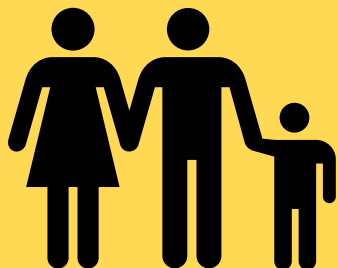


# CUM FACEM PENTRU A REACȚIONA CU CALM LA ACUZELE/NEMULȚUMIRILE COPILULUI

## CE SUNT ACUZELE/NEMULȚUMIRILE? NEVOI ALE COPILULUI.



**Cea mai importantă relație din viața unui părinte este cea cu copiii lui. Asta pentru că poartă în ea responsabilitatea de a forma modelul în care ei vor reacționa și percepe relațiile umane.**

**Este o relație pe cât de frumoasă pe atât solicitantă uneori pentru părinte. Relaxarea vine din a învăța cum să reacționăm cu calm la nemulțumirile copilului.**

**Încercăm să înțelegem ce se ascunde în spatele cuvintelor;  
Ascultăm cu adevărat copilul;  
Arătăm compasiune fără a ne simți atacați.**

**Reacția cel mic nu este răutate, lipsă de respect sau sfidare. Empatia ne poate arăta calea către copilul care suferă. El este trist, furios sau speriat.**

## CU TOATE ACESTE IUBIREA ȘI EMPATIA NU SUNT DE AJUNS PENTRU A NE AJUTA SĂ ASCULTĂM CU CALM. DE CE? UNEORI CEEA CE NE SPUNE COPILUL NE RĂNEȘTE SENTIMENTELE.

Atunci când ne simțim răniți, primul impuls este să devenim defensivi, să intrerupem acea comunicare mai puțin sau mai mult abrupt. Este nevoie de curaj pentru a rezista acestui impuls, pentru a rămâne vulnerabili, cu rănilor deschise și a asculta calm ceea ce are de spus copilul, pentru reuși să înțelegem ce îi cauzează reacția. Este nevoie de o ascultare deschisă, pozitivă.

## VERBALIZĂM, GÂNDIM POZITIV, RELAXĂM CORPUL

-Verbalizăm și simțim iubirea pentru copil. Ea nu dispare, este doar ecranată momentan de rana ce ne dictează o anumită reacție defensivă.

Ajută de multe ori să avem o mantră, un citat sau o întâmplare pozitivă pe care să o aduci în minte în momentele dificile. Nu voi ignora suferința chiar dacă ea îmbracă forma unui țipăt sau a unei respingeri emoționale. Așa putem separa reacția proprie de cea a copilului.

Simțim tensiunea din corp, stare de încordare declanșată de reacția copilului și acționăm pentru a ne relaxa mușchii și a ne controla respirația conștient. Este un exercițiu care activează partea rațională a creierului.

## CALMITATE & INTROSPECȚIE

Ne liniștim pentru a putea să ascultăm. Primul pas este să acceptăm/înțelegem ceea ce simțim și să îl comunicăm copilului din propriul punct de vedere fără a deveni defensivi.

Înțelegem ce a declanșat reacția noastră defensivă. Ce rană a activat ceea ce ne-a spus copilul. Astfel rămânem în contact cu partea rațională a creierului și prevenim o răbufnire emoțională care ar amplifica-o pe cea a copilului.

## DISOCIAM SURSA SUPĂRĂRII DE NOI

Conștientizăm că ceea ce face copilul nu are legătură cu noi. Nu ne este adresat nouă. Nu o vom lua personal. Este nemulțumirea lui și nu este verbalizată pentru a ne răni. Copilul verbalizează o nevoie proprie. De ce simt disconfort? Ce mă supără cu adevărat?

## LUĂM O PAUZĂ

Dacă simțim că lucrurile scapă de sub control, putem cere sau decide să luăm o pauză.

## ASCULTARE NON-DEFENSIVĂ & VERBALIZARE

Pe măsură ce exersăm calea unei ascultări non-defensive, devine mai ușor să verbalizăm copilului ce simțim. Cel mai frumos este că cel mic va veni în ajutorul nostru. Copiii sunt buni, ne iubesc. Uneori au reacții mari pentru că totul este nou pentru ei. Ei învață de la noi să se calmeze, să își accepte supărările, să nu se teamă de ele. Înțelese și verbalizate își pierd din putere.