

8 moduri in care poti creste copii calmi, fericiti si sociabili

Terapeutii si specialistii in stiinte comportamentale la copii au observat in experienta lor importanta constientizarii .

Desigur, copiii se nasc cu personalitati si temperamente diferite; unii sunt impulsivi in timp ce altii sunt mai precauti sau nesiguri. Insa indiferent de caracterul copilului, exista multe dovezi care arata cum *constientizarea* poate fi un instrument eficient pentru imbunatatirea multor aspecte ale vietii sale. Iata cele mai importante beneficii oferite de starea *deconstientizare*, conform studiilor:

Dezvolta calitatile sociale. Intr-un studiu publicat in revista *Psihologia Dezvoltarii*, copiii care au fost invatati sa-si dezvolte abilitati de constientizare au demonstrat o imbunatatire cu 24% in comportamentele sociale. Au fost mai putin agresivi, mai empatici si mai optimisti decat alti copii de aceeasi varsta care nu au primit o educatie in acest sens.

Imbunatateste rezultatele scolare. Acelasi raport mai arata si ca rezultatele la matematica obtinute de copiii educati sa fie mai constienti au fost cu 15% mai mari. In plus, s-a observat si o marire a atentiei in clasa. O practica de constientizare inzestreaza copiii cu tehnici de autolinistire, calmare a gandurilor si concentrare asupra sarcinilor pe care le au de indeplinit.

Incurajeaza creativitatea. Stresul este inamicul creativitatii. Oamenii de stiinta de la Harvard au aratat prin tehnologia de scanare neuroimagistica faptul ca meditatiea reduce hormonii care produc stres si anxietate. Creativitatea si inspiratia izvorasc in mod firesc la copiii care prezinta mai putina tensiune emotionala provocata de stres. Pe masura

ce își dezvoltă abilitatea de a-și calma gândurile, se pot implica în activități artistice ca desenele sau cântatul la un instrument.

Reduce impulsivitatea. Copiii impulsivi nu se gândesc înainte să sară – și deseori dau în felul acesta de tot felul de neazuri. Conștientizarea îi ajută să facă o pauză de reflecție între impuls și acțiune, și îi inspiră să ia decizii mai bune. Când o școală din California a introdus un program de conștientizare pentru elevi, a redus suspendările cu până la 45% în primul an și a observat creșteri substanțiale în prezența la cursuri și în punctajele obținute de elevi.

Incurajează gândirea independentă. Copiii conștienți sunt mult mai puțin predispuși să cedeze la presiunea grupului lor social. Numeroase studii arată că aceștia manifestă mai puțină anxietate socială și simptome de depresie. Astfel de copii au un simț al sinelui mai bine dezvoltat, sunt mai puțin abuzați de batașii școlii sau atrași în anturaje periculoase.

8 Moduri de a crește copii mai conștienți

Ca să crești un copil conștient nu înseamnă că întreaga familie trebuie să se mute la o mănăstire. Mulți părinți includ aceste practici în activitățile zilnice prin delimitarea unor spații de reflecție în casă, sau momente pentru o reflecție mai profundă, și printr-o comunicare mai strânsă în cadrul familiei.

Pentru a dezvolta calitatea de conștientizare în copiii tăi, ia în considerare următorii opt pași:

1. Ia pauze de tehnologie.

Stabilește anumite momente în timpul zilei când nimeni din familie nu folosește tehnologia. Inclusiv voi, mami și tati! Da, exact: opriți telefoanele, televizoarele, computerele, etc.

Copiii care au permanent acces la tehnologie sunt mai impulsivi si nu au timp pentru reflectie si introspectie, lucruri necesare pentru o stare mai constienta. Daca ai o familie dependenta de tehnologie, trebuie sa creezi mai multe momente de liniste in care sa faceti schimb de ganduri si sentimente fara sa aveti un ecran intre voi.

2. Oferă un mediu in care să aplice artele.

Pictatul, desenatul, practicarea unui instrument muzical, cusutul si alte hobby-uri asemanatoare au toate nevoie de timp de gandire si rabdare pentru a duce activitatea pana la bun sfarsit. Copiii care invata sa stea linistiti si sa indeplineasca sarcini creative sunt mai realisti si mai motivati sa reuseasca. Invata sa treaca peste frustrare mentinandu-si atentia asupra rezultatului final.

3. Incurajeaza-i sa tina un jurnal.

Completarea unui jurnal este un instrument foarte bun pentru dezvoltarea unei constientizari mai profunde. Daca simtiti rezistenta din partea copilului la aceasta idee, incepeti sa scrieti unul impreuna. Se creaza un sentiment de calm si incredere de sine cand copiii isi fac timp sa creeze povestea propriei lor vieti si sa reflecte asupra experientelor lor zilnice. Un jurnal zilnic le da si ocazia de a reflecta mai bine asupra propriilor alegeri.

4. Tine consilii de familie.

Consiliile de familie sunt o modalitate foarte buna de a organiza comunicarea la nivel de familie. Stabiliti saptamanal astfel de intalniri si asigurati-va ca toata lumea participa si isi expune nemultumirile. Cand fiecare membru al familiei invata sa respecte sentimentele celuilalt si invata sa treaca peste frustrari impreuna cu ceilalti, se naste un sentiment sanatos de incredere si coeziune.



Sursa foto : <https://goo.gl/qjupxT>

5. Cultiva o practica de meditatie.

Studiile arata ca atunci cand copiii se implica intr-o practica de constientizare, cum ar fi artele martiale, yoga sau meditatia, dobandesc un sentiment mai profund de incredere. Incep instinctiv sa fie preocupati de propria dezvoltare personala, ceea ce duce la o tarie de caracter mai mare.

6. Incurajeaza activitati altruiste.

Adevarata constientizare traieste si respira in relatiile de prietenie si de comunitate. Ajuta-ti copilul sa-si dezvolte un sentiment mai puternic de interconectare prin munca voluntara, munca de caritate sau sprijinind proiectele din vecinatate. Altruismul mareste sentimentul de umanitate al copilului, de recunostinta si empatie.

7. Organizeaza ziua copilului tau.

Copiii au nevoie de ordine. Chiar daca vor opune rezistenta limitelor, sunt dezorientati daca nu au ordine in viata. Incearca sa creezi un camin in care fiecare are responsabilitati si un program stabil. Flexibilitatea este binevenita, inasa asigura-te ca structura de baza ramane neschimbata. Prea mult haos sau lipsa de consistenta in viata unui copil nu vor permite niciodata constientizarii sa apara.

8. Condu prin puterea exemplului.

Cum e parintele, asa si copilul. Cu alte cuvinte, constientizarea nu apare in mod spontan la copii – parintii trebuie sa o cultive. Si care este cea mai buna metoda prin care o poti introduce in viata copilului tau? Practica ceea ce predici. Practica si tu constientizarea si demonstreaza-i eficienta prin propriul tau exemplu.

Sursa utilizata:

http://greatergood.berkeley.edu/article/item/mindfulness_in_education_research_highlights

<http://anxietynetwork.com/content/mindfulness-shown-decrease-anxiety-school-children>

<http://m.sfgate.com/opinion/openforum/article/Meditation-transforms-roughest-San-Francisco-5136942.php>

<http://psycnet.apa.org/?&fa=main.doiLanding&doi=10.1037/a0038454>

<http://www.mindbodygreen.com/0-21061/8-ways-to-raise-calm-happy-kids-boost-their-social-skills.html>

Sursa articol: viataverdeviu.ro