

СТРЕС

ПОРАДНИК ДЛЯ
БАТЬКІВ



Благополуччя дітей
Український фонд



Публікацію підготовлено Українським фондом «Благополуччя дітей» на основі матеріалів Nobody's Children Foundation (Польща) "Stres: poradnik dla rodziców małych dzieci".



Благополуччя дітей
Український фонд

Переклад з польської: Н. П. Крапивенко
Загальна редакція: І. Д. Зверева, доктор пед. наук, професор
Дизайн видання: Єва Брейнаковська-Йончик

© NSPCC, London, Great Britain
© 2007 Nobody's Children Foundation
© 2014 Український фонд «Благополуччя дітей»

ISBN

Видання здійснено в рамках проектів «Зла традиція», що фінансується в рамках Програми Польсько-Американського Фонду Свободи "Перетворення у Регіоні" - RITA, яку реалізує Фонд Освіта для демократії, та «Попередження торгівлі людьми шляхом розвитку соціальної роботи та мобілізації громад», що впроваджується Представництвом Міжнародної організації з міграції (МОМ) в Україні за фінансової підтримки Швейцарської Конфедерації.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Швейцарська Конфедерація



Всі права захищено. Відповідальність за зміст публікації несе виключно Український фонд «Благополуччя дітей». Думки, висловлені в публікації, не обов'язково співпадають з точкою зору донора.

ЗМІСТ

- 2** ■ ЗВІДКИ ВЗЯЛАСЯ ІДЕЯ ЗРОБИТИ ПОРАДНИК НА ТЕМУ СТРЕСУ?
- 2** ■ ЩО ОЗНАЧАЄ БУТИ БАТЬКОМ/МАТЕР'Ю?
- 4** ■ ЯКИЙ/ЯКА ВИ БАТЬКО/МАТИ?
- 6** ■ ЗРОЗУМІТИ СТРЕС
- 8** ■ ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ У ВАШОМУ ЖИТТІ?
- 10** ■ ДЕСЯТЬ НАЙЧАСТІШИХ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ
- 14** ■ ПОЗИТИВНИЙ ВИБІР
- 16** ■ ЯК СПРАВЛЯТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ?
- 18** ■ ПОРАХУЙТЕ ДО ДЕСЯТИ
- 20** ■ ДОПОМОГА ТА ПІДТРИМКА ДЛЯ БАТЬКІВ

ЗВІДКИ ВЗЯЛАСЯ ІДЕЯ ЗРОБИТИ ПОРАДНИК НА ТЕМУ СТРЕСУ?

Більшість батьків отримують задоволення від виховання своїх дітей, але одночасно вважають це завдання дуже важким. Особливо це стосується ситуацій, коли батькам доводиться справлятися з додатковими труднощами — такими, як нестача грошей, погані житлові умови, тривале безробіття та подружні проблеми. Дорослі, які під впливом власних проблем відчують гнів та страх, можуть гірше справлятися з труднощами. Буває, що ці стресові чинники виходять за межі витривалості батьків та штовхають їх до поведінки, яка змушує їхніх дітей страждати.



Ця брошура допоможе батькам розпізнати джерела стресу, який може заважати їм бути хорошими батьками. Тут знаходяться вказівки, як справлятися з труднощами. Порадник також допоможе батькам краще зрозуміти почуття дітей.

ЩО ОЗНАЧАЄ БУТИ БАТЬКОМ/МАТІР'Ю?

Батьківство — це відчуття радості від першої посмішки твоєї дитини, підтримка її, коли вона робить перші кроки, повторне відкриття дитячих ігор та спонтанне рішення все покинути і піти в парк на пікнік. Але батьківство — це ще й уміння справлятися з нападами злості дворічного малюка в супермаркеті, постійні думки про те, коли в тебе нарешті з'явиться хоча б хвилинка для себе, це боротьба із втомою, коли дитина не дає тобі спати ночами.

Діти у будь-якому віці вимагають від батьків великого терпіння та енергії. Іноді Вам здається, що вони вимагають

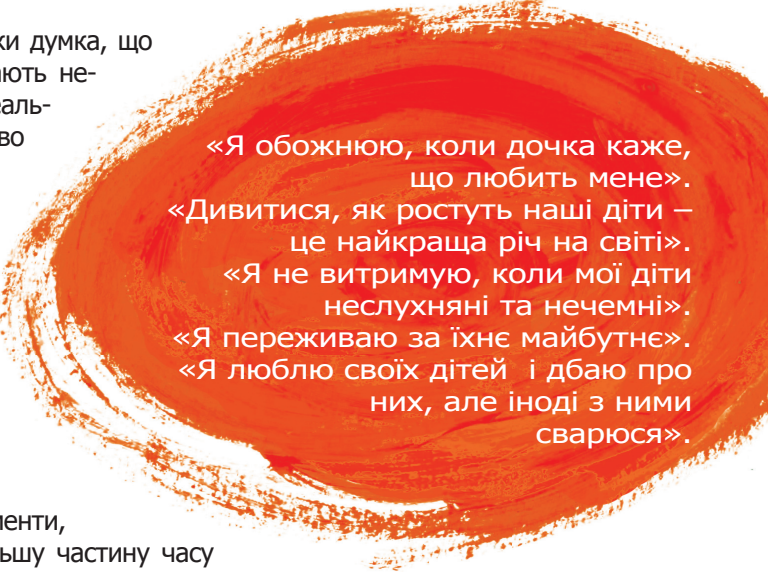


більше, ніж ти можеш їм дати. Також у Вас є свої потреби, про які треба дбати. Буває, що важко узгодити одне з іншим. Наприклад, Ви маєте піти в магазин, але розумієте, що якраз зараз треба вкотре змінити підгузок своєму кількамісячному сину. Ваша трирічна дитина не хоче виходити з садочка, коли Ви поспішаєте у банк, щоб оплатити рахунки. Ви відчуваєте себе винним/-ою, що Ви не досконалий тато/мама. Увечері у Вас страшенно болить голова, і Ви починаєте сваритися зі своїм партнером.

Може втішати тільки думка, що у всіх батьків бувають непрості моменти. Ідеальні батьки, які чудово виховують своїх дітей, у яких бездоганно чисто вдома і в яких чудові стосунки з партнерами, бувають тільки в рекламі, а реальність трохи інша.

У всіх батьків бувають непрості моменти, але якщо вони більшу частину часу незадоволені своїм життям, то їм може бути важко задовольняти потреби дітей. Деякі батьки можуть виплескувати своє незадоволення на дітей і навіть обвинувачувати їх у власних проблемах. Також буває, що під впливом стресу батьки дисциплінують та карають своїх дітей таким способом, який їх кривдить.

Сімейне життя, повністю звільнене від стресу, здається неможливим, оскільки в будь-які стосунки, які основані на любові – чи з партнером по життю, чи з дитиною – вписані конфлікти та взаємні поступки. Але якщо Ви відчуваєте, що у Вашому житті забагато стресів, то можете вжити ряд заходів, щоб покращити свою якість життя та якість життя своїх дітей – незалежно від того, наскільки погано Ви почуваетесь в даний момент.



«Я обожнюю, коли дочка каже, що любить мене».
«Дивитися, як ростуть наші діти – це найкраща річ на світі».
«Я не витримую, коли мої діти неслухняні та нечемні».
«Я переживаю за їхнє майбутнє».
«Я люблю своїх дітей і дбаю про них, але іноді з ними сварюся».

ЯКИЙ/ЯКА ВИ БАТЬКО/МАТИ?

Варто про це подумати, бо те, який/яка Ви батько/мати, впливає на Ваші нинішні стосунки з дітьми і на те, якими людьми вони будуть у майбутньому.

Ваше дитинство

Більшість із нас вчиться батьківству на прикладі своїх батьків. В багатьох випадках такий варіант чудово себе виправдовує, але якщо в дитинстві у нас був поганий досвід, то це може ускладнювати стосунки з власними дітьми і навіть суттєво шкодити.

Деякі батьки можуть ставитися до своїх дітей певним чином не тому, що вважають, що така поведінка важлива, а просто тому, що в дитинстві до них ставилися так само.

«Я піймала себе на фразі типу: "Якщо не з'їси овочі, то підеш у свою кімнату!" Насправді мені було все рівно, чи мій син з'їсть овочі! Я просто повторювала слова, які в дитинстві чула від мами».

Інші обіцяють собі, що нічим не будуть схожими на своїх батьків і виховуватимуть своїх дітей геть по-іншому.

