu, vama ne mora biti tako. I obrnuto, naravno, vas može uznemiravati ono što druge ne muči.

Ljudi se snalaze, preživljavaju, pa i osnažuju prolaskom kroz teške situacije. Moguće je da je ovo i trenutak da bolje sagledamo sebe, svijet u kojem živimo, i nešto si važno uzmemo za budućnost. Stoga **živite u sadašnjem trenutku, budite strpljivi i tražite podršku** jer nam svima sada treba osjećaj da nas drugi razumiju.

Pripremila:

Marija Lisica, psihologinja