

**Всероссийский телефон доверия для детей,  
подростков и их родителей**

8-800-2000-122

**Горячая линия здравоохранения**

8 -800-2000-366

**Телефон «Доверия» уполномоченного по правам  
ребенка**

8-861-268-41-17

**Краснодарский телефон кризисной службы**

8-800-100-49-94

**Телефон экстренной психологической помощи МКУ  
ЦДиК г-к Анапа**

8-918-316-30-09

**Email: [cdik\\_anapa@mail.ru](mailto:cdik_anapa@mail.ru)**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ,  
ОСУЩЕСТВЛЯЮЩЕЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКУЮ И  
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ  
«ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»



*Как родители воспитывают в  
детях беспомощное  
терпение...*



г-к Анапа  
2018 год



...«Терпи, не ной», «мне тоже много чего не нравится, но я же прихожу на работу», «надо было на перемене все свои туалетные дела делать»...

Наверняка каждый слышал подобные фразы, когда учился в школе. И каждый современный школьник сейчас тоже слышит их каждый день. И непонятно, что же всё-таки такое терпение. Можно ли считать, что это дисциплина, которая делает нас собранными и сильными? Или это просто пассивное ожидание, насильственное игнорирование того, что причиняет нам боль и дискомфорт.

Такое культивирование терпения рождает невротиков. Ребёнок попадает в замкнутый круг: *мне плохо — я прошу о помощи — меня стыдят и ругают — мне ещё хуже.*

Это рождает ещё и *навязчивое чувство вины: меня ругают, когда мне плохо, а значит — я не заслуживаю хорошего отношения.*

К сожалению, это происходит не только в школе, но и дома. «Мама, я хочу пить» — «терпи», «папа, мне неудобно сидеть» — «терпи». «Меня обижают» — «терпи». Расскажешь об этом — ты ябеда. Полезешь давать сдачи — ты хулиган. Просто терпи. Не обращай внимания.



*Конечно, порой терпение необходимо и полезно. Можно потерпеть час езды в душном автобусе. Можно потерпеть боль в животе, прежде чем подействует таблетка, назначенная врачом (вы ведь не терпите боль по несколько дней, а сразу идёте к врачу?). Но насилие над собой терпеть нельзя.*

## Что делать, чтобы дети не выросли несчастными и беспомощными?

Необходимо как можно раньше учить детей уважать свои личные границы и границы других людей. Процесс будет длительным, путь — тернистым, но счастье и благополучие стоят того.

Не оставляйте без внимания жалобы ребёнка. «Терпи» для него — это почти «отвали, я не буду тебе помогать»

Детская проблема может казаться взрослым мелочью, которую можно терпеть, но для ребёнка это терпение — очень болезненная вещь, ведь терпением проблема никогда не решается.

Поддержите ребёнка в его желании отсесть от надоедливой одноклассника, обсудите это с классным руководителем. Уважающий детей учитель поймет ситуацию и не будет призывать терпеть.

Получая реальную помощь и поддержку в этих случаях, ребёнок научится справляться с проблемами и точно будет знать, что он вам небезразличен. Вместо страдания и пускания проблемы на самотёк придёт ценная дисциплина: одноклассник мне мешал, но я пересел от него; жажда и духота — это неприятно, но скоро я попью воды и выйду на воздух, потому что так уже было.

### С проблемой можно справиться, если действовать!

*Если с детства учить взаимному уважению, то станет меньше самих ситуаций, в которых мы «вынуждены» терпеть. Не терпите то, что причиняет вам боль, и не приучайте своих детей терпеть.*

