**Габи, сложи ето този анонс във фейсбук:***Ето какви съвети дава световноизвестната детска психотерапевтка Алисън Шейфър, ако сте с избухлив характер и бихте искали да поработите върху толерантността и търпението си***.**

5 съвета как да не си изпускате нервите пред децата

Не е трудно да изпуснете нервите си веднага щом сте станали от сън. Дали защото детето ви е разляло цялото си мляко върху току-що сменената покривка или защото по-малкото ви момиченце съобщава, че му се пишка, точно когато и двете ви ръце са в тестото на все още неприготвената сутрешна закуска. Отговор от сорта „Е, не е истина! Винаги улучваш най-неподходящия момент!“ е съвсем в унисон с настроението ви.

Да, за да бъде родител един човек, трябва да е въоръжен с много търпение и нерви. Децата изискват внимание, те не порастват за два дни, понякога са хиперактивни, но понякога и твърде бавни, често нерешителни и имат различни от вашите приоритети. Не бива да им се сърдите заради всичко това.

Просто трябва да уважавате процесът на тяхното израстване и да не ги стресирате излишно. Тогава вероятно и за вас този процес ще се случи много по-безболезнена и незабелязано.

Ако вашата толерантност към напрегнати ситуации и типичното детско поведение е ниско има опасност да загубите връзката помежду си. Затова избягвайте подобни реакции, те не само ще стреснат детето, но и ще се превърнат в повод то да се почувства виновно

Ето какви съвети дава световноизвестната детска психотерапевтка Алисън Шейфър, ако сте с избухлив характер и бихте искали да поработите върху толерантността и търпението си:

**1. Предприемете стъпки към промяна**

Смятате ли, че това да сте нетърпеливи и сприхави е това, което реално сте? Помислете дали бихте могли да приемете, че вашето поведение е в резултат на вашия избор, който вие самите правите и сте отговорни за него. Ако сте успели да осъзнаете това, то тогава вие вече сте поели по пътя на промяната!

**2. Опитайте се на намалите нивото на стрес и напрежение**

Хроничният стрес променя химията на целия ви организъм. Възходите и спадовете са като игра на „руска рулетка“. Никога не знаете кога единствения куршум в пистолета ще излети и кого ще уцели. Опитайте се да се контролирате и да се научете да определяте нивото на стреса. Много хора свикват на високото напрежение и стрес и не осъзнават, че всъщност постоянно са на ръба да избухнат. Всеки се нуждае от това да се храни правилно, да спи пълноценно и да тренира редовно – постарайте се това да е част от личния ви режим. Това ще допринесе за по-доброто ви настроение и психичен баланс, а децата ще се заразят от вас и от вашето добро настроение. По този начин ще дадете добър пример на децата си, така че, ако не сте склонни да го направите за себе си - направете го за тях.

**3. Спрете и си запишете**

Когато усетите, че отново ще избухнете - спрете. Сложете ръка върху гърдите си и си поемете дълбоко въздух. Опитайте се да се вслушате във вътрешния си глас. Вземете лист и химикалка и напишете онова, което чуете. Направете го, запазвайки пълно самообладание.

Много често причината да вашето избухване може да е извън конкретната ситуация, тя може да се е зародила и развила единствено в мислите или въображението ви. Често генерирането на негативни мисли и емоции е породено от вътрешен мотив, а не от конкретна ситуация и свързаните с нея хора и действия. Именно те могат да ви подтикнат към нервност, избухливост и затова е добре преди да им се отдадете да ги материализирате като ги напишете.

Да се научите да спрете и да си запишете, вместо първосигнално да изпускате нервите си, със сигурност ще има положителен ефект и ще ви докаже, че можете да се контролирате, стига да пожелаете.

**4. Анализирайте записките си**

Когато вече сте спокойни - прочете това, което сте написали когато сте били ядосани и вижте дали ще разпознаете модели или повторно възникващи мисли.

Обърнете особено внимание върху следните грешки:

-Винаги или никога: Винаги закъснявам заради мотаенето ти; Никога не ядеш от това, което съм ти приготвила.

- Драматизиране: Ако не стигнем навреме за мача ти, ще изглеждам като майката-загубеняк, която никога не може да направи нещо като хората.

- Персонализиране: Никога не правиш подобни неща когато си с бавачката, сигурно просто ме мразиш.

Има още много подобни и лесно допустими грешки.

**5. Упражнявайте се да замествате едни мисли с други**

За всяка една от горещите ви мисли си намерете нейната противоположност и си ги запишете. Например, когато закъснявате и чуете познатите негативни мисли ги изгонете с думите: „Здравейте стари другари, но днес съм избрала да направя семейството си по-щастливо и предпочитам да си мисля за това, а не че закъснявам.“

**Например:**

Гореща мисъл: Ако закъснеем, хората ще ме помислят за лоша майка.

Противоположна мисъл: Има много причини човек да закъснява от време на време. Никой не знае какъв родител съм всъщност, така че, не може една такава случка да рефлектира върху целият ми живот. Не ме интересува какво мислят другите.

Адаптация от [www.huffingtonpost.ca](http://www.huffingtonpost.ca)

Наръчник за родители, Полезно

Алисън Шейфър, родители, деца, възпитание, стрес, нерви, featured