**БРИГА РОДИТЕЉА ЗА ДЕТЕ**

**ПОДРАЗУМЕВА И БРИГУ ЗА СЕБЕ**

Бити родитељ малог детета често представља велики стрес. Због тога је важно да осим за дете, родитељ такође нађе време како би се побринуо и за себе. Када се родитељ осећа смиреније, лакше му је да буде присутан и за своју децу и да изађе у сусрет њиховим потребама.

Готово сви знају да током авионске несреће родитељ прво себи ставља маску пре него што пружи помоћ свом детету. Исто је и у овој ситуацији. Ваше здравље и опште расположење је готово исто тако важно као и помоћ коју пружате свом детету. Брига о себи није себичност и самоудовољавање себи, већ се ради о томе да бринући о себи шаљемо поруку деци да смо емоционално, физички и ментално у стању да будемо ту за њих.

Реалност која прати COVID19 чини да та брига треба да буде још израженија. Незнање о томе шта следи, може да забрине и најсмиренијег родитеља. Ситуацију отежава трајање и неизвесност. Уз то иде и брига за чланове породице, брига о томе како ће се све завршити, да ли ће бити довољно намирница у фрижидеру за породицу, како ускладити посао са обавезама око деце итд. Али, оно што предшколској деци, а и старијој, највише треба од родитеља, је умирујућа сигурна и предвидива атмосфера у породици. Све је то заиста изазов за родитеље, али да бисте дали најбоље од себе свом детету, потребно је да се најпре побринете за себе.

Обратите пажњу на то како сте, застаните, постаните свесни својих осећања, пре него што одреагујете на извор стреса. Дубоко удахните. Одреагујте на ситуацију тек пошто умирите себе.

Када деца осете промене у рутинама, можда ће бити помало збуњена или узнемирена. Деци до треће године недостају речи којима би изразила своја осећања. Она ће нам о својим осећањима говорити својим понашањем, повлачећи се можда у себе, будећи се често ноћу, враћајући се на превазиђене облике понашања. Као одрасли увек треба да се запитамо шта нам одређеним обликом понашања дете у ствари говори и како да одреагујемо на начин да изађемо у сусрет дечјим потребама. Нпр ако се дете зажелело баке или деке, сусрет се може организовати преко електронских медија, уз објашњење прилагођено узрасту детета.

Када сте 24 часа присутни уз дете, чини се готово немогућим да направите паузу за себе. Можете се договорити са својом/својим супругом, како да креирате дневни распоред активности, како бисте могли да одговорите и својим професионалним и личним обавезама. Тај распоред ( у смислу ко шта и кад ради) може бити променљив и на дневном нивоу, тако да пре одласка на спавање или током доручка договарате активности како би сви могли несметано да функционишу. Ако сте самохрани родитељ, користите време док дете спава или одмара, или се бави неким тихим активностима. Будите у близини детета али брините и о себи. Време када дете легне у кревет или пре него се пробуди ујутру, такође може бити период када ћете се побринути и за себе.

Важно је да откријете које активности вас опуштају, смањују стрес, делују умирујуће на цео ваш организам. Важно је да пронађете шта је оно што је корисно за вас- шта вас умирује и шта у околностима какве јесу можете себи да приуштите. Социјална дистанца и самоизолација је свакако изазов у смислу бриге за себе, јер реално не можете да прошетате, одете у теретану, код пријатеља...

Размислите како можете прилагодити активности у условима социјалне дистанце.

* Уместо вежби, шетњи, вожњи бициклом напољу, можете уз видео презентације уз инструктора који води активности такође да будете активни
* Осећај изолације можете да превазиђете виђајући се са пријатељима, породицом путем електронских медија, такође можете читати књиге, посећивати разне курсеве, слушати музику, ићи у позориште...
* Често остављамо да урадимо неке ствари када будемо имали времена- сада је прилика за то
* Нађите времена за опуштање- некада наше тело и психа јеноставно тражи одмор и паузу. Медитација, јога, топла купка су можда начини како се можемо ослободити напетости током дана.

А где је ваше дете за то време? Размислите кад и на који начин дете може да вам се придружи у неким од ових активности. Ставите још једну малу простирку поред ваше за малог вежбача. Лезите заједно и вежбајте дубоко дисање…..

Делује да у овако ограничавајућим и стресним условима није време да мислимо на себе, ипак то није истина. Пружајући подршку себи чинимо добро и својoj породици.

*Извор:* [*zerotothree.org/coronavirus*](https://www.zerotothree.org/coronavirus)