

kurs

Cierpliwy rodzic to szczęśliwy rodzic

Prezentacja



Cierpliwość to:

- Znoszenie ze spokojem przeciwności lub przykrości
- Umiejętność wytrwałego czekania
- Trzymanie nerwów na wodzy
- Tolerancja do opóźnień
- Owoc Ducha

Przyczyny wewnętrzne

Mój temperament/talenty

Pragnienie natychmiastowego sukcesu
– fast life, cywilizacja instant

Rozczarowanie brakiem realizacji oczekiwania –
zmywarka nie opróżniona, śmieci, bałagan w pokoju,
słabe wyniki w nauce

Brak umiejętności współpracy z emocjonalnością
własną i dziecka

Niepokój
– niekontrolowane zamartwianie się, stany depresyjne,
pobudzenie, trudności z koncentracją

Przyczyny zewnętrzne

Zmęczenie
– chroniczne wyczerpanie

Multitasking
– przytłoczenie wielozadaniowością

Smartfon
– nieustanne rozpraszanie uwagi wiadomościami z zewnątrz

Poważne zmiany w życiu
– śmierć, rozwód, przeprowadzka, utrata pracy itp.

Chroniczny stres
– myśl, przekonanie albo wrażenie, że nie radzisz sobie z tym, co
się dzieje, obojętne o co chodzi

3 kroki do cierpliwości

1. Określ co jest ważne
2. Zbadaj swoją relację z czasem
3. Ustosunkuj się do otaczających Cię bodźców

Schemat reakcji na wyzwalacze irytacji

świadomość

akceptacja

działanie

Jak powstają emocje?

BODZIEC
(świat zewnętrzny)



PRZETWARZANIE
(świat wewnętrzny)



REAKCJA
(świat zewnętrzny)

○ kim mówią emocje?

NASZE emocje
mówią o NAS

ICH emocje
mówią o NICH

Schemat działania podczas irytacji

zaobserwuj

przerwij

zrób cokolwiek
innego

Fazy „wybuchu energii emocjonalnej”



Schemat działania podczas irytacji

zaobserwuj

przerwij

zrób cokolwiek
innego

Przycisk pauzy

BODZIEC
(świat zewnętrzny)



REAKCJA
(świat zewnętrzny)

BODZIEC
(świat zewnętrzny)



REAKCJA
(świat zewnętrzny)

Czy to, co teraz przeżywam
będzie miało znaczenie za 10-20 lat?

Standardowe reakcje rodziców „po burzy”

- Poczucie winy i wstyd
- Wylewne przeproszanie i przekupstwo
- Racjonalizacja wybuchu

Etapy działania po awanturze



Pytania, które warto sobie zadać

- Co myślę? Co czuję?
- Co dzieje się w moim ciele? Czy jestem wyczerpana? Coś mnie boli? Potrzebuję jedzenia, wody albo kofeiny?
- Co mnie wytrąca z równowagi? Co jeszcze dzieje się w moim życiu?
- Czy bieżąca godzina albo data ma wpływ na moją sytuację? Czy zbliżają się jakieś wydarzenia, które mogą mnie stresować?
- Jak mogę się uspokoić? Czego teraz potrzebuję? Co mogę odłożyć albo z czego zrezygnować, choćby na kilka minut?
- Czego potrzebują moje dzieci? Dlaczego grają mi na nerwach? Są zmęczone, głodne a może zachorowały? Czy w ich życiu zaszły jakieś duże zmiany, przejścia na inny etap? Fazy rozwoju?
- Do kogo mogę napisać lub zadzwonić, żeby chwilę odpocząć albo poprosić o pomoc?



Dziękuję za wspólną pracę podczas kursu
„Szczęśliwy rodzic to cierpliwy rodzic”
i życzę Ci, by to był wstęp do poprawy relacji w Twojej rodzinie.

Przytulam mocno
Iza Antosiewicz

Zapraszam Cię do mojej społeczności



facebook.com/prytulamiza



youtube.com/c/IzabelaAntosiewiczPrzytulampl



instagram.com/prytulam.pl



prytulam.pl

Napisz do mnie: iza.antosiewicz@prytulam.pl