

Cierpliwość.



Co to jest?

Ostatnio może nawet częściej niż kiedyś słyszymy, że mamy być cierpliwi, że trzeba poczekać.



Co to oznacza?

Cierpliwość jest to:

- Zdolność spokojnego, długotrwałego znoszenia rzeczy przykrych.

Np.: Gdy u sąsiadów jest remont i wiemy, że trzeba będzie poczekać parę dni zanim nastąpi znów spokój. Rozumiemy, że sąsiedzi muszą zrobić remont.

Wiemy, że hałas i inne niedogodności będą dla nas nieprzyjemne, ale możemy tylko poczekać aż remont się zakończy. Wiemy, że nie ma sensu się złościć na sąsiadów. Kiedyś to może my będziemy musieli ich poprosić o wyrozumiałość w jakiejś sprawie.



Cierpliwość to też:

- Zdolność spokojnego oczekiwania na coś lub dążenia do czegoś.

Np. gdy uczymy się nawlekać igłę, będziemy musieli wiele razy powtarzać tę trudną umiejętność zanim się nam uda nawlec pierwszy raz. Przy kolejnych próbach nadal będzie nam to zajmowało wiele czasu i możemy tracić wiarę w to czy kiedyś będziemy umieć to robić szybko i sprawnie. Możemy nawet zacząć się tego zacząć bać. Cierpliwość to próbowanie kolejny raz nawet jeśli to trudne i niepoddawanie się.

zamarzanie
się niczego nie
zatrutnia.

Zastanówmy się więc:



Gdy jesteśmy w sytuacji trudnej, która wymaga od nas czekania i znoszenia nieprzyjemności, mogą pojawić się w nas trudne emocje:

- smutek



- złość



- strach



Warto byśmy zastanowili się co nam pomaga zachować cierpliwości i spokój mimo takich nieprzyjemnych odczuć.



?

Mówi się, że cierpliwość wiąże się z opanowaniem, spokojem, wytrwałością i dbaniem o siebie.



- czasem pomaga przestać myśleć i mówić o rzeczach, które nas stresują. I poczekać aż się uspokoiemy.



- czasem pomaga poprawienie sobie humoru, zrobieniem czegoś co sprawia nam radość.



- czasem potrzebujemy odpocząć, napić się herbaty, bo jeśli zadbamy o swoje ciało to będzie nam łatwiej nawet w trudnej sytuacji.

Zadanie dla Ciebie.

**Zastanów się co może pomagać Tobie zachować
cierpliwość, napisz lub narysuj swoje pomysły.**

Jestem cierpliwy, spokojny i dobrze się czuję, gdy: