

## ГДЕ НАЙТИ ТЕРПЕНИЕ?

Становясь родителями, мы многое узнаем о раздражительности. Открываем всю правду о том, как можно сорваться на крик из-за детской медлительности и неаккуратности или невинного вопроса, пусть даже этот вопрос – двухсотый за сегодняшний день. О том, как трудно слушать капризы на пустом месте и сохранять олимпийское спокойствие. О том, как нелегко проходить через детские возрастные кризисы, когда сам ты давно взрослый.

У раздражения есть триггеры – спусковые крючки, которые приводят в действие механизм эмоционального взрыва. Хорошо, если взрослые знают свои триггеры. Еще лучше, если они понимают, как себя успокоить, тогда в острых ситуациях, на грани нервного срыва можно успеть поставить себя на паузу.

### **Предлагаем несколько лайфхаков из арсенала терпения для родителей:**

- ✓ Поесть. И младенцы, и взрослые нервничают, когда они голодны. Если вы пропускаете завтрак и часто перекусываете на бегу, велика вероятность того, что причина вашей раздражительности кроется в том, что не удовлетворяется первичная человеческая потребность в пище. Прислушайтесь к себе: возможно, вместо того, чтобы выяснять, почему под кроватью валяется грязная одежда, лучше сначала пригласить ребенка вместе попить чай, а затем попросить его расчистить пространство под кроватью.
- ✓ Выспаться. Конечно, это нельзя осуществить на пике раздражения. Скорее, этот способ может предотвратить возникновение острой ситуации. Пока дети маленькие, ваш сон должен быть в приоритете, поэтому старайтесь восполнять пробелы дневными минутами отдыха во время детских тихих часов.
- ✓ Отойти на безопасное расстояние. Если вы боитесь, что можете причинить ребенку вред – наговорить лишнего или шлепнуть, создайте

между ним и собой безопасное пространство. Отвернитесь от ребенка, отойдите на несколько метров, перейдите в другую комнату, несколько раз посчитайте до десяти, сделайте глубокие вдохи и выдохи. Тем самым вы сознательно уйдете от состояния аффекта и выиграете время для того, чтобы успокоить нервы.

- ✓ Сменить декорации. Если есть возможность не просто погулять во дворе, а отправиться в парк, лучше воспользоваться ею и оказаться вдали от городской суеты. Близость к лесу и воде, тишина и звуки природы оказывают успокаивающее воздействие. Смена обстановки полезна и детям: иногда затеявшим конфликт детям достаточно предложить какое-то занятие в другой комнате, например, всем вместе посмотреть кино. Переключение на новый вид деятельности снимет имеющееся напряжение и не позволит ссоре разгореться.
- ✓ Занять руки. Физический и творческий труд запускает процесс торможения нервной системы, во время которого вы упорядочиваете мысли и успокаиваетесь. Разложите по полочкам одежду, расставьте книги на стеллаже, полейте цветы, поточите цветные карандаши, порисуйте. Даже если вы не обладаете талантом художника, возьмите детскую раскраску и фломастеры и раскрасьте какую-нибудь картинку. Обычно в такой момент рядом пристраиваются и дети, и в доме наступает заветная тишина.
- ✓ Принять душ или ванну. Вода на многих оказывает целебное воздействие: смывает все волнения и успокаивает поднявшиеся тревоги.
- ✓ Включить пассивного наблюдателя. Самые злые слова мы произносим в момент сильных эмоций, но по истечении времени о них жалеем. Вместо категоричного мнения о том, что в поведении ребенка вас не устраивает, попробуйте немного отключиться и посмотреть на происходящее как бы со стороны, не произнося лишних слов. А к

диалогу вернитесь, успокоившись и подобрав более тактичные выражения.

