

10 dana do veće saradnje



Dan 1.





Dobrodošla!

Čestitam ti na odluci da uložiš dodatno vreme u svoju porodicu. Znam da je to vreme dragoceno zato će poruke biti kratke i konkretne. Svaki dan ćeš dobiti po 2 aktivnosti za taj dan, kao i objašnjenje zašto su te aktivnosti važne.

Svaka promena počinje od nas. Ukoliko želimo da vidimo promene kod naše dece mi se prvi moramo promeniti. To na prvi pogled može delovati teško, ali je zapravo ohrabrujuće i daje nam moć da kreiramo odnose u porodici kakve želimo.

Aktivnosti za 1. dan su:





1 *Osvesti svoj način komunikacije*

Napiši 5 najčešćih rečenica koje koristiš kada želiš da ostvariš saradnju sa decom, kada od njih nešto tražiš i očekuješ.

Ova aktivnost je važna da bismo utvrdili šta radimo što ne funkcioniše i šta je ono što želimo da promenimo.

Ispod su opisani načini komunikacije koji prave diskonekciju u našem odnosu sa decom, što za posledicu ima manje saradnje sa njima. Proveri da li se nešto odnosi na tebe.



- **Uveravanje.** Pokušavamo da uverimo dete da je naša odluka za njegovo dobro. "Ne mogu ti dati još jedan slatkiš već si pojeo dva, to nije dobro za tvoje zube..." ili "Ne možeš da spavaš kod drugarice, imaš puno da učiš..." Dete ne menja svoje mišljenje zbog naših logičnih objašnjenja i to je prirodno i normalno. U pokušaju da ga uverimo da promeni mišljenje mi zapravo prebacujemo odgovornost za odluku sa nas na dete, ulazimo u pregovaranja i dolazimo u situaciju da branimo svoju odluku. Gubimo prirodni autoritet i pravimo diskonekciju.

-**Nagrađivanje. Podmićivanje.** "Ako uradiš... dobićeš..." Ponovo taktike koje pokazuju deci da se u našem odnosu ne zna ko je odrasla osoba koja je prihvatila odgovornost.



-Naređivanje. Pretnje. Kažnjavanje.

“Uradi to odmah ili...” “Ako tako nastaviš...” “Zato što sam ja tako rekla” “Kako se usuđuješ...” Već imamo osećaj da smo izgubili kontrolu nad situacijom i pokušavamo da povratimo svoj autoritet. Koristimo strah. Dete treba da se plaši da bi uradilo ono što želimo. Dete se oseća nemoćno. Pokazujemo mu da su naše potrebe i želje važnije od njegovih. Kada se dete oseća nemoćno, ono stalno ima potrebu da testira svoju moć, da dokaže sebi da ono jeste moćno i zbog toga sve više kontrira i odbija da saraduje. Ili se, s druge strane, povlači, postaje poslušno. Dete se oseća nemoćno, da nije važno, da to što ono ima kaže ili želi nije važno. Ovo su najčešća negativna uverenja kod ljudi vezana za samopoštovanje, a formiraju se na ovaj način.

Problem je u tome što mi ponekad ne možemo da iskontrolišemo ovo svoje ponašanje, zbog nekih naših starih programa koji rade u našoj podsvesti. U ovom kursu radićemo na tome da osvestimo i promenimo ove obrasce.



-Kritikovanje. Posramljivanje.

Osuđivanje. Krivica. Stavljaju dete u odbrambenu poziciju. „Nikada me ne slušaš“ „Zašto ne možeš da se ponašaš pristojno?“ „Šta nije u redu sa tobom?“ „Ti nikada...“ „Ti uvek...“ „Toliko si me iznervirao.“ „Mislila sam da mogu da računam na tebe.“ „Ti samo tražiš još. Imaš punu sobu igračaka.“ „Da li je tebi ikad dosta?“ „To se desi kada ne paziš.“ „Sram te bilo.“

Kada treba da se brani dete nije otvoreno da čuje šta roditelj govori i nije spremno na saradnju. Takođe formira negativno uverenje da nije dovoljno dobar.



2 *Napiši jedan cilj*

Izaberi samo jedan cilj. Ne želim da preopteretiš sebe. Idemo korak po korak. Naš mozak se opire promeni i želi da nas drži u starim navikama. A kada zadamo sebi mnogo možemo izgubiti motivaciju i lakše ćemo odustati.

Cilj treba da se odnosi na tebe, na tvoju promenu. Kada si završila aktivnost 1, šta je ono što želiš da promeniš? Da li želiš da budeš više smirena u interakcijama sa decom, više prisutna, manje popustljiva, manje opsednuta kontrolom? Da li želiš više vremena za sebe, više vremena u prirodi, više vremena za igru sa decom?

Napiši cilj koji želiš da ostvariš za 3 meseca, a takođe napiši i manji cilj za ovih 10 dana.

Npr. Moj cilj za 10 dana je da ostanem smirena za vreme doručka.



Do sutra

Budi dobro i znaj da ovde imaš
podršku i razumevanje!



Ostani u kontaktu

www.razgovarajmooroditeljstvu.rs

Podeli svoja iskustava u privatnoj Facebook grupi Razgovarajmo o roditeljstvu

Za još više podrške tu su YouTubu kanal i Instagram @razgovarajmooroditeljstvu