



Nasveti za upravljanje z jezo

Jeza je naravni odziv človeka, zlasti ob soočanju s stresno situacijo. Pomembno pa je obdržati nadzor, kadar koli je to mogoče. Če najdete pozitivne načine za obvladovanje negativnih čustev, bo vaš otrok ves čas čutil vašo ljubezen in podporo.

Prepoznajte svoje sprožilce jeze

- Pomislite, zakaj postanete jezni. Je to zaradi določene izkušnje ali situacije? Ko boste prepoznali, zakaj ste jezni ali pod stresom, lahko najdete načine, da se temu izognete.
- Če ste na primer jezni, ko ste utrujeni ali lačni, poskusite dovolj spati in redno uživati obroke.
- Pomislite, kako se odzovete, ko ste jezni in kaj bi lahko storili drugače, da bi se mirno odzvali v težjih situacijah.
- Preberite naš nasvet z naslovom **Skrb zase**. Tu boste našli način za lažje soočanje s stresnimi situacijami.

• Pozitivne povratne informacije so zelo pomembne

Pohvalite sebe in svojega otroka ob prizadevanjih za obvladovanje jeze, čeprav gre za male korake. Pomagal vam bo do občutka, da nadzorujete situacijo, otroku pa boste pomagali zgraditi zaupanje v njegovo sposobnost obvladovanja jeze.

• Vedite, kdaj potrebujete odmor

- Ko čutite, da ste pod stresom ali postajate jezni, naredite 10-sekundni premor. Takrat petkrat počasi vdihnite in izdihnite. To vam bo pomagalo, da se boste odzvali mirneje.
- Če lahko, vzpostavite »razdaljo« med seboj in situacijo, ki vas jezi. Pojdite na primer v drugo sobo ali pa 10 minut na zrak. S tem si boste dali priložnost, da si povrnete nadzor nad svojimi čustvi.
- Če postajate jezni, ker vaš dojenček dalj časa ne preneha jokati, ne bo narobe, če ga pustite na varnem mestu, na primer v posteljici in si privoščite kratek odmor. Vsakih 5 do 10 minut preverite, kako se počuti.

• Skrb zase

- Obvladovanje jeze na pozitiven način je dober zgled otrokom in jim pomaga, da se počutijo varne. Zato razvijte nekaj strategij spoprijemanja s stresom, s katerimi boste lahko ohranili nadzor nad svojimi čustvi.
- Pogovorite se s prijatelji, družinskimi člani in drugimi, ki vam lahko nudijo podporo - pomembno je, da se počutite povezani in opogumljeni.
- Razmislite o nečem, kar vas je razjezilo in se poskusite učiti iz izkušenj. To vam bo v pomoč pri reševanju podobne situacije, ko se bo zgodila.

PREBERITE OSTALE NASVETE

OGLEJTE SI VIDEO

Vsebine temeljijo na izkušnjah staršev. Pripravljene so bile v okviru globalne pobude »Starševstvo in vseživljenjsko zdravje« v sodelovanju z UNICEF-om, Svetovno zdravstveno organizacijo in drugimi mednarodnimi agencijami.