«Мій тато завжди порівнював мене з моїм старшим братом, який у всьому був набагато кращий за мене. Я поклявся собі, що коли в мене будуть власні діти, я ніколи так не робитиму».

Деякі люди вступають у доросле життя з невдоволенням, яке вони відчували у стосунках зі своїми батьками. Вони можуть навіть зривати це неприємне відчуття на



своїх дітях, не усвідомлюючи цього. Дуже важливо, щоб усі ми розуміли свої почуття, оскільки вони впливають на наші стосунки з нашими дітьми.

«Дивлячись назад, я думаю, що завдала болю своїм дітям, бо хотіла компенсувати те, що зробили мені мої батьки».

Більшість людей, яких в дитинстві кривдили, виростають турботливими і люблячими батьками. Але такий досвід, без сумніву, може зробити батьківство значно складнішим.

Яким чином Ваше дитинство вплинуло на те, який/яка Ви батько/мати? Якщо Вам потрібна допомога, щоб впоратися з власними почуттями, зверніться за допомогою до психолога.

Супержінка та суперчоловік

Багато людей відчувають стрес, пов'язаний з почуттям, що вони повинні брати на себе відповідальність за все, що відбувається у житті їхніх дітей, і що робити це вони мають справді добре. Часто їм важко прийняти факт, що деякі завдання можуть виконати інші, а частина справ може залишитись незакінченою. ЗМІ пропагують образ елегантної жінки, якій вдається поєднувати динамічну професійну кар'єру з вихованням чудових дітей та готуванням смачних страв – звичайно, все це без найменшої ознаки стресу.

Здається, що витвором ЗМІ став і «суперчоловік» з його активною участю в домашніх справах, в догляді за дітьми та вмінням чудово розуміти партнерку.

Ці образи викликають у нас не тільки нереалістичні очікування від самих себе, але й схиляють до того, щоб ставити нереальні вимоги нашим партнерам та дітям. А це обов'язково веде до конфліктів та посилює стрес.

Подумайте про образи батьків та сімей з телеекрану та журналів. Як Ви гадаєте, Ви піддаєтесь їхньому впливу?

ЗРОЗУМІТИ СТРЕС

Що таке стрес?

Коли якась ситуація чи подія призводить до того, що ми відчуваємо сильний неспокій або це порушує хід нашого звичного життя, кажуть, що ми переживаємо стрес.

Які причини стресу?

Стрес залежить від кількох чинників. Нижче ми наводимо деякі з них.

■ Те, яка Ви людина

Деякі люди за своєю природою спокійні і впевнені у собі. Інші більшість часу відчувають напруження та неспокій, а також їм не вистачає впевненості у собі.

■ Те, що з Вами стається

Певні події непрості для більшості людей – як радісні, такі як народження дітей чи одруження, так і сумні, як наприклад, розлучення, безробіття чи бездомність. Але загалом причини стресу відрізняються в залежності від особи. Те, що одна людина сприймає як виклик, для іншої може бути загрозою.



Для деяких з нас найскладнішими є щоденні «катастрофи» — панчохи, на яких з'явилася стрілка одразу після вдягання, черга на пошті чи машина, яка не заводиться.

■ **Ваша дитина**

Деякі діти за своєю природою спокійні, а інші ставлять своїм батькам серйозніші вимоги, що буває джерелом стресу.

■ **Ваші обов'язки**

Кожному з нас потрібен певний рівень відповідальності, щоб батько/мати відчув/ла, що життя має сенс. Але коли Ви відчуваєте, що у Вас забагато обов'язків, Ви можете відчувати стрес.

■ **Люди навколо Вас**

Що б з Вами не ставалося, завжди легше впоратися з труднощами, маючи підтримку партнера, сім'ї і друзів. Відчуття браку підтримки може викликати стрес.


■ **Відчуття контролю над власним життям**

Те, чи робите Ви щось для того, щоб пом'якшити стрес і полегшити собі життя, залежить від деяких чинників, але, перш за все, від Вас. Ви не можете все змінити, але майже у кожній ситуації є щось, що Ви можете зробити.

Яким чином стрес впливає на наше життя?

