



Bilješke o roditeljevom raspoloženju

Vaše raspoloženje snažno utječe na ponašanje vašeg djeteta, ali i na to kako vi reagirate na djetetovo ponašanje.

Ako ste umorni, pod stresom, zbog nečeg zabrinuti ili ljuti, veća je vjerojatnost da ćete se razljutati na dijete. Ponekad se roditelji nađu u situaciji da svoje frustracije iskaljuju na djeci.

Kad su roditeljeva raspoloženja nepredvidiva, djeca se osjećaju nesigurno i brinu se.

Kad se roditelji danas ne obaziru na neko djetetovo ponašanje, a sutra ih to isto ponašanje razljuti, djeca su zbunjena.

Kad se roditelji razljute na djecu zato što su pod stresom zbog nečeg drugog, djeca su ogorčena jer su roditelji prema njima tada nepravedni.

Ako su roditelji često ljuti ili loše raspoloženi, djeca se osjećaju uplašeno i ugroženo.

Roditeljeva raspoloženja utječu na djetetovo ponašanje. Važno je da su roditelji svjesni svojih raspoloženja te da izbjegavaju njihovo iskaljivanje na djeci.

Važno je da roditelji dovoljno spavaju i jedu dovoljno zdrave hrane kako bi imali energiju za nošenje sa životnim stresovima.

Ako vam se čini da ste često ljuti, tužni, zabrinuti ili pod stresom, trebali biste porazgovarati s podržavajućim prijateljem, članom obitelji ili stručnjakom. Važno je da svoje probleme riješite na konstruktivan način koji ne škodi vašoj djeci.

