

Viziunea tibetană asupra educației copiilor

Iată câteva sfaturi pentru educația unei persoane depline și autosuficiente care își respectă părinții. Tibetanii sunt un popor înțelept de la care putem învăța lucruri utile.

Reguli de bază în educația tibetană

Cel mai important este să nu existe umilire și pedeapsă fizică. Unicul motiv pentru care copiii sunt bătuti este că ei nu se pot apăra și nu pot răspunde.

Prima perioadă: până la 5 ani

Copilul este ca un rege, căruia nu i se interzice nimic, cel mult i se poate atrage atenția la altceva. Atunci când copilul face ceva periculos, părintele face o față speriată și emite un sunet tulburat. Copilul înțelege perfect un astfel de limbaj.

În această perioadă în copil se dezvoltă activitatea, curiozitatea și interesul pentru viață. El încă nu este capabil să formeze lanțuri logice mari. Spre exemplu dacă el sparge o vază scumpă, el nu-și dă seama că părinții au muncit mult pentru a o cumpăra, respectiv pedeapsa pentru asta el o va percepe pur ca pe un act agresiv nejustificat.



A doua perioadă: de la 5 la 10 ani

Copilul este ca un "sclav". Lui i se dau sarcini și se cere insistent îndeplinirea lor, cu pedeapsă ulterioară în caz de neîndeplinire (fără violență fizică). În această perioadă se dezvoltă activ intelectul.

Copilul trebuie să învețe să înțeleagă și să prevadă reacția

oamenilor la faptele sale. Respectiv el va putea să evite situațiile negative și să creeze relații frumoase cu cei din jur. În această perioadă copilul trebuie să aibă parte de cât mai multe cunoștințe noi.

A treia perioadă: de la 10 la 15 ani

Comunicarea cu copilul trebuie să fie de la egal la egal. Consultați-vă cu el despre chestiunile importante, oferiți-i ocazia să ia decizii de sine stătătoare și încurajați-l să manifeste inițiativă.

Educația propriu-zisă se face cu atenție, voința părinților se explică, se sugerează, se sfătuiește. Dacă ceva nu vă place, arătați-i copilului urmările negative ale faptei sale, fără a-i interzice asta în mod direct.

Ultima perioadă: după 15 ani

Respectați-vă copilul, după 15 ani e târziu să începeți a-l educa. Tot ce puteți face este să culegeți roada pe care ați semănat-o.

Ce urmări poate avea nerespectarea acestor reguli?

- Suprimarea personalității copilului îi distruge dorința de activitate, interesul pentru viață și dezvoltarea intelectuală. Copilul se poate obișnui că forța brută și constrângerea sunt unicele instrumente funcționale.
- Dacă după 5 ani veți continua să îl răsfățați pe copil, riscați să creșteți un om infantil, incapabil să muncească de sine stătător și în general să aibă mișcări sufletești de valoare.
- Dacă după 10 ani veți continua să-l abordați pe copil ca pe un prunc, riscați să creșteți o persoană neîncrezută, dependentă și supusă oricăror influențe din exterior.
- Dacă nu îl veți respecta pe copil după 15 ani, el vă va

părăsi la prima ocazie, iar relația nu va mai putea fi restabilită vreodată.

Sursa: perfect-ask.com

Cum sa vorbesti cu un copil furios: 17 fraze de care copilul are mare nevoie sa i le spui

Toti copii au momente de iritare, chiar de manie. Iar comportamentul lor este perfect normal. Insa, nu toata lumea stie cum sa controleze atacurile de furie ale copiilor. Mai mult decat atat, acest comportament este aliment si prelungit de anumite fraze spuse de parinte.

Cresterea frumoasa si armonioasa a copilului este precum o calatorie. Astfel ca, pentru astazi, m-am gandit sa ne oprit putin asupra frazelor de care copilul chiar are nevoie sa le auda de la tine! Mai ales atunci cand este suparat.

Data viitoare cand ne confruntam cu o criza de suparare, putem folosi una dintre urmatoarele afirmatii, in functie de situatie :

1. In loc de: "Nu mai trage de... / nu mai arunca cu ..."

Poti folosi: "Ai aruncat cu jucariile si ma gandesc ca nu iti

mai place sa te joci cu ele. Asta s-a intamplat?"

Imagineaza-ti aceasta tehnica drept o usa mica ce elibereaza sentimentele copilului, astfel incat emotiile / plictiseala starea lui sa nu se manifeste sub forma de conflict. Aceasta tehnica de comunicare activa iti permite tie, acum, sa te intelegi cu copilul fara sa te enervezi si sa **afl**
exact motivul comportamentului sau.

Dar este un exercitiu minunat pentru toate situatiile similare ce vor urma. Astazi arunca o jucarie, maine are un ton nepotrivit, poimaine refuza sa mearga la cursurile de inot. Intotdeauna este un motiv care influenteaza comportamentul.

Poate arunca jucariile prin casa intrucat s-a plictisit de ele.

Poate ai vorbit prea mult la telefon sau ai avut de scris la laptop si are nevoie de atentia ta.

De la "inaltimea" noastra, lucrurile par intr-un fel. Prin ochii copilului, insa, lucrurile se vad altfel. Iar tehnica de mai sus ii permite copilului sa-si exprime sau sa-si reformuleze gandurile altfel. Metoda are rezultate aproape de fiecare data. Pentru ca, odata verbalizate frustrarile sau nemulțumirile **parintele intelege motivul real, iar nevoia copilului este rezolvata.**

2. In loc de: "Copiii mari nu plang / tipa sau Baietii cuminti nu plang / tipa"

Poti folosi: "Si noi, oamenii mari, ne mai simtim asa uneori. Inteleg de ce esti trist / nemultumit / suparat"

Sa fim seriosi! Si pe noi ne mai bufneste plansul uneori, enervati la culme de un coleg sau un sef uracios. Si noi ne enervam zilnic pe situatii pe care altii le-ar numi prostesti, dar care pentru noi conteaza. Atunci cand cineva ne spune ca ne consumam degeaba sau ca motivul supararii noastre e copilaresc nu ne ajuta cu nimic.

Din contra! Ne face sa nu mai vorbim – cel puțin nu cu acea persoana – si sa acumulam frustrare si mai mare, pentru ca nu suntem ascultati si intelesi. Faptul ca cineva iti neaga supararea nu inseamna ca ea a trecut, nu?

Acelasi lucru se intampla si cu copiii. Intr-adevar, problemele lor comparativ cu ale noastre sunt infime. Dar in acel moment este un lucru important pentru ei si trebuie sa fim cel puțin empatici.

3. In loc de: “Inceteaza cu plansul!”

Poti folosi: “Si eu ma lovesc uneori si ma doare tare! Hai sa exersam ragetul si sa punem stapanire pe durere”

Este o tehnica pe care o folosesc in ultima vreme cu Luca (3 ani si 7 luni). Ii place un serial difuzat de Disney Junior – “Garda Felina” – in care personajul principal, un pui de leu, a mostenit un raget puternic, cu ajutorul caruia sperie dusmanii si alte pericole.

Astfel, pentru ca a “vazut” puterea ragetului si pentru ca nu ii vorbesc despre lucruri abstracte, greu de imaginat pentru el – cum ar fi “gestionarea emotiilor noastre” – folosesc acest truc atunci cand se mai supara sau este chiar nervos.

Si am mai aflat ceva important! Studiile arata ca atunci cand ne lovim ne ajuta sa eliberam un strigat de durere. Tipatul intrerupe mesajul de durere care ajunge la creier. Astfel, cand copilul se loveste, l-ar putea ajuta sa strige de durere, decat sa se abtina.

4. In loc de: “Sa nu indraznesti sa (ma) lovesti!”

Poti folosi: “Inteleg ca esti suparat, dar nu te voi lasa sa (ma) lovesti. Nu facem rau, indiferent cat suntem de suparati!”

Este cel mai bun mesaj pe care il poti transmite copilului: ii recunosti emotia, ii accepti starea si ii confirmi ca este normal ceea ce simte. Insa, impulsul sau intentia de a lovi /

a face rau nu este acceptata. Atunci cand este furios, ori se loveste, din instinct copilul vrea sa faca rau celui de langa el, sa sufere si celalalