

Где найти терпение: 15 советов для разгневанных родителей

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 так называемые триггеры – спусковые крючки, которые приводят в действие механизм эмоционального взрыва. Это может быть детский плач, разбросанная одежда, слишком шумные игры, забывчивость, плохая учеба и другие причины, которые вызывают во взрослых желание наговорить обидные слова, предъявлять претензии и кричать. Чаще всего это происходит, когда дети не соответствуют идеальным представлениям, существующим у родителей в голове.

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 и привлечь один из лайфхаков из арсенала терпения.

1. Нужно 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.

2. Нужно выспаться. Конечно, это нельзя осуществить на пике раздражения. Скорее, этот способ может предотвратить возникновение острой ситуации. Выспавшаяся мама улыбливее и добрее той, что ночью каждый час просыпалась, чтобы покачать младенца, который растит новые зубы. Пока дети маленькие, ваш сон должен быть в приоритете, поэтому старайтесь восполнять пробелы дневными минутами отдыха во время детских тихих часов.

3. 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.

4. Сменить декорации. Покиньте поле детско-родительских битв, развейтесь и развеите тяжелые мысли. 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 братьям 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.

5. Занять руки. Один из лучших успокоителей – физический и творческий труд, 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.

6. Принять душ или ванну. Вода на многих оказывает целебное воздействие: смывает все волнения и успокаивает поднявшиеся тревоги.

7. Включить пассивного наблюдателя. Самые злые слова мы произносим в момент сильных эмоций, но по прошествии времени о них жалеем. Вместо того, чтобы высказывать категоричное мнение о том, что в поведении ребенка вас не устраивает, или срываться на него, 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.

8. 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 сядете писать статью или вышивать, придает сил и не позволяет злиться на то, что даже после третьего напоминания школьные рюкзаки остаются не собранными.

9. 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.

10. Заняться спортом. Спорт дает необходимую энергию, которая не только поддерживает организм в тонусе, но и распространяется на разные области жизни, делает мир вокруг радостнее и позволяет многие ситуации видеть в положительном ключе, ну или хотя бы не расстраиваться сильно из-за того, что не все идет так, как хочется.

11. 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.

12. 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 приспособившись 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.

13. 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.

14. 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.

15. «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.