

# CUM FACEM FAȚĂ PROVOCĂRILOR ȘI PROGRAMULUI ÎNCĂRCAT PĂSTRÂNDU-NE BUCURIA DE A FI ÎMPREUNĂ?

Există o metodă pentru a încetini și a ne bucura de copilul nostru și împreună cu el: aceea de a fi conștient de momentul actual, într-un mod amabil și fără părtinire, fără a judeca și fără a pune etichete, fără dorința de a corecta forțat ceea ce simțim. Acest lucru poate fi la fel de simplu ca a pune un gând în cuvinte sau a fi atent la senzațiile tale trupești. Conștientizarea oferă o ancoră părinților și copiilor, în egală măsură, permițându-ne să fim atenți la noi, să încetinim și să nu ne lăsăm duși de val. A fi atent și conștient la gânduri, emoții și senzații corporale este o abilitate de neprețuit în lumea noastră stresantă în care totul se desfășoară într-un ritm mult prea rapid. Putem învăța cum să ne bucurăm unii de alții astfel încât să ajungem la sfârșitul zile și să simțim un sentiment de împlinire, în loc să regretăm că am reacționat impulsiv.

Copiii vor învăța de la noi prin imitație și observație, dar și dacă le vorbim și explicăm cum să procedeze.

## 1. ANALIZEAZĂ CE SIMȚI

- Sunt enervat.
- Sunt frustrat.
- Sunt furios.
- Sunt trist.

Nu uita că iubirea nu dispare atunci când simți asta. Nu îți retrage iubirea.

## 4. REALIZEAZĂ CĂ CEI DRAGI SUFERĂ ȘI AU NEVOIE DE AJUTOR

Cei dragi nu reacționează așa pentru că vor să ne supere, ci pentru că au un disconfort. Ei au nevoie de ajutorul și de iubirea noastră. Este util să îi încurajăm să exprime ce simt.

## 2. FĂ CEVA PENTRU A NU REACȚIONA IMPULSIV

- Respiră: Inspiră până la 3, ține respirația până la 1 și expiră prelung 5, 6.
- Repetă o matra care știi te ajută. (- Copilul meu are nevoie de mine. Știu că mă iubește.)
- Adu-ți aminte un moment fericit cu copilul tău.

## 5. OFERĂ O ÎMBRĂȚIȘARE PRELUNGĂ

Îmbrățișările prelungi ne ajută să ne simțim mai bine. Ele declanșează producția de endorfine, responsabile pentru starea de bine.

Poți spune:

- Mă simt agitată/supărată/tristă. Cred că o îmbrățișare m-ar ajuta. Poți să îmi oferi una? Pot să te iau în brațe?

## 3. IDENTIFICĂ CAUZA REALĂ A DISCONFORTULUI

- Mă simt trist pentru că azi am petrecut mult timp fără cei dragi.
- Sunt agitat pentru că sunt obosit/ îmi e foame (am glicemia scăzută).
- Sunt furios pentru că vorbești la telefon și vreau să vorbesc cu tine.
- Sunt enervat pentru că am avut o zi grea și am nevoie să descarc ceea ce simt.



## 6. FĂ MIȘCARE

Mișcarea fizică ne ajută să eliberăm tensiunea:

Propune copilului să vă întreceți până la primul copac.

Puneți muzică și dansați.



## 7. PROPUNE-ȚI CONȘTIENT SĂ FACI GESTURI ȘI LUCRURI POZITIVE CARE VOR AJUTĂ SĂ TE RECONNECTEZI CU COPILUL:

- Oferim îmbrățișări, mângâieri, pupici;
- Verbalizăm iubirea față de copil, îi spunem cât de mult îl apreciem, cum ne-a fost dor de el și ne bucurăm să fim împreună seara;
- Citim împreună, povestim ceva din copilăria noastră, ne uităm pe poze de familie, jucăm un joc dorit de copil;