

8 moduri în care poți crește copii calmi, fericiți și sociabili

Terapeuții și specialiștii în științe comportamentale la copii au observat în experiența lor importanța constientizării .

Desigur, copiii se nasc cu personalități și temperamente diferite; unii sunt impulsivi în timp ce alții sunt mai precauți sau nesiguri. Insa indiferent de caracterul copilului, există multe dovezi care arată cum *constientizarea* poate fi un instrument eficient pentru îmbunătățirea multor aspecte ale vieții sale. Iată cele mai importante beneficii oferite de starea de *constientizare*, conform studiilor:

Dezvolta calitățile sociale. Într-un studiu publicat în revista *Psihologia Dezvoltării*, copiii care au fost învățați să-și dezvolte abilități de constientizare au demonstrat o îmbunătățire cu 24% în comportamentele sociale. Au fost mai puțin agresivi, mai empatici și mai optimiști decât alți copii de aceeași vârstă care nu au primit o educație în acest sens.

Îmbunătățește rezultatele școlare. Același raport mai arată și că rezultatele la matematică obținute de copiii educați să fie mai constienți au fost cu 15% mai mari. În plus, s-a observat și o marire a atenției în clasă. O practică de constientizare înzestrează copiii cu tehnici de autolinistire, calmare a gândurilor și concentrare asupra sarcinilor pe care le au de îndeplinit.

Încurajează creativitatea. Stresul este inamicul creativității. Oamenii de știință de la Harvard au arătat prin tehnologia de scanare neuroimagistică faptul că meditația reduce hormonii care produc stres și anxietate. Creativitatea și inspirația izvorăsc în mod firesc la copiii care prezintă mai puțină tensiune emoțională provocată de stres. Pe măsura

ce isi dezvolta abilitatea de a-si calma gandurile, se pot implica in activitati artistice ca desenul sau cantatul la un instrument.

Reduce impulsivitatea. Copiii impulsivi nu se gandesc inainte sa sara – si deseori dau in felul acesta de tot felul de necazuri. Constientizarea ii ajuta sa faca o pauza de reflectie intre impuls si actiune, si ii inspira sa ia decizii mai bune. Cand o scoala din California a introdus un program de constientizare pentru elevi, a redus suspendarile cu pana la 45% in primul an si a observat cresteri substantiale in prezenta la cursuri si in punctajele obtinute de elevi.

Incurajeaza gandirea independenta. Copiii constienti sunt mult mai putin predispusi sa cedeze la presiunea grupului lor social. Numeroase studii arata ca acestia manifesta mai putina anxietate sociala si simptome de depresie. Astfel de copii au un simt al sinelui mai bine dezvoltat, sunt mai putin abuzati de batausii scolii sau atrasi in anturaje periculoase.

8 Moduri de a creste copii mai constienti

Ca sa cresti un copil constient nu inseamna ca intreaga familie trebuie sa se mute la o manastire. Multi parinti includ aceste practici in activitatile zilnice prin delimitarea unor spatii de reflectie in casa, sau momente pentru o reflectie mai profunda, si printr-o comunicare mai stransa in cadrul familiei.

Pentru a dezvolta calitatea de constientizare in copiii tai, ia in considerare urmatoorii opt pasi:

1. Ia pauze de tehnologie.

Stabileste anumite momente in timpul zilei cand nimeni din familie nu foloseste tehnologia. Inclusiv voi, mami si tati! Da, exact: opriti 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 în 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. Încurajează-i să țină 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. Ține 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 meditatie, 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, insa 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