

10 dana do veće saradnje



Dan 2.





Dobrodošla!

Primećujemo da kada smo dobro raspoloženi i odmorni saradnja sa decom ide lakše. Međutim kada imamo puno obaveza koje čekaju na nas, kada smo umorni, gladni i još na to imamo izazov da dete isprati naše smernice, emocije nas preplave, aktivira nam se naš "primitivni" mozak i situaciju sa detetom vidimo kroz naš STRAH.

Osećamo se uvređeno, ljuto, nestrpljivi smo. U našoj glavi roje se misli da mi nismo dobri, da je naše dete neposlušno, nezahvalno...

Kada reagujemo iz straha pravimo diskonekciju.

Ovo je najteži deo, da se zaustavimo i ne odreagujemo, onda da pogledamo svoje misli i osećanja kada se emocije stišaju.

Zato ćemo danas da se upoznamo sa svojim strahovima, a sutra da pronademo alternativni odgovor koji vodi većoj saradnji.

Aktivnosti za dan 2 su:



1

Opiši jednu situaciju

Izaberi situaciju koja se desila u skorije vreme, a koja je u tebi izazvala jake emocije. Opiši šta se desilo, šta je dete reklo i uradilo, šta si ti rekla i uradila. Objektivno i konkretno, samo ono što bi mogla videti treća osoba da je stajala pored vas. Opiši šta je prethodilo događaju. Zatim napiši svoja osećanja u tom trenutku, šta si mislila i verovala u toj situaciji, koji je bio tvoj cilj u tom trenutku, koji je bio tvoj strah.

Opis situacije _____
Moja osećanja _____
Moje misli _____
Moj cilj _____
Moj strah _____

Često situacije i interakcije sa decom ne vidimo onakve kakve jesu, već su one zamagljenje našim unutrašnjim doživljajem. Ukoliko ne zastanemo, ne razmislimo i preispitamo sebe brzo reagujemo, uradimo i kažemo nešto što ne želimo.

*Sutra nastavljamo ovu aktivnost.





2

Odvoji 15 minuta za sebe

Želim da razmisliš kakva je generalno tvoja energija u toku dana i u interakcijama sa decom. Da li se često osećaš preopterećeno, pod stresom, da li dovoljno jedeš i spavaš? Ako je odgovor da, onda ti je verovatno teško da ostaneš smirena u određenim situacijama sa decom. Zbog toga je druga aktivnost da se posvetiš sebi. Ako si već pomislila da nemaš prostor u svom gustom rasporedu ili da ovo nema veze sa decom ili da ćeš to vreme radije iskoristiti da još nešto završiš. STANI. Ako si u konstantnoj trci sa vremenom i obavezama nisi prisutna. Ako ne odvojiš vreme da napuniš svoju čašu i deca ostaju žedna, jer ne možemo dati ono što nemamo. Videćeš da će ti to dati više energije i zapravo uštedeti vreme.

Prošetaj, čitaj, pleši, vozi biciklu, popij čaj...

Uvek pomisli - šta želim da modelujem za svoju decu. Mi učimo decu kako se brine o sebi, kako se ophodi prema svom telu, umu i duhu.



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