Scris de Apopi Mariana Diana
Luni, 23 August 2010 13:22 - Ultima actualizare Joi, 23 Septembrie 2010 18:01



Rubrica **D`ale Parintilor** isi propune sa ofere informatii cu privire la cresterea si educarea copiilor. Vom incerca sa abordam diverse subiecte pe categorii de varsta: prenatal, prescolar, etapa scolaritatii, gimnaziu, liceu si varsta studentiei. De asemenea, articolele vor atinge domeniul dezvoltarii emotionale, sociale, comportamentale si fizice. Asteptam sugestii si intrebari, nemultumirile si curiozitatile privind modul in care copilul vostru se dezvolta. Pe langa articolele despre copii, vom prezenta si unele informatii despre rolul de parinte si dificultatile intampinate de-a lungul timpului. Rubrica va cuprinde si povesti pentru copii, dar si alte surprize.
Pentru inceput, hai sa descoperim impreuna **cum anume putem face ca si parinti fata, epuizarii fizice.**

Exista momente in zi ori de-a lungul saptamanii in care pur si simplu ai impresia ca mai ai putin si explodezi? Te simti epuizat(a) fizic si psihic, ai vrea sa traiesti macar o ora in care sa nu auzi nimic de copii, partener de viata, gatit si slujba? Probabil ca acestea sunt primele simptome ale unui sindrom numit in literatura de specialitate "burnout". Acesta se refera tocmai la sentimentul si starea de epuizare din toate punctele de vedere, credinta ca nu mai ai resursele disponibile pentru a face fata situatiilor pe care le intampini. Efectele epuizarii fizice si psihce sunt variate.

Vorbim de o performanta slaba la serviciu, greseli in educatia copilului, probleme de gestionare a unor situatii care pana acum erau usor solutionate, dureri de cap, iritari la nivelul stomacului, senzatii de lesin si somnolenta excesiva. Aceste probleme apar deseori atunci cand pur si simplu suntem depasiti de tot ce e in jurul nostru, pentru ca nu ne-am oferit suficient timp pentru a respira, pentru a ne destinde si relaxa.
Iata cateva solutii pe care ti le oferim daca te afli in situatiile si cu simptomele descrise mai sus:
1. Atunci cand simti ca esti pe punctul de a exploda din cauza unor neintelegeri sau mici nazbatii realizate de copilul tau, pur si simplu abandoneaza "lupta". Asaza-te cateva minute pe un scaun, intr-o alta camera si respira adanc de cateva ori. Paraseste incaperea si fa o mica plimbare in afara casei. Te va ajuta sa te detasezi putin de toate si sa te linistesti pana cand vei aborda din nou discutia cu copilul tau pentru a lamuri situatia si a afla toate detaliile. De asemenea, o pauza te va ajuta sa stabilesti niste consecinte logice si bine meritate, decat daca ai fi hotarat pe moment o pedeapsa ce ar fi putut fi prea mare ori prea mica.
2. Seteaza-ti asteptarile la un nivel real. Aminteste-ti ca nu exista parinti perfecti. Cu totii suntem oameni, in fond, astfel ca suntem supusi greselii. Nimeni nu se naste parinte invatat. In procesul de educare nu este numai copilul, ci si tu ca parinte. E vorba de o invatare reciproca. De multe

ori teoria sau practica altora nu poate fi aplicata in familia ta fiindca fiecare copil e diferit si are doza lui de unicitate careia trebuie sa inveti sa-i faci fata. Accepta faptul ca uneori poti sa gresesti si recunoaste cand se intampla asta. Nu e nicio rusine, pentru ca, asa cum ii spui si celui mic, orice esec e o cale noua de invatare.
3. Stabileste clar regulile in familia ta. Impreuna cu toti membrii ganditi-va care sunt regulile pe care fiecare trebuie sa le respecte, care sunt sarcinile si indatoririle in functie de nivelul de varsta si capacitatile lor. De asemenea, hotarati o zi pe saptamana sau o data la doua saptamani in care sa vorbiti deschis unii cu ceilalti. Ce nu va place? Ce ati vrea sa se schimbe la celalalt? Cum ati putea sa va ajutati reciproc pentru a va usura munca? Numai impreuna puteti sa faceti ca lucrurile sa mearga mai bine, oboseala sa nu apara atat de frecvent, iar responsabilitatile sa nu cada numai pe umerii unuia dintre voi.
4. Cauta sprijin la partenerul de viata. Procesul de educare al copilului, precum si responsabilitatile din casa apartin ambilor soti, nu doar unuia dintre ei. Asa ca, asigura-te ca ai stabilit deja asta, inainte de a te plange ca esti prea obosit/a din cauza sarcinilor casnice, a copilului si a serviciului.
5. Cauta sa afli mereu informatii si tehnici pe care sa le utilizezi pentru a face fata mai bine problemelor ce le-ai putea intalni in cresterea copilului tau si in interactiunea de zi cu zi, cu acesta. Exista numeroase carti sau surse de informare online care expun exemple si situatii, dar si solutii, modalitati de rezolvare a lor. Daca simti ca pur si simplu nu te descurci si indiferent ce ai facut pana acum pentru a remedia situatia, lucrurile nu s-au schimbat prea mult, poate ar fi bine sa apelezi si la un specialist.
Citeste mai mult pe
www.suntparinte.ro
Scrie-ne pe: diana@sighet-online.ro
Apopi Mariana Diana
Student-materand in cadrul Masteratului de Psihologie Clinica, Consiliere si Psihoterapie si a Masteratului de Psihologia Sanatatii, anul 2.
editor online: www.suntparinte.ro