

Батьки, діти та стрес

Що ви можете зробити?

 **Pharos**



LAGUNA
collective


FAMILIES
FOUNDATION

Nji Nederlands
Jeugdinstituut



Будь-яка родина в світі може переживати стресовий період. Це нормально. Ви переживаєте стрес, коли хвилюєтеся, коли стається щось неприємне, або коли ви боїтеся.

Коли ви у стресі, ви погано почуваетесь.

У цій статті ми дамо вам поради та рекомендації, як боротися зі стресом у сім'ї.



Це родина з Нідерландів. Батьків звати Маріан та Даніель. У них четверо дітей: Ліна (11 років), Мо (8 років), Хана (4 роки) та Сем (1 рік). Маріан та Даніель люблять своїх дітей і пишаються ними.



Маріан та Даніель часто хвилюються про гроші, сім'ю, місце, в якому вони живуть, і про майбутнє.

Вони переживають сильний стрес, їхні голови повні турбот. З усім цим стресом почуватися вдома не дуже приємно.

Діти ще маленькі, але вони відчують, що їхнім батькам іноді буває не добре.

Сему лише 1 рік, але він теж відчуває занепокоєння.

Діти не завжди розуміють, чому Маріан та Даніель гніваються чи сумують, а іноді кричать.



Інколи діти здійснюють галас або не слухаються. Через стрес Даніель не може зберігати спокій.

Він хоче бути спокійним з дітьми, але зрештою все одно кричить.

Іноді він міцно хапає своїх дітей за руки.

Діти не розуміють, чому їхній тато так робить. Їм страшно і сумно.



Маріан дуже втомилася, і її голова переповнена думками. У її житті сталося багато подій.

У Маріан безліч турбот.

Через це вона погано почувається і часто мовчить. Маріан не відповідає, коли діти щось запитують. Вона не знає, що робити.

Діти не розуміють, чому мама мало розмовляє. Вони почуваються самотніми.

Даніель та Маріан хочуть, щоб їхні діти були здорові, і прагнуть захистити їх, навіть у важкі для себе часи.

Проте це не дуже добре вдається, адже вони переживають стрес.



Сара - тітка Маріан. Вона інколи приїжджає погостити. Маріан каже, що вони з Даніелем переживають сильний стрес і тому можуть швидко розгніватися на дітей. Сара каже, що батькам було б добре це обговорювати один із одним.

Сара каже:

«Кожна людина іноді переживає стрес.

Якщо ви в стресі, ви погано почуваетесь, не можете ясно мислити і можете робити те, чого насправді не маєте на меті.

Коли трапляється щось неприємне, ви швидко гніваєтеся чи засмучуєтеся.

Я також!

Ви можете відчувати це і в своєму тілі.

Наприклад, у вас часто виникає сильна втома або головний біль».



Сара продовжує:

«Коли дітям добре, вони стають щасливими та здоровими.

Щоб допомогти дітям, батьки зобов'язані добре дбати про себе та відпочивати».

Маріан і Сара вирішують щодня ходити разом на нетривалу прогулянку, щоб відпочити.

Коли вони гуляють надворі, то можуть поговорити про стрес та проблеми.

Вони також можуть обговорювати приємні речі.



Сара дає ще кілька порад.

Вона каже, що коли ви у стресі, важливо правильно харчуватися та пити достатньо рідини, а також вчасно лягати спати.

Сара продовжує:

«Обери щось, що покращуватиме твоє самопочуття. Наприклад, похід на ринок або їзда на велосипеді, заняття спортом, слухання музики, читання, письмо чи волонтерство.

Зроби щось веселе з дітьми, поговори з друзями або родиною, подихай спокійно або помолись.

Проблеми не зникнуть, але ти все одно можеш щось зробити, щоб почуватися краще».



Маріан розповідає Даніелю про свою розмову з тіткою Сарою. Даніель прислухається до порад Сарі.

Вони разом домовляються про те, як вони будуть по-іншому поводитися вдома. Ось про що вони домовилися:

- Якщо діти роблять щось не так, батьки намагаються зберігати спокій. Вони не гніваються і не кричать.
- Якщо батьки досі гніваються, вони рахують до 10, щоб заспокоїтися, роблять глибокий вдих, виходять ненадовго з кімнати або на коротку прогулянку надвір.
- Батьки хвалять своїх дітей, коли вони щось добре роблять.
- Батьки частіше займаються чимось цікавим зі своїми дітьми.
- Разом з дітьми вони домовляються про прибирання, спільний прийом їжі та виконання домашніх завдань.



Маріан та Даніель намагаються долати стрес по-різному.

Коли Маріан переживає стрес, вона йде на прогулянку, а якщо Даніель відчуває занепокоєння, він слухає музику.

Батьки частіше грають зі своїми дітьми в ігри або разом ходять до парку.

А Даніель хвалить дітей, коли вони роблять щось добре. Діти радіють, що їхні мама й тато краще почувуються.

Коли все добре, вдома затишно, діти слухняні та щасливі.



Даніель та Маріан радіють, що справи вдома йдуть краще.

Вони також більше розмовляють про свої почуття та підтримують одне одного.

Якщо вони чогось не знають, то телефонують комусь, щоб отримати пораду. Людині, якій вони довіряють.

Наприклад, родичам, друзям, сімейному лікарю чи в службу охорони здоров'я молоді. На їхню думку, важливо, щоб усі добре ладнали між собою, а діти були щасливі.

Ви також страждаєте від стресу?

Поговоріть про це зі своїм партнером, друзями чи членами сім'ї.

Або подивіться нижче!

Іноді потрібна додаткова допомога

- Ви можете поговорити з кимось поблизу вас. З людиною, якій ви довіряєте.
- Чи хотіли б ви поговорити з кимось про свої домашні проблеми? Щоб отримати допомогу або пораду, зверніться до служби охорони здоров'я молоді або до місцевої команди.
- Для вас або когось іншого вдома існує небезпека? Чи хотіли б ви поговорити про це з кимось? Щоб отримати допомогу або пораду, зв'яжіться зі співробітниками Veilig Thuis («Безпечний дім») за номером 0800-2000. Це можна зробити й анонімно, не називаючи свого імені.
- Ви дуже боїтеся, що хтось вас скривдить? Наприклад, хтось б'є когось іншого, або хтось має зброю в руках? Зателефонуйте 112. Під час дзвінка вас запитують, що трапилось. За потреби приїде поліція, пожежна служба або швидка допомога.
- Відеоролик про стрес див [тут](#)

Колофон

Розроблено спільно з

Julia Bala (Laguna Collective),
Adriana Jasperse (Laguna Collective)
Cecile Winkelman (Families Foundation)
Thibaut Coenegracht (NJI)
Salem Zeggay (GGD Amsterdam)

Можливо завдяки

GGD GHOR Nederland

Висловлюємо подяку

всім батькам і мовним амбасадорам,
які працювали над цією сюжетною
історією разом з нами.

Дизайн

Saskia Zwerver

Pharos

2026

