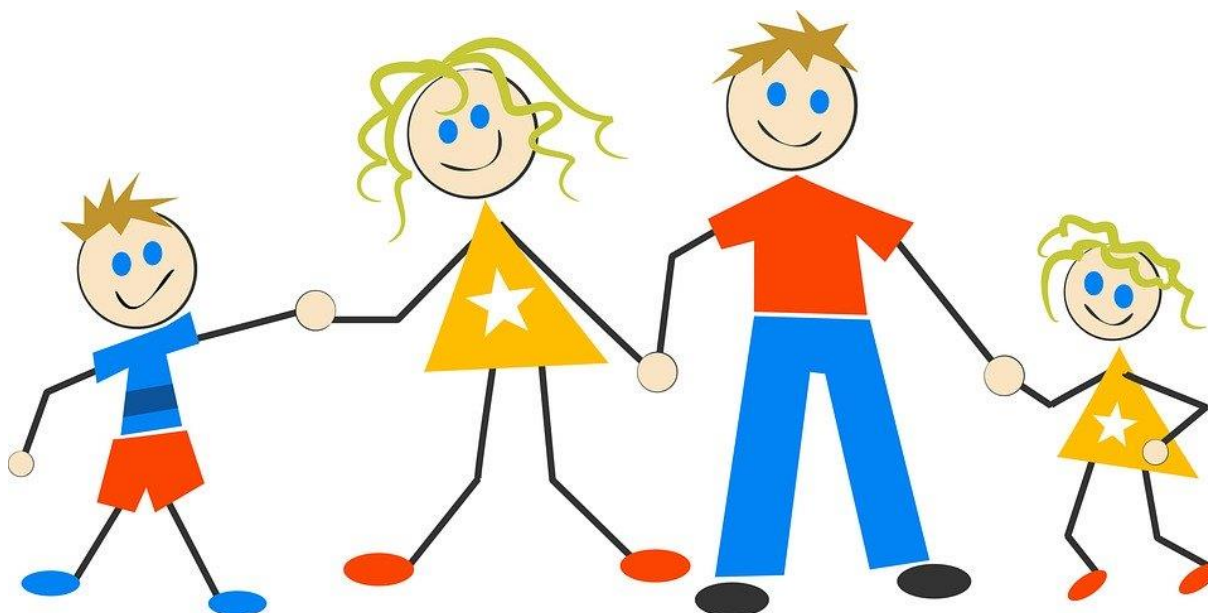




Jak być cierpliwym rodzicem?

Porady dla rodziców



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 niepokoju, lęków, zmęczenia i frustracji. Zdarza się stracić cierpliwość do własnego dziecka. Ma się wtedy wszystkiego dość i najchętniej zrezygnowałoby się na jakiś czas z pełnienia funkcji rodzica 24 godziny na dobę – bo żaden maluch nie jest grzeczny i posłuszny 24 godziny na dobę. Niespożyta energia, tysiąc pytań, prośb i roszczeń oraz zaskakujące pomysły i zachowania wzbudzają w rodzicach skrajne uczucia. Z jednej strony, chęć pomocy, okazania zrozumienia i wsparcia, z drugiej – chęć pozbycia się go lub uciszenia. Z jednej strony, miłość rodzicielska, z drugiej strony, słabość, złość i brak cierpliwości. 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...

Jak być cierpliwym rodzicem?

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 rozrywki, 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 przyjrzesz 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 mamy 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 widownię, 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 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.

Pamiętaj, 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.