

10 dana do veće saradnje

● ● ● ● ●



Dan 9.





Dobrodošla!

Do sada je fokus bio na tebi, na tome da prepoznaš svoje strahove, svoja osećanja i razmišljanja, da se odvojiš od tog straha i pogledaš dete iz nove perspektive, da njegovo ponašanje ne gledaš izolovano sa ciljem da ga promeniš nego kao poruku, način na koji ti komunicira ono što se dešava u njemu, a onda da se povežeš sa detetom i da zajedno nađete rešenje.

Danas ću ti dati jednu tehniku koju možeš da naučiš dete, a koja će mu pomoći da prepozna svoja osećanja, bude svestan svog unutrašnjeg doživljaja, a vremenom i da kontroliše svoje ponašanje i reakcije.

Aktivnosti za dan 9. su:



1

Zelena zona

Nauči dete šta je balans "To je ono kada se osećaš dobro i možeš da kontrolišeš svoje ponašanje. Tada si u zelenoj zoni. Ali ponekad se uznemiriš, razljutiš, uplašiš ili budeš nervozan. Tada si u crvenoj zoni. Ponekad se uznemiriš i želiš da se povučeš i budeš sam. Tada si u plavoj zoni.

Sada si u zelenoj zoni. Stavi jednu ruku na stomak, a drugu na grudi. Obrati pažnju kako dišeš polako i sporo. Ovo možeš da vežbaš pred spavanje, kada si opušten. Samo stavi ruke na stomak i grudi i diši. Oseti kako si opušten i smiren.

A sledeći put kada budeš u crvenoj zoni, kada budeš uznemiren, uplašen ili ljut možeš da iskoristiš ovaj trik. Tada stavi ruku na stomak i drugu na grudi, diši i oseti kako se tvoje telo polako smiruje i opušta. Vremenom ćeš biti sve bolji u ovom super triku. Šta kažeš da večeras vežbamo zajedno?"

*Ova vežba je iz knjige "The yes brain"





2 *Kako mogu da pomognem*

Ponavljamo aktivnost 1, dan 4.

Smatram da je ovo najvažnija aktivnost koja nam pomaže da vidimo i razumemo dete, a to je preduslov da bismo mogli da ostvarimo saradnju sa njim.



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