**Czy umiem być zrelaksowanym rodzicem?**

[#psychologia](https://portal.librus.pl/artykuly?name=psychologia)



**Stresu z codziennej rzeczywistości nie da się wyplenić, jak chwastów z ogrodowej rabaty. Ta wewnętrzna reakcja jest zjawiskiem naturalnym, fizjologicznym i fundamentalnym w rozwoju człowieka. To dzięki stresowi działamy, podejmujemy decyzje, pokonujemy trudności. Nie traktujmy go zatem jak wroga, jako czegoś negatywnego. Nauczmy się go świadomie kontrolować. Do tego służy nam m.in. relaks.**

**Czy jesteś zrelaksowanym rodzicem?**

Na początek sprawdź, czy i na ile jesteś zrelaksowanym rodzicem. Odpowiedz na poniższe pytania „tak” lub „nie”. Zdobądź się na szczerość wobec siebie. Niniejszy test opracowany został na podstawie testu DASS 21, który przedstawia skalę depresji, lęku i stresu.

1. Czy ostatnio skarżyłeś(-aś) się na ból głowy/ból szyi i barków i/lub pleców?
2. Czy często czujesz, że jesteś spięty(-a)?
3. Czy ostatnio skarżyłeś(-aś) się na dolegliwości żołądkowo-jelitowe (niestrawność, rozstrój żołądka, wymioty, zgaga, zaparcia, zespół jelita wrażliwego)?
4. Czy ostatnio zauważyłeś(-aś) u siebie ból zapalny, kołatanie serca, arytmie, dusznicę?
5. Czy skarżysz się na bezsenność?
6. Czy odczuwasz lęk?
7. Czy jesteś ostatnio drażliwa/y?
8. Czy często się przeziębiasz?
9. Czy masz reakcje alergiczne?
10. Czy czujesz się przygnębiony(-a)?
11. Czy czujesz się rozdrażniony(-a)?
12. Czy łatwo wpadasz w gniew?
13. Czy unikasz trudnych dla siebie sytuacji?
14. Czy masz trudności z koncentracją uwagi?
15. Czy popełniasz błędy wykonując coś, co do tej pory wydawało się proste?
16. Czy objadasz się słodyczami?
17. Czy palisz i/lub pijesz więcej alkoholu niż zwykle?
18. Czy często puszczają Ci nerwy?
19. Czy zgadasz się z tym stwierdzeniem: „Nigdy nie mam czasu na to, co chcę zrobić”?
20. Czy masz poczucie ciągłego bycia pod presją?

Interpretacja wyników:

1. Jeśli na **zdecydowaną większość pytań odpowiedziałeś(-aś) „nie”**, prawdopodobnie masz mocną odporność na stres, potrafisz znaleźć czas na odpoczynek i relaks. W życiu rodzinnym stosujesz zasady “stresozaradnego” rodzica, a więc takiego, który obraca stres na korzyść rodziny i zapobiega stresującym sytuacjom.
2. Jeśli **odpowiedzi „nie” jest tyle samo co „tak”**, warto przyjrzeć się własnym strategiom radzenia sobie ze stresem, wprowadzić istotne zmiany w codziennym funkcjonowaniu rodziny: organizer, dyżury, podział obowiązków na wszystkich domowników, wprowadzenie reguł życia rodzinnego i konsekwentne ich przestrzeganie. Wiesz, że trzeba zadbać o swój odpoczynek i relaks, tylko nie zawsze Ci to wychodzi lub jest to na poziomie Twojego chciejstwa. Zdarza Ci się przewidzieć sytuacje stresogenne, ale trudniej przychodzi Ci realizacja tego w praktyce.
3. Jeśli **odpowiedzi „tak” jest więcej niż „nie”**, prawdopodobnie odczuwasz mocny stres, relaks jest dla Ciebie towarem luksusowym, na który Cię po prostu nie stać. Czy na pewno? Stań się wojownikiem, zacznij walczyć ze stresem, bo długotrwałe jego odczuwanie ma wpływ na cały Twój organizm. Począwszy od układu krążenia, poprzez układ nerwowy i trawienny, na układzie odpornościowym kończąc. Wprowadź skuteczne dla Ciebie strategie radzenia sobie ze stresem. Może warto poszukać pomocy i wsparcia na zewnątrz. Pamiętaj długotrwały dystres (nieprzyjemny stres – szkodliwy, powodujący cierpienie i dezintegrację psychiczną, inaczej niż eustres, który nazywany stresem korzystnym) przyczynia się do chorób somatycznych, nie pozwala nam efektywnie działać, być szczęśliwym i kieruje w stronę przygnębienia, a nawet depresji.



