

## VREAU SA FIU UN PARINTE RABDATOR !

A fi parinte este o sarcina destul de grea mai ales cand vorbim de momentul actual in care problemele financiare, problemele conjugale, nesiguranta zilei de maine sunt prioritare. Iti lipseste pofta de viata, nu ai energie pentru a-ti asculta copilul sau pentru a te juca cu el si de multe ori ajungi intampini probleme in educarea lui tocmai prin lipsa de atentie si rabdare. Rabdarea este un pilon in educarea copiilor.

### Cum se manifesta pierderea rabdarii?

- Devii irascibil atunci cand copilul vrea sa-ti arate ca a reusit sa faca ceva de unul singur sau ca a invatat ceva nou.
- Iti astupi cu un tampon invizibil urechile si te prefaci ca nu auzi nimic din scancetele copilului, mofturile, problemele pe care "aparent" le are si i se par atat de greu de rezolvat.
- Raspunzi frecvent cu da, asa e, chiar daca foarte rar ai ascultat intr-adevar ce ti-a spus.
- Folosesti des "Am auzit ce zis", dupa care incepi sa bajbai printre cuvinte fortandu-te sa-ti reamintesti cuvintele din zbor pe care le-ai prins atunci cand copilul tau vorbea.

**De ce ne pierdem rabdarea?** Pentru ca uneori suntem impovarati de grijile zilnice, pentru ca exista probleme financiare si conjugale, din cauza varstei si a procesului de imbatranire, din cauza nivelului de stress care e din ce in ce mai mare etc. Rabdarea ne-o pierdem si datorita unor trasaturi individuale sau caracteristici de personalitate. Unii dintre noi, prin felul lor de a fi nu au rabdare in nicio situatie. Altii in schimb asculta la nesfarsit povestea cu "Scufita rosie" pe care copilul nu s-a saturat inca sa o tot repete.

Acum iti propunem o **serie de sugestii** prin care iti poti imbunatati capacitatea de a avea rabdare fata de copilul tau:

- **Transforma ideea "de a fi parinte" intr-o prioritate.** Educatia de care are nevoie copilul tau este foarte importanta si ar fi bine sa ocupe primul loc. Imparte-ti timpul pe parcursul unei zile in asa fel incat sa fii sigur ca ai bifat o mare parte din toate "ingredientele" pe care trebuie sa i le oferi.
- **Calculeaza-ti timpul.** Incearca sa iti imparti timpul in asa fel incat sa-ti ramana cateva picaturi si pentru "acasa", pentru fiecare copil pe care il ai. Daca vorbim de o familie numeroasa, constientizeaza faptul ca prezenta fratelui mai mare nu inlocuieste prezenta ta. Copiii au nevoie de parinti in primul rand care sa le ofere atentie, care sa se implice in activitatile lor de zi cu zi.
- **Evita sa deschizi servieta de la serviciu, plina de probleme, in fata copiilor, acasa.** Problemele de la slujba ar fi bine sa ramana acolo. Cu cat reusesti sa te deconectezi de rolul tau de angajat, cu atat vei reusi sa intri mai bine in cel de parinte si sa ai o performanta buna in fata copilului reusind sa-l multumesti si sa te multumesti.
- **Fa ceea ce-ti place.** Rezerva-ti timp pentru a te inchide intr-o camera fara a mai da ascultare nimanui. Lasa problemele si stresul si relaxeaza-te. Citeste o carte, ocupa-te de flori daca asta este una dintre pasiunile tale, picteaza sau impleteste. Te va ajuta sa te refaci psihic mai ales ca faci ceea ce iti face placere. Asa vei reusi sa intampini, la iesirea din camera dinamismul copilului, agitata si problemele pe care educatia lui le ridica.
- **Incearca sa nu iei nimic personal.** Daca in magazinul in care te afli copilul tau face o scena de isterie pentru ca isi doreste jucaria de pe raft, iar toti cei din jur te privesc "ciudat", linisteste-te. Acestea sunt probleme care apar frecvent in relatia parinte-copil.
- **Stai calm si incearca sa te mentii asa.** Cand simti ca situatia a devenit tensionata intre copil si tine incearca sa faci un pas inapoi si sa te linistesti. Daca vei continua, risti sa ridici tonul, ceea ce va adauga mai multa tensiune relatiei dintre voi. Incearca sa numeri din 10 in 10 pana la 100 sau sa ceri un moment de pauza "Vorbim mai bine peste 15 minute, cand ne calmam amandoi".

### Recomandarile tale

Am deschis o serie de sugestii despre cum ai putea sa-ti mentii rabdarea in diverse situatii si mai cu seama atunci cand vine vorba de copilul tau. Asteptam completari din partea ta, cu alte recomandari sau relatari despre experiente peste care ai reusit sa treci cu rabdare.