

Moj plan za roditeljski stres



Izvori roditeljskog stresa

Ja

osobine ličnosti, nerealna očekivanja, uvjerenja, perfekcionizam, vještine upravljanja stresom i neugodnim emocijama, zdravstveno stanje...

Uža okolina

temperament djeteta, zdravstveno stanje djeteta, odnos s partnerom, odnos s rodbinom, usklađenost partnerske i roditeljske uloge...

Šira okolina

posao, ekonomski i socijalni status, institucije...

- Koji su Vaši izvori roditeljskog stresa?
- Koji od njih su pod Vašom kontrolom, na koje možete utjecati?

- Što Vama pomaže u nošenju s roditeljskim stresom? To može biti općenito što Vam pomaže u stresnim situacijama ili vezano uz konkretan izvor roditeljskog stresa.

Izvor roditeljskog stresa

Što mi pomaže?



Moj plan za roditeljski stres



Izvori roditeljskog stresa

Ja

osobine ličnosti, nerealna očekivanja, uvjerenja, perfekcionizam, vještine upravljanja stresom i neugodnim emocijama, zdravstveno stanje...

Uža okolina

temperament djeteta, zdravstveno stanje djeteta, odnos s partnerom, odnos s rodbinom, usklađenost partnerske i roditeljske uloge...

Šira okolina

posao, ekonomski i socijalni status, institucije...

- Koji su Vaši izvori roditeljskog stresa?

- Koji od njih su pod Vašom kontrolom, na koje možete utjecati?

- Što Vama pomaže u nošenju s roditeljskim stresom? To može biti općenito što Vam pomaže u stresnim situacijama ili vezano uz konkretan izvor roditeljskog stresa.

Izvor roditeljskog stresa

Što mi pomaže?