**Jak radzić sobie ze stresem?**

Zachęcam do wykonania kilku zadań, które pomogą Ci wprowadzić do Twojego życia świadomy odpoczynek i czas na regenerację zasobów.

**Zadanie 1**
Zastanów się, czym dla Ciebie jest relaks, jak rozumiesz to pojęcie. Wypisz te działania, które są Twoim zdaniem relaksujące. Następnie zaznacz na pięciostopniowej skali poziom Twoich potrzeb odnośnie relaksu. Pamiętaj, że 1 to całkowity brak potrzeby, a 5 to najwyższy poziom potrzeb.

**Zadanie 2**
Przygotuj osobistą listę rzeczy, sytuacji czy czynności, po których czujesz się odprężony(-a), zrelaksowany i wyciszony(-a).

**Zadanie 3**
Przez tydzień prowadź obserwację dnia pod kątem ilości czasu, jaką poświęcasz na odpoczynek. Spójrz na swoje notatki i odpowiedz sobie na następujące pytania:

* Ile czasu zapewniasz sobie na odpoczynek?
* Czy jesteś z tego zadowolony(-a)?
* Ile czasu chciałbyś(-abyś) zatem temu poświęcić?

**Zadanie 4**
Za pomocą kolejnego ćwiczenia sprawdzisz, czy możesz się wyłączać z bieżących czynności, dać sobie czas tylko dla siebie. Znajdź ciche miejsce, w którym nikt nie będzie Ci przeszkadzał. Usiądź wygodnie i zamknij oczy. Wsłuchaj się w dźwięki, które Cię otaczają. Jeśli masz ochotę, włącz ulubioną muzykę. Możesz też skupić swój wzrok na jednym punkcie. Pozwól sobie na „niemyślenie”, odpręż swoje ciało i umysł. Pobądź w takim stanie przez kilka minut. Co zaobserwowałeś(-aś) u siebie, gdy odpoczywasz i poddajesz się relaksowi? Jak się w takiej sytuacji czujesz? Co się z Tobą dzieje po takiej chwili odpoczynku?

**Zadanie 5**
Poniższe zadanie ma zachęcić Cię do osiągnięcia celu, jakim jest codzienna chwila relaksu. Odpowiedz na poniższe pytania:

* Jak chcesz wykorzystać świadomy odpoczynek?
* Co może zmienić pozytywnego wprowadzenie świadomego odpoczynku do Twojego dnia?
* Co stoi na przeszkodzie w realizacji tego planu, a co Ci pomoże go zrealizować?

**Zadanie 6**
Na zakończenie ustal, które wykonywane przez Ciebie czynności wprowadzają Cię w relaks (oderwanie od natłoku spraw i myśli). To ma być taka czynność, która sprawia, że odnajdujesz się w pogoni za chwilą. Następnie praktykuj je codziennie.

**Jak osiągnąć stan relaksu?**

Poniżej znajdziesz przykładowe techniki relaksacyjne. Zachęcam Cię ich poznawania. Wybierz tę, która najbardziej Ci odpowiada. Mogą to być na przykład:

1. Gimnastyka rozciągająca i rozluźniająca mięśnie ramion oraz karku.
2. Stopniowe rozluźnianie mięśni.
3. Kołysaniem ciałem.
4. Liczenie wstecz.
5. Osiąganie stanu rozluźnienia za pomocą wizualizacji kolorów.
6. Oddychanie hong-soh.
7. Trening autogenny.
8. Doświadczanie ciepła.

Źródła:

* DASS 21 - skala depresji, lęku i stresu.
* „Element i Umysł” - Spotkanie 3. Stan relaksu, autorstwa A. Gibek-Wiśniewska

Dr Marta Majorczyk
Pedagog, psycholog, psychoterapeuta systemowy, doradca rodzinny, trener, animator rozwoju (coach, mentor, tutor), badacz i wieloletni nauczyciel akademicki. Od stycznia 2015 roku współpracuje z Niepubliczną Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną przy Uniwersytecie SWPS w Poznaniu. Kierownik studiów podyplomowych dla nauczycieli z zakresu: edukacji elementarnej, terapii pedagogicznej, wczesnego wspomagania rozwoju dziecka, wychowania do życia w rodzinie. Współtwórca nowatorskich kierunków kształcenia: edukacja prorozwojowa oraz mediaworking. Autorka sześciu monografii i wielu tekstów popularno-naukowych, analiz oraz opracowań o tematyce rodzinnej, rozwoju dziecka, wychowania i opieki, a także neurodydaktyki.