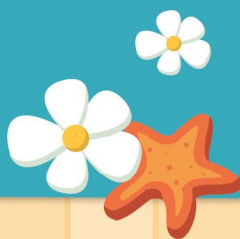


S.K.I.P

Strategies with Kids | Information for Parents



PORT.STRESS 2013

Dicas sobre Estresse

Certas coisas são mais importantes do que outras. Decida o que realmente é necessário e faça as tarefas menos urgentes somente quando tiver tempo.

"Se eu fico estressada com meu bebê, começo a cantar"

Dicas para os pais

É fácil ficar estressado(a) se você tiver de cuidar da família, lavar, cozinhar, limpar, ir de um lugar para outro, preocupar-se com dinheiro etc. Há momentos em que o excesso de estresse dificulta a vida e tudo adquire proporções enormes.

Não é possível evitar completamente o estresse, mas há modos de administrá-lo de forma que não se torne opressivo.

Reserve um tempo para si, sente-se e leia um livro durante 10 minutos.

"Tire folga de ser mãe"

Coisas que podem ajudar

- Reflita sobre como você reage em certas situações. Há coisas que irritam mais que outras? Converse com alguém sobre isso e pense e como gerenciá-las.
- Às vezes, aceitar que "não posso fazer nada a respeito, não é problema meu" é um alívio.
- Defina expectativas realistas. É impossível manter a casa arrumada quando temos filhos pequenos. Ao final do dia, reserve um tempo para guardar todos os brinquedos.
- Faça exercícios. Tente fazer caminhadas três vezes por semana, fazer 20 abdominais todas as manhãs ou cuidar do jardim.
- Reserve um tempo para si. Sente-se e leia um livro durante 10 minutos ou veja TV. Enquanto as crianças estão dormindo ou ocupadas, não passe o tempo correndo de um lado para o outro tentando fazer coisas. Use esse tempo para si. Desligue o telefone, tome um banho, escreva como você está se sentindo, corte a grama, tome sol, ligue para os amigos.
- Faça amizades. Participe de um grupo de apoio, afilie-se a um grupo de brincadeiras ou ao Kohanga Reo. Converse com os pais dos amiguinhos dos seus filhos. Assim, você estabelece amizades que poderão servir de apoio.

Coisas que não vão ajudar

- Não se censure. Ninguém é perfeito o tempo todo.
- Tente não ser agressivo(a). Respire fundo e afaste-se.
- Não caia na armadilha de não se alimentar adequadamente, de comer muito ou beber muito café e bebidas alcoólicas.
- Gritar pode piorar as coisas e aborrecer você e seus filhos.
- Às vezes, sair pode parecer difícil e exaustivo. Os amigos e parentes são seu melhor suporte. Se não conhecer ninguém, frequente lugares onde possa encontrar outros pais que estejam na mesma situação: grupos de brincadeiras, Kohanga, jardins de infância etc.
- Sono insuficiente. Tente se deitar e relaxar quando os filhos estiverem dormindo. Vá mais cedo para a cama. Evite ficar tão cansado(a) que tudo pareça difícil.

"Se outra coisa está acontecendo, eu me descontrolo mais facilmente"

"Saia, abra uma janela e, se possível, mude de ambiente."



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

Administrando seu dia

Quando as crianças são pequenas, parece que sempre há coisas demais a fazer. Tente estabelecer rotinas de modo que as tarefas não se acumulem. Esteja preparado(a) para alterar a rotina se surgir outra coisa. Se alguém aparecer para bater papo ou o dia estiver ensolarado e propício para uma caminhada, não se preocupe com as tarefas domésticas.

"Coloque uma música no volume mais alto e dance"

"Tome uma ducha ou um banho de imersão"

Definindo objetivos

Defina prioridades. Algumas coisas são mais importantes que outras. Tente decidir o que realmente é necessário fazer, e faça as tarefas menos urgentes somente quando tiver tempo. Defina pequenos objetivos para que você sinta que realiza algo todos os dias. Por exemplo, jogar fora toda a comida da geladeira fora do prazo de validade ou passar um tempo lendo para o filho.

Se alguém pedir que faça algo estressante, diga não.

"Coloco um DVD para as crianças"

"Eu não atendo o telefone nos últimos 15 minutos antes de sair de casa"

Se você estiver preocupado(a)

Se estiver preocupado(a), sentindo-se estressado(a), de baixo astral ou deprimido(a), converse com seu médico.

"Tive depressão pós-parto. Eu estava longe da minha família e precisava de alguém com quem conversar. Conversei durante meia hora com meu médico e, quando voltei para o carro, meu companheiro me disse que eu parecia outra pessoa"



S.K.I.P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity

SKIP supports parents and caregivers
to raise their children in a positive way.

For more information go to:

www.skip.org.nz

Email: info@skip.org.nz

Phone: 04 916 3300

For more information on support for parents, go to:

www.familyservices.govt.nz/directory



S . k . I . P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity