

JAK BYĆ CIERPLIWYM RODZICEM

„Mamo, dlaczego...?” z 50 razy dziennie, „Nie zjem tego czerwonego”, „Nudzi mi się”, „Szkoła nie jest mi potrzebna” „Kup mi, ja chce” – to i wiele innych testów cierpliwości przechodzi każdy rodzic towarzysząc codziennie dziecku w jego odkrywaniu świata. Jak zachować cierpliwość, gdy wszystko się w nas gotuje i dlaczego warto?

Niespożyta energia, tysiąc pytań na sekundę, zaskakujące pomysły i zachowania – nawet najbardziej kochający rodzic miewa chwile zwątpienia, gdy jego **cierpliwość jest wystawiana na próbę**. Codzienne troski i zmartwienia, konieczność godzenia obowiązków rodzicielskich z zawodowymi często sprawia, że trudno nam zachować spokój i wpadamy w złość, gdy dziecko zaczyna marudzić, robi nam na przekór czy domaga się uwagi akurat, gdy mamy pilną pracę do zrobienia. Chcielibyśmy, żeby zrozumiało... „*Mama nie ma czasu, Nie dziś, Zajmij się sobą*” – bronimy się, jak przed natrętną muchą, byle tylko na chwilę mieć święty spokój. Gdy **cierpliwość** radykalnie spada – pojawia się krzyk, szarpanie, a nawet i bicie... W końcu wiele osób maltretujących dzieci **po prostu „straciło cierpliwość”**.

Jak zachować cierpliwość?

Nie ma rodziców, których cierpliwość byłaby jak studnia bez dna. Trzeba mieć świadomość, że przemęczenie, codzienne problemy, jakieś stresujące sytuacje potrafią nam jej granicę radykalnie obniżyć. Zdając sobie z tego sprawę, możemy mieć się na baczności i w trudnych sytuacjach zastosować kilka prostych sposobów, by szybko się uspokoić i powstrzymać przed utratą panowania. Jak nie krzyczeć i zachować cierpliwość?

Policz do 10

Bardzo prosty, ale skuteczny sposób. Dziecko zrobiło coś nie po twojej myśli? Masz ochotę wrzeszczeć? Policz najpierw do 10 (w myślach lub na głos) – dzięki temu nie postąpisz pochopnie i zyskasz chwilę, by emocje opadły.

Głęboko oddychaj

Bardzo skuteczne w połączeniu z liczeniem, by się uspokoić. Najpierw 1, 2, 3..., a później trzy wolne, głębokie oddechy. Emocje opadną, złość przygaśnie – realnie spojrzysz na sytuację.

Inni widzą moje zachowanie

Gdy tylko czujesz, że zaraz wybuchniesz wyobraź sobie, że masz widownię, która widzi twoje zachowanie. Zwykle na myśl, że inni nas obserwują jesteśmy bardziej powściągliwi i motywuje nas to do trzymania nerwów.

Dobre wzorce

Nie masz już siły, gniew zaczyna rosnać – dziecko znowu przyniosło jedynkę, walnęło drzwiami czy wdało się w bójkę? Poszukaj dla siebie wzoru – może nim być np. twoja mama, ktoś znajomy, kogo uważasz za przykład do naśladowania, jeśli chodzi o zachowanie cierpliwości. W chwili złości, przywołuj obraz tej osoby... Pomyśl, jak by się zachowała w takiej sytuacji? Może ma dużo więcej powodów do frustracji, a mimo to dzielnie walczy o zachowanie cierpliwości?

Czy to pomaga mojemu dziecku?

Dobrym sposobem na przywrócenie się do porządku w chwili zniecierpliwienia jest postawienie sobie w myślach pytania – „Co ja robię, jak to wpłynie na moje dziecko?”. Szarpanie czy krzyk, bo dziecko np. nie zjadło posiłku – raczej nie zbuduje u niego poczucia bezpieczeństwa.

Chwila przerwy

Nie reaguj od razu (impulsywnie), daj sobie chwilę czasu na ochłonięcie. Gniew jest złym doradcą. Zrób sobie przerwę od sytuacji. Na 5-15 minut wyjdź do drugiego pokoju, do ogrodu. Uspokój się, przemyśl, co chcesz powiedzieć, jakie rozwiązania zaproponować i dopiero wtedy wróć do rozmowy z dzieckiem.

Jestem nauczycielem

Staraj się zawsze pamiętać, że dziecko nie wie jak zrobić wiele rzeczy, nie ma tych doświadczeń co ty i twoim przywilejem jest móc je uczyć. Jeśli tłumaczysz coś już któryś raz z kolei i popadasz w złość, że dziecko nadal nie rozumie – zmień swoje podejście. Wypróbuj inne sposoby, inne przykłady zamiast 10 razy robić coś, co widzisz, że i tak nie działa.

Zaplanuj reakcję

Stało się, straciłeś cierpliwość... Czasu nie da się cofnąć, ale z danej sytuacji można wyciągnąć wnioski na przyszłość. W wolnej chwili usiądź wygodnie, przypomnij sobie okoliczności, w jakich wybuchłeś złością i w myślach napisz nowy scenariusz tego zdarzenia – dobry dla ciebie i dziecka. Gdy następnym razem dojdzie do podobnej sytuacji – przywołaj wizualizację i postępuj tak, jak to sobie wcześniej ustaliłeś.

Miłość cierpliwa jest

Cierpliwość jest trudną sztuką, ale wyjątkowo cenną – bez niej niemożliwe jest zbudowanie szczęśliwej i kochającej się rodziny, bo przecież „miłość cierpliwa jest”. Zamiast reagować gniewem, naucz się

reagować z miłością. Dziecko nie jest dorosłym... jest małym człowiekiem, który doświadczając, przyglądając się światu, biorąc przykład z rodzica i odnosząc się do jego wskazówek tworzy siebie. To, co często nas denerwuje, wyprowadza z równowagi – jest dla niego po prostu odkrywaniem świata, szukaniem u rodzica odpowiedzi na nurtujące pytania, wyrabianiem swojego podejścia do życia, wartości, nawyków...

Mimo że bywa to dla rodzica frustrujące należy pamiętać, że **okazując cierpliwość – okazujesz miłość**. Pomagasz dziecku wzrastać, jesteś jego przewodnikiem i w znacznym stopniu od ciebie zależy, w jaki bagaż zostanie ono zaopatrzone na dorosłe życie.