

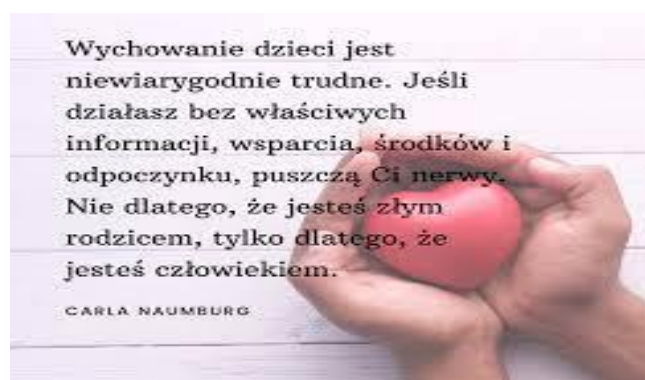


## Jak być cierpliwym rodzicem?

Rodzicielstwo to przywilej, ale i obowiązek. Bycie mamą czy tatą wiąże się z mnóstwem radości, szczęścia, kiedy obserwuje się małe sukcesy własnego dziecka. Bycie rodzicem nie jest jednak wolne od niepokojów, lęków, zmęczenia i frustracji. Nie ma rodziców, których cierpliwość byłaby jak studnia bez dna.

Żaden maluch nie jest grzeczny i posłuszny 24 godziny na dobę. Dziecko potrafi dać w kość. Podobnie jak dorośli, ma lepsze i gorsze dni, dobre i złe samopoczucie. Płacze, marudzi, kaprysi, domaga się bezustannej uwagi, wzbudzając w rodzicach skrajne uczucia.

„Mamo, dlaczego...?” z 50 razy dziennie, „Nie zjem tego czerwonego”, „Nudzi mi się”, „Szkola 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.



Na początku trzeba określić, co wytrąca cię z równowagi. Może twoja wrodzona nerwowość, może bezsilność, brak umiejętności radzenia sobie z domagającym się ciągłego zainteresowania szkrabem albo rozczarowanie w związku z twoimi wygórowanymi oczekiwaniami? A może wcale nie denerwuje cię samo dziecko, ale twoja sytuacja życiowa – konieczność ciągłej opieki nad malcem, brak czasu dla siebie, na rozrywkę, brak wsparcia ze strony partnera, przymus wykonywania nudnych obowiązków domowych?

Może twoje rozdrażnienie i brak cierpliwości do dziecka nakłada się na twoje niewyspanie, zmęczenie, zaganianie, konieczność łączenia roli matki i roli pracownika, brak czasu na odpoczynek, relaks, spotkania z przyjaciółmi? Kiedy dokładniej przyjrzyś się powodom niecierpliwości i zdenerwowania, łatwiej ci będzie wypracować sposoby rozwiązania. Jak radzić sobie z trudami rodzicielstwa? Najlepiej dzielić obowiązki rodzicielskie z partnerem. Móc wypłakać się w jego rękaw, wyżalić, poprosić o wsparcie lub zastąpienie na jakiś czas, kiedy czujemy, że nie damy dłużej rady. O opiekę nad dzieckiem można też poprosić babcię, dziadka albo chociażby porozmawiać z przyjaciółką, która wysłucha i podniesie na duchu.

Trzeba mieć świadomość, że nie ma rodziców idealnych. Warto dać sobie prawo do porażek, odczuwania zarówno pozytywnych, jak i negatywnych emocji – złości, frustracji, bezsilności. 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 nad sobą.

## Jak 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 widowisko, która widzi twoje zachowanie. Zwykle na myśl, że inni nas obserwują jesteśmy bardziej powściągliwi i motywuje nas to do trzymania nerwów na wodzy.

### **Dobre wzorce**

Nie masz już siły, gniew zaczyna rosnąć – dziecko znowu przyniosło jedynekę, 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 siebie 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.

Pamiętaj, że okazując cierpliwość – okazujesz miłość. Pomagasz dziecku wzrastać, jesteś jego przewodnikiem i w znacznym stopniu od ciebie zależy, w jaki bagaż zostanie ono wyposażone na dorosłe życie.



Źródło: <https://stressfree.pl/jak-byc-cierpliwym-rodzicem/>