Стрес по-різному впливає на нас. Він може призвести до того, що ми будемо почуватися втомленими, нещасними, роздратованими або готовими розплакатися. В найгіршому випадку це може викликати напади паніки, безсоння та серйозної депресії. Також стрес буває причиною фізичних недомогань таких, як головний біль, мігрень чи астма. Деякі спеціалісти вважають, що через руйнування нашої імунної системи стрес може грати певну роль у виникненні інших хвороб таких, як захворювання системи кровообігу та деяких видів раку.





Підготуйте розпорядок Вашого типового дня і зазначте у ньому стресові моменти та ті, які приносять Вам максимум задоволення. Чи бувають протягом дня хвилини, коли Ви настільки знервований/-а, що злитесь на дітей? Якщо так, то подумайте, що Ви можете зробити, щоб полегшити ці моменти.

Стрес також впливає на стосунки між батьками та дітьми, тому дуже важливо, щоб батьки розуміли, чому вони відчують стрес і як почувуються під його впливом. Тільки тоді вони зможуть протидіяти стресу у своєму житті та вберегти дітей від шкоди, якої може завдати стрес.

ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ У ВАШОМУ ЖИТТІ?

Іноді батьки помічають: щось, що відбувається в їхньому житті, заважає їм бути хорошими батьками. Ось кілька типових труднощів, а також вказівки, як можна з ними справлятися.

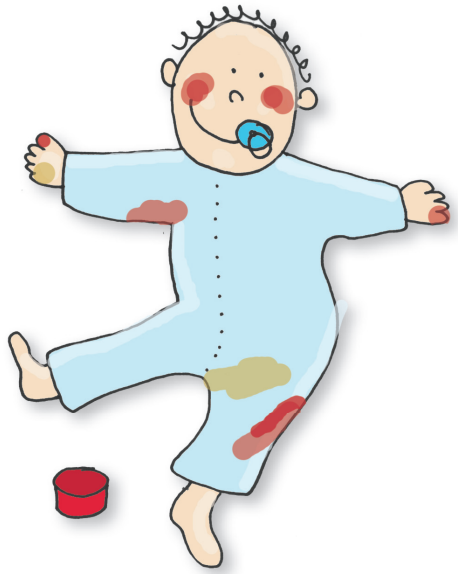
Ваш партнер/-ка

Серйозні проблеми з партнером по життю можуть викликати сильний стрес. Вирішення проблем в інтимних стосунках забирає стільки часу і енергії, що в батьків часто з'являється почуття, що вони замало уваги приділяють дітям. Проблеми у стосунках з партнером можуть також викликати відчуття роздратування та розчарування. Дуже важливо, щоб батьки не виплескували ці емоції на дітей.

Якщо у Вас є проблеми у стосунках з партнером, Ви можете пояснити це дитині. При цьому Ви обов'язково маєте підкреслити, що це не вина дитини. Ніколи не втягуйте дитину у свої конфлікти, не просить її, щоб вона стала на чийсь бік, не чекайте, що дитина вирішить за Вас Ваші проблеми. Уважно слухайте дитину, щоб знати, що вона відчуває і думає, подумайте, як Ваші рішення можуть вплинути на її життя.

Дім і робота

Робота та розвиток кар'єри – це непросте завдання. Разом з тим, багато батьків твердять, що виховання дітей – це найважчий виклик у житті. Сьогодні більшості батьків доводиться поєднувати ці два завдання. Збереження відповідних пропорцій між батьківством та роботою це щоденна реальність більшості сімей.



Працівники, особливо ті, які мають маленьких дітей, мають право на перерви на роботі.

Роботодавці зобов'язані серйозно розглядати заяви працівників про перехід на вільний графік роботи. Багато фірм виробили власні рішення і готові зробити працівникам вільний графік або скоротити робочий день взамін за зниження зарплати.

Справитися з безробіттям

В результаті безробіття батьки можуть втрачати впевненість у собі та переживати за свою фінансову ситуацію та майбутнє своєї сім'ї. Якщо Вам здається, що Ви виплескуєте ці почуття на дітей, то Вам може знадобитися порада та підтримка.

В багатьох регіонах існують навчальні програми, курси підвищення кваліфікації, групи підтримки для людей, які шукають роботу. Інформацію на цю тему Ви можете отримати у службі зайнятості. Адресу найближчого відділення служби зайнятості знайдете на сайті: <http://www.dcz.gov.ua>.

