

Cum sa cresti un copil rezistent emotional. 20 de tehnici simple si de efect

Anul trecut, un studiu realizat pe 1.600 de adolescenti a aratat doua trasaturi pe care le aveau in comun cei mai rezistenti din punct de vedere emotional. Acesti copii au raspuns afirmativ la aceste doua enunturi:

1. Am parinti care tin la mine
2. Am parinti care ma asculta.

Studiul, realizat in Australia de Andrew Fuller, un renumit psiholog de copii si adolescenti, a dezvaluit, astfel, de unde porneste rezistenta emotionala a copilului si ce trebuie sa-i oferi tu, ca parinte.

Oricat de mult ai incerca sa-l protejezi, la un moment dat, copilul tau va fi ranit emotional: poate va fi necajit la scoala de alti copii, ori prietenii il vor lua peste picior pentru ca nu are cel mai nou model de telefon. Copiii pot fi destul de rai, iar al tau poate ajunge sa sufere din motive care tie ti se par banale.

Tocmai de aceea, trebuie sa-l inveti cum sa fie puternic pentru a face fata mai usor provocarilor.

Iata 20 tehnici simple prin care tu iti poti ajuta copilul sa fie puternic:

1. Nu-i mai spune "Sunt ocupat! Am treaba! Nu pot acum". Pentru un copil, dragostea nu se traduce prin cadouri, ci prin timp si atentie.

2. Inchide telefonul mobil, tableta, laptopul, televizorul si ofera-i copilului tau timp de calitate, sansa unei comunicari adevarate.

3. Atunci cand ii vorbesti, priveste-l in ochi.

4. Asculta-l cu adevarat! Nu-l intrerupe, fii interesat de ceea ce spune.

5. Nu renunta la ora de povesti, inainte de somn.

6. Fii calm. Sau propune-ti sa fii mult mai calm decat esti acum.

7. Petrece timp doar tu cu el, mai ales daca in casa mai sunt si alti frati. Momentul de 1 la 1 este foarte important. Pentru ca atunci cand vine vorba despre subiecte delicate este foarte putin probabil sa vorbeasca in prezenta altor persoane.

8. Oferă-i multe îmbrățișări și mângăieri.

9. Zâmbeste-i de fiecare data când te cheama, când te întreaba ceva.

10. Fa-ti timp sa nu faci nimic. Stati cu totii relaxati, fara a fi presati de un program.

11. Cand lucrurile sunt complicate, nu le complica si tu mai mult. Daca ai un copil care plange nervos, pastreaza-ti calmul. Daca te enervezi, nu vei rezolva nimic. La fel si in situatiile in care esti pus in fata unui comportament mai dificil al copilului. Tu esti adultul si trebuie sa dai dovada de maturitate, maiestrie si finete in astfel de situatii.

12. Oferă libertate! Dacă mergeti la restaurant, lasa-l sa-si comande singur. Incurajeaza-i independenta si fii mai mult un ghid si un observator atent, nu un conducator.

13. Scrie de mana mici biletele vesele, ori cu mesaje de afectiune sau incurajare.

14. Jucati-va pe covor, stati pe iarba. Prima si cea mai importanta punte de legatura cu copilul este prin joc.

15. Pastreaza toate cadourile pe care le primesti: de la castane, felicitari stangace, flori de camp. Pastreaza ceea ce iti daruieste si tine cadoul la vedere. Va simti ca il apreciezi mult.

16. Spune-i "Te iubesc!". Nu-ti fie teama de aceste cuvinte si, in niciun caz, jena sa iti arati sentimentele. Pana la urma, este copilul tau si el merita cel mai mult aceste cuvinte.

17. Arata-i ca-l iubesti.

18. Arata-i ca-l respecti.

19. Fii mereu acolo pentru el, la orice ora

20. Nu tipa la el, nu-l pedepsi, nu-l brusca, nu-l jigni atunci cand iti spune ca a facut ceva.

Sursa: all4romania.eu

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 aceeaasi 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 meditatia 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 isi dezvolta abilitatea de a-si calma gandurile, se pot implica in activitati artistice ca desenu 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 in care sa 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 vietii 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

27 Genius Parenting Hacks To Make Parenting Life Fun & Easier

As a parent, you must be also and always worried about your kids. They are small and vulnerable. You should take good care of them to make them grow up happily. But parenting is never an easy job, sometimes you feel tiresome and helpless. To be a “good parent”, maybe you are always asking are there any hacks that help me? Luckily yes. Don't be despair! Come to us, we can help you. Here are all kinds of funny parenting hacks you can find to solve your troubles. The hacks here make the life full of smile both you and your child, and let you be a perfect parent. Enjoy!

1. Prevent Your Child's Toys From Floating Away In the Bathtub



Source:

reddit.com

2. Use to-go sauce pots to keep pacifiers clean while you're out.



Source:

cynditha.blogspot.com

3. Use fabric paint to make a race track on the back of tshirts.



Source:

designdazzle.com

4. Use A Plastic Cup As A Sparkler Shield For Children



Source:

kneebees.com

5. Hold snacks and games by using a canvas shoe bag.



Source:

marthastewart.com

6. Boxing gloves as a comfortable backrest.



Source:

reddit.com

7. Put your kids to work by turning chores into a fun game.



Source:

picasaweb.google.com

8. Use a crib sheet over a pack and play when you are outside with your baby so the bugs don't get them



Source:

littlebabywatson.com

9. Magic laundry cleaner, it is a mixing of soap, hydrogen peroxide and baking soda.



Tutoria

l: mylifeinpink-kim.blogspot.ca

10. Make a hammock for your kid under a table.



Source:

joyfulabode.com

11. Turn an throwing away lotion bottle into a faucet extender.



Source:

[pinterest.com](https://www.pinterest.com)

12.A big cardboard box can be re-purposed

into a stair slide.



13. A baby shower cap will make bath time tear-free.



Source:

fancy.com

14. Clever Stickers Tell Your Kids Where To Stand In Parking Lots



Source:

parkingpalmagnet.com

15. Is your child afraid of monsters? If so, then you need Monster Spray that stops kids from worrying at night.



Source:

happygoluckyblog.com

16. Cute baby mop suit.



Source:

betterthanpants.com

17. "You Shall Not Pass" sign tells your kids when they have enough toilet paper.



Source:

amandathevirtuouswife.com

18. Create a safe play area for your kids with inflatable pools.



Source:

imgur.com

19. A sticker help your toddler put their shoes on the right feet



Source:

onecreativehousewife.com

20. Juice box handles – Prevent kids from over-squeezing juice boxes



21. Water balloon pump

Household RE-PURPOSE: Water Balloon Pump



Source:

awesomeinventions.com

22. Use your old cell phone to make your own baby video monitor.



Source:

theunderwardrawer.blogspot.com

23. Magnet Cups – give your kids their own and attach magnets to them so they can be stuck to the fridge.



Source:

adventuresininteresting2012.blogspot.com

24. Glue On The Bottom Of Shoes Offer Slip Protection



Source:

facebook.com

25. Catch Popsicle drips with a to-go coffee lid



Source:

[instagram.com](https://www.instagram.com)

26. Fill a glove with something like beans to make a silent escape when your little one has finally drifted off to sleep.



Source:

theparentbible.com

27. DIY bottle holder lets babies feed themselves



Source:

parenthacks.com

Source: **WooHome**

Sursa: architecturendesign.net