- ✓ Оставлять время для взрослых дел. Усталость и концентрация на заботе о детях приводят к тому, что родители забывают о себе и своих любимых делах. В такой ситуации очередная игра в кубики или прогулка на детской площадке заранее вызывают раздражение. Не забывайте о своих увлечениях, будь это любимая работа, хобби, встреча с друзьями, поход в кафе или прогулка в одиночестве. Иногда простое предвкушение того, что через час дети лягут спать, а вы обратитесь к своему хобби, придает сил и не позволяет злиться на то, что даже после третьего напоминания дети не выполняют просьбу.
- ✓ Побывать вдвоем или в одиночестве. Хорошо, если у моментов уединения есть регулярность, тогда ожидание того, что через пару дней вы оставите малыша бабушке или няне, а сами сходите в ресторан, поможет прямо сейчас не расстраиваться из-за пустяков. Если удастся остаться один на один с собой, попробуйте не смотреть телевизор, не включать компьютер, не читать, не заниматься уборкой. Позвольте себе ничего не делать. Это не так просто: ничегонеделание поначалу может вызвать неуютные ощущения, но спустя время вы поймете, как замедлился мир – в такой момент легко почувствовать, что такое неторопливость и терпение.
- ✓ Заняться спортом. Спорт дает необходимую энергию (благодаря выбросу необходимых гормонов), которая не только поддерживает организм в тонусе, но и распространяется на разные области жизни.
- ✓ Помнить про то, что дети еще маленькие. Дети не могут контролировать свое поведение так, как это умеют взрослые. Пока они лишь учатся этому. Но у них такие же, как у взрослых, чувства и эмоции, свои предпочтения и особенности. Поведение мамы и папы так же может огорчать детей, но они чаще всего не срываются на родителей за их слабости. Будучи старше и опытнее, взрослые не

находятся с детьми на одном уровне, поэтому именно им – подавать детям пример спокойствия.

- ✓ Иногда делать так, как хотят дети. Если вас раздражает детская медлительность, попробуйте подумать о ней как об особенности темперамента и подстроиться под этот ритм. Дети будут вам благодарны за понимание, а вы преодолеете свое нетерпение. Примите как данность, что, если ребенок хочет помочь на кухне, то, скорее всего, процесс приготовления салата или супа займет много времени, и беспорядка тоже будет больше, но цена этому беспорядку – удовольствие от помощи вам. Поддерживая ребенка и приспосабливаясь к его темпу, а не заставляя все делать по-вашему, вы лучше узнаете его характер, начинаете выше ценить сильные стороны и справляться с теми, что вызывают в вас нетерпение.
- ✓ Призывать на помощь чувство юмора. Если прямо сейчас ваш упрямец разлегся на полу в магазине, попробуйте отключиться от мыслей о том, что скажут окружающие, и перевести ситуацию в шуточное русло.
- ✓ Научить детей вести себя так, чтобы вас это не раздражало. Постепенно учите их соблюдать границы, выполнять ваши просьбы, вербализировать свои желания, а не выражать их нытьем. Делайте поправки на возраст: с пониманием отнеситесь к тому, что двухлетний ребенок, еще не умеющий хорошо говорить, будет выражать эмоции криком, но постепенно своими реакциями демонстрируйте, что лучше не кричать, а показать на нужный предмет пальцем или подвести вас к нему за руку. Результат появится не сразу, но если вы будете реагировать одинаково, он не заставит себя ждать.
- ✓ «Включиться» в жизнь с детьми. Чаще всего раздражение появляется, когда вы сдерживаете себя от занятия тем, что вам по-настоящему хочется делать: работать, быть в одиночестве, решать личные дела. Это создает эффект присутствия в жизни ребенка наполовину. Попробуйте настроить себя на то, что время с детьми – большая ценность, и

возьмите от этого времени все. После игры, чтения и прогулки настанет время работы, отдыха и взрослых дел – организуйте день так, чтобы время на это обязательно оставалось. Но те часы или даже минуты, которые вы проводите вместе с детьми, будьте с ними нераздельно, и тогда вы научитесь получать от этого удовольствие.

Каждый в момент раздражения прибегает к своему проверенному способу успокоиться. Иногда могут помочь и волшебные «мантры» – спасительные слова, свои для каждого взрослого. Может быть это слова: «он еще маленький». Или: «дети вырастут и поумнеют». А известный писатель и автор книг о педагогике Симон Соловейчик предлагает спросить себя в момент негодования: «Чем виноват перед тобой ребенок?» и «Любишь ли ты его?» Обычно при слове «любовь», – пишет Соловейчик, – раздражение стихает.