Фінансові проблеми

Якщо Ви переживаєте через гроші чи незадоволені умовами, у яких живете, Ваше життя може бути переповнене стресами. За таких обставин батьки бувають роздратовані і частіше сердяться. Також буває, що вони занадто

зайняті переживаннями і занедбують потреби своїх дітей. На жаль, зазвичай важко вирішити проблеми такого типу, але Ви можете зробити певні позитивні кроки. Перше, що варто зробити, це зв'язатися з місцевим центром соціальної допомоги, щоб перевірити, чи отримуєте Ви всі відповідні фінансові виплати та належну допомогу. Варто пам'ятати, що Вашій дитині потрібна, перш за все, любов, а її Ви завжди можете собі дозволити!

Іноді батьки виплескують на дітей злість та незадоволення. Якщо з Вами таке станеться, спробуйте заспокоїтись та скористатися вказівками на ст. 16-18. Також Ви можете звернутися за порадою до психолога.

ДЕСЯТЬ НАЙЧАСТІШИХ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ

Від жодного батька/матері не можна чекати, що він/вона постійно буде спокійним/-ою та врівноваженим/-ою. Іноді складна поведінка та вимоги наших дітей накладаються на інші життєві труднощі і просто виходять за межі терпіння. Ось найчастіші ситуації, які викликають стрес у батьків, і вказівки, як можна з ними справлятися.

1. Вона постійно плаче

Додаткову інформацію з питань батьківства можна знайти на сторінці www.childfund.org.ua/for-parents

Варто пам'ятати, що плач – найефективніший спосіб, яким мала дитина може сказати, що їй щось потрібно. Якщо Ваш малюк плаче без очевидної причини, Ви можете випробувати якийсь із цих способів:

- М'яке колисання;
- Обійми та погладження;



- Музика та спів;
- Тісне сповивання малюка;
- Звук пілососа;
- Поїздка на машині.

Пам'ятайте – діти ніколи не плачуть, щоб Вас розсердити. Плач – це спосіб, яким немовлята можуть з Вами спілкуватися.

2. Мій син не робить те, про що я його прошу

Спробуйте з'ясувати:

- Чи дитина розуміє, що Ви їй говорите?
- Чи Ви не вимагаєте надто багато?
- Сконцентруйтеся на позитивних, а не на негативних проханнях.
«Будь ласка, грайся тихіше» звучить краще, ніж
«Не галасуй так нестерпно».

3. Мої діти постійно сваряться

Багато батьків почуваються дуже погано, якщо їхні діти часто сваряться, і переживають, що їхні чада ніколи не навчаться нормально співіснувати з іншими.



- Діти мають навчитися вирішувати конфлікти між собою, тому старайтеся не втручатися кожного разу, коли вони сваряться. Зазвичай їхні сварки не тривають довго, і через хвилину діти знову чудово спілкуються.
- Якщо Ви мусите втрутитися, намагайтеся з'ясувати, що сталося. Вислухайте кожну дитину і допоможіть зрозуміти точку зору іншої сторони.
- Якщо у Вас двоє чи більше дітей, намагайтеся знайти спосіб, щоб кожній з них приділити трохи часу.

4. У неї бувають жажливі напади злості

Малі діти переживають сильні емоції, і буває, що вони виражають їх дуже різко.

- Спробуйте зберігати спокій.
- Уникайте ситуацій, які можуть викликати у дитини напад злості.

5. Мій син говорить про те, що можна іншим дітям, а йому – ні

- Вислухайте те, що говорить Ваша дитина, і подумайте, чому Ви встановили такі правила.
- Подумайте, чи у цій ситуації можливий якийсь компроміс.

6. Вона не хоче йти спати

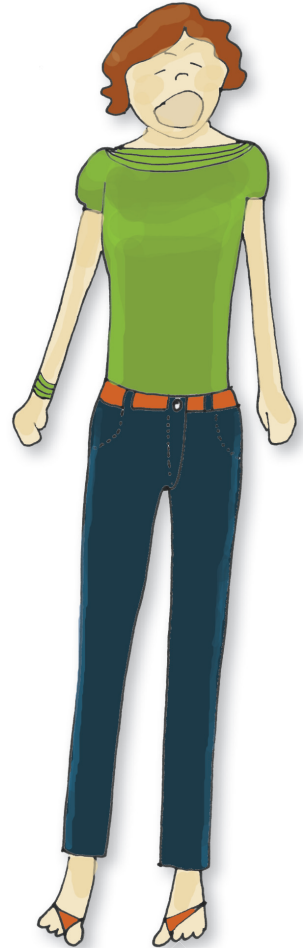
Більшість дітей вважає, що сон – це втрата можливості погратися.

- Дозвольте дитині закінчити гру і скажіть, що наближається час, коли треба йти у ліжко.

- Спробуйте зробити засинання приємною подією для дитини; можете почитати дитині перед сном.
- Якщо Ви починаєте відчувати роздратування, попросіть свого партнера чи старшу дитину замінити Вас.
- Впевніться, що протягом дня Ваша дитина отримує достатньо уваги і не відчуває себе самотньою у своїй кімнаті. Якийсь час дитина може ділити кімнату з сестрою чи братом.
- Пам'ятайте, що у всіх дітей різна потреба у сні.

Нижче ми залишаємо порожні місця, в які Ви можете вписати, які ситуації викликають у Вас стрес. Це не мають бути події чи ситуації, які інші люди вважають стресовими. Важливо, щоб вони були такими саме для Вас.

- 7.
.....
- 8.
.....
- 9.
.....
- 10.
.....



ПОЗИТИВНИЙ ВИБІР

Ось кілька вказівок, які допоможуть Вам впливати на поведінку Вашої дитини без викликання негативних емоцій.

Чи справді дитина нечемна?

Відрізняйте поведінку, яка завжди вважається неприпустимою, від такої, з якою не справляєтеся Ви. Кусатися – це неприпустимо, а шумно гратися можна, але у відповідний час і у відповідному місці.

Не давайте дитині ляпасів та не кричіть на неї

Ляпаси можуть здаватися ефективними на даний момент, але з часом батькам доведеться бити дитину все сильніше, щоб досягти такого ж ефекту. Крик на дитину буває таким же шкідливим, оскільки може викликати тривалі емоційні проблеми. Крім того, такі покарання не допомагають дитині навчитися самостійності та поваги до інших.

Забудьте про підхід «виграний-проганий»

Переговори та взаємні поступки можуть допомогти знайти рішення, яке буде прийнятним і для Вас, і для дитини.

Змінійте оточення, а не дитину

Краще ховати цінні та небезпечні предмети подалі від дітей, ніж карати їх за природну цікавість.

Не робіть ставку тільки на нагороди та покарання

В міру того, як діти підростатимуть, Ви матимете над ними все меншу владу і все важче буде вигадувати нагороди та покарання, які будуть ефективними. Краще пояснити дитині свій спосіб мислення.

Проявляйте повагу та розуміння

Якщо Ви хочете сказати щось неприємне або образливе, подумайте, як прозвучали б ці слова, якби Ви сказали їх дорослій людині. Іноді треба покритикувати поведінку дитини, але ніколи не критикуйте її саму, як людину.



ЯК СПРАВЛЯТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ?

Ви не можете повністю виключити стрес зі свого життя, але подані нижче рекомендації допоможуть Вам справлятися зі щоденним стресом.

Розмовляйте і слухайте

Спілкування – ключ до всіх гарних стосунків. Якщо Ви не проситимете того, чого потребуєте, то, скоріш за все, цього не отримаєте. Якщо Ви не говоритимете, що думаєте, то відчуєте себе невдоволеним/-ою. Якщо Ви і Ваш партнер не будете відкритими до своїх потреб, то будете незадоволені своїми стосунками. Якщо Ви не прислухатиметеся до потреб своїх дітей, вони можуть страждати.

Організуйте себе

Складіть список справ, про які Ви повинні пам'ятати.

Плануйте з випередженням

Розпізнайте моменти, які протягом дня потенційно можуть викликати стрес, і подумайте з випередженням, як з ними впоратись.

Знайдіть час для себе

Переконайтеся, що у Вас є трохи часу для себе – найкраще щодня. Ви також важлива людина. Якщо у Вас справді важкий тиждень, обіцяйте собі, що влаштуєте для себе щось особливе.



Старайтеся розслабитися

Знайдіть способи розслабитися. Поробіть фізичні вправи, послухайте приємну музику, випийте чашку чаю або зробіть щось інше, що дозволяє Вам зняти напругу.

