MOC CIERPLIWOŚCI

Cierpliwość rodziców często jest poddawana próbom. Czasem nieustanne żądania dzieci bądź też ciągły sprzeciw doprowadzają nas do granic wytrzymałości. Rzeczą normalną jest to, że czasem traci się panowanie nad sobą, zaczynamy np. krzyczeć, po czym przychodzi uczucie rozbicia, sfrustrowania czy też złości na samego siebie. Często zanim rozpocznie się konflikt z dzieckiem, jesteśmy już w złym humorze - po ciężkim dniu w pracy, sprzeczce ze współmałżonkiem itd. Wtedy byle pretekst może doprowadzić do wybuchu. ***Kiedy tracimy cierpliwość, tracimy również możliwość racjonalnej oceny sytuacji.*** Stajemy się niezdolni do podejmowania mądrych decyzji. Brak opanowania tylko na krótką metę zdaje się przynosić dobre rezultaty, w rzeczywistości może powodować narastające problemy. A zatem ***im skuteczniej będziemy panować nad sobą, tym skuteczniej będziemy działać***.

Istnieje duża ***zależność pomiędzy sposobem, w jaki myślimy o dziecku, a naszą cierpliwością***. Znajomość tej zależności pomoże nam lepiej radzić sobie z dzieckiem. Najczęściej uważamy, że tracimy panowanie nad sobą i nasze negatywne uczucia wywołane są poprzez złe zachowanie dziecka. Nie jest to jednak bezpośrednią przyczyną naszego zdenerwowania. *Nasza reakcja emocjonalna zależy od sposobu postrzegania zachowania dziecka.* Jeśli np. dziecko ma napad złości w miejscu publicznym i myślimy o dziecku: * że jest „złe" czy „podłe", * że robi tak specjalnie „na złość", * że zawsze chce nas zdenerwować, * że nigdy nie powinno zachowywać się w ten sposób itp. Doprowadzi to do wściekłości i z pewnością stracimy cierpliwość. Inna możliwość jest taka, że zinterpretujemy zachowanie dziecka jako rezultat jego zmęczenia, a wtedy zapewne zareagujemy inaczej.

Wszystkie dzieci czasem źle się zachowują bądź robią coś, czego nie lubią rodzice. Nie każde zachowanie jest okropne czy nie do przyjęcia. **Trzeba zachować zdrowe podejście i unikać myślenia w negatywnych kategoriach absolutnych**, tj. używając określeń typu: powinno, musi, nigdy i zawsze. Na przykład: „Moje dziecko zawsze musi mnie słuchać". Nie musisz lubić tego, że dziecko cię nie słucha, ale przyjmij, że to się może zdarzać i że jest to jedynie niepożądane zachowanie, a nie straszne, podważające twój autorytet.

Kolejnym powszechnym sposobem myślenia w negatywnych kategoriach absolutnych jest założenie, że ludzie uważają cię za złego rodzica obserwując złe zachowanie dziecka. Bliższe prawdy jest to, że większość rodziców miewa tego rodzaju problemy i współczują ci z powodu sytuacji, w jakiej się znalazłeś. A nawet jeśli nie rozumieją, to nie potrzebujesz aprobaty nieznajomych, by wiedzieć, że jesteś dobrym rodzicem. **Zachowanie dziecka w miejscach publicznych, choć może być uciążliwe, nie jest miarą twojej wartości jako rodzica!** Inny rodzaj negatywnego myślenia to zakładanie złych intencji dziecka, niemalże zawsze doprowadzające do utraty cierpliwości. Niezwykle rzadko małe dziecko ma intencje wyprowadzić cię z równowagi czy zemścić się. Staraj się nie robić takiego założenia - dzieci zazwyczaj źle się zachowują, ponieważ chcą czegoś uniknąć albo coś dostać, a nie dlatego, że chcą doprowadzić rodziców do rozpaczy.

Prócz sposobu myślenia o dziecku ważnym czynnikiem jest stres. Im bardziej jesteś zestresowany, tym łatwiej tracisz panowanie nad sobą. Jeśli będziesz w stanie ograniczyć stres lub skutecznie nad nim zapanować, zmniejszysz ryzyko utraty kontroli nad sobą. To szczególnie trudne, kiedy martwimy się pracą, mamy trudną sytuację finansową, kłopoty małżeńskie czy też radzimy sobie z rozłąką, cierpimy z powodu takich problemów jak alkohol czy przewlekłe choroby. Z pewnością nie rozwiążemy wszystkich kłopotów sami, ale zawsze możemy poszukać wsparcia. Będzie to mądrym krokiem w kierunku zmiany trudnej sytuacji.

Nawet jeśli staramy się zmienić swoje negatywne myślenie, czasami zdarzy nam się wpaść w gniew. Jeśli uważasz, że to nie może mieć miejsca, popadniesz tylko w przygnębienie, które nie pomoże ci panować nad sobą. *Nierozsądne jest oczekiwanie, że niezależnie od okoliczności zawsze zachowamy spokój.* Nie rozgrzeszajmy się za brak opanowania, ale przyjmijmy, że od czasu do czasu będzie się to zdarzało. ***Nawet najbardziej kochający i troskliwi rodzice popełniają błędy.*** *Dla dzieci liczą się nie błędy, ale to, jak na nie zareagujemy* - czy umiemy przyznać się do utraty panowania nad sobą; czy potrafimy w podobnej sytuacji wycofać się, zanim wybuchniemy, powiedzieć dziecku „muszę na chwilę ochłonąć" i po prostu wyjść z pokoju, uspokoić się i zareagować w sposób, który uznamy za najlepszy. Znajdźmy swój własny sposób na szybkie osiągnięcie spokoju np.: głębokie oddechy, policzenie do 10, wypicie szklanki wody itp. Starajmy się działać szybko, nie roztrząsając sytuacji konfliktowej szczegółowo. Kiedy po jakimś czasie przeanalizujemy daną sytuację, zapewne znajdziemy rozwiązania, które przydadzą się na przyszłość. Zaskakujące, a jednak prawdziwe jest to, że **najważniejszą umiejętnością jest wycofanie się w sytuacji, kiedy czujemy, że poziom naszego gniewu niebezpiecznie rośnie**.

mgr Monika Kofel-Dudziak
Centrum Pomocy Psychologicznej i Terapii
tel. 783 133 336