Привітайте себе

Якщо Ви справились зі складною ситуацією, Ви маєте право собою пишатися.

Намагайтеся дивитися на життя з оптимізмом

Концентруйтеся на тому, що Ви найбільше любите у батьківстві, і на приємних моментах свого життя.

Пам'ятайте, що стрес заразний

Якщо Ваші діти бачитимуть, як Ви нервуєте і злитесь на кожному кроці, коли все відбувається не так, як Ви задумали, вони, скоріше за все, почнуть так само реагувати на розчарування та труднощі в житті.

Зверніться за допомогою

Це позитивна конструктивна дія, а не ознака слабкості! Не думайте, що якщо Ви батько/мати, то Ви єдина особа, яка може задовольнити потреби Вашої дитини. Пам'ятайте, що багато батьків вирішують скористатися допомогою.



ПОРАХУЙТЕ ДО ДЕСЯТИ І ПОДУМАЙТЕ ЩЕ РАЗ

Коли Ваша дитина Вас розсердить, Ви в гніві можете сказати або зробити щось, що може її скривдити або змусити почуватися погано. Ось кілька рекомендацій, які допоможуть Вам охолонути.

- 1.** Дихайте повільно і глибоко. Порахуйте до 10.
- 2.** Згадайте, що Ви доросла людина і маєте давати своїй дитині приклад гарної поведінки.
- 3.** Подумайте над тим, що Ви збираєтеся сказати. Як би Ви почувались, якби почули таке від іншої дорослої людини?
- 4.** Вийдіть на хвилину в іншу кімнату і подумайте, чому Ви відчуваєте злість. Чи це справді через дитину чи є щось інше, що Вас дратує?
- 5.** Подзвоніть своєму партнеру чи іншій людині, з якою можете поговорити. Може, проблема виявиться не такою серйозною, коли Ви поділитися нею з іншою дорослою людиною.
- 6.** Вийдіть на вулицю, щоб подихати свіжим повітрям.
- 7.** Коли Ви відчуваєте себе справді пригніченою/-ним, зробіть собі щось приємне. Заплануйте щось, що покращує Ваше самопочуття – випийте чашку смачного чаю, прийміть гарячу ванну, походіть по магазинах.
- 8.** Іноді найкращі ліки – це почуття гумору. Намагайтеся знайти смішні сторони в цій ситуації.
- 9.** Вийдіть з кімнати і кричіть, скільки хочете. Краще верещати на пусті стіни, ніж на дітей.
- 10.** Уявіть собі якийсь спокійний красивий сценарій або власний образ раю. Це допоможе Вам заспокоїтись.





Пам'ятайте, що батьківство – це одне з найважчих і найважливіших Ваших завдань. Озираючись назад, багато батьків шкодують, що не приділяли більше часу тому, щоб разом з дітьми робити щось приємне, а замість цього злилися через дрібниці. Одне гнівне слово не зашкодить Вашій дитині, якщо вас пов'язують гарні стосунки. Але якщо Ви часто будете злитися, то Ваша дитина страждатиме, і Вам теж буде погано. Тому почніть діяти вже сьогодні і присвятіть трохи часу тому, щоб подумати, що Вам найбільше подобається у батьківстві і як Ви можете вирішити проблеми, які Вас пригнічують? Це може бути найважливіший крок до того, щоб почати повною мірою насолоджуватися спілкуванням зі своєю дитиною та допомогти їй вирости щасливою людиною.

ДОПОМОГА ТА ПІДТРИМКА ДЛЯ БАТЬКІВ

Якщо Ви переживаєте складні емоції, пов'язані з опікою та вихованням маленької дитини, Ви можете звернутися за допомогою до психолога центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді за місцем проживання, громадської організації, що працює у сфері популяризації відповідального батьківства, тощо.

Запрошуємо відвідати сайт <http://www.childfund.org.ua/for-parents>.



Благополуччя дітей

Український фонд



Проект фінансується в рамках Програми Польсько-Американського Фонду Свободи "Перетворення у Регіон" - RITA, яку реалізує Фонд Облга для демократії



FUNDACJA AMERYKAŃSKA

FUNDACJA WOLNOŚCI

POLISH AMERICAN FREEDOM FOUNDATION



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Швейцарська Конфедерація

I O M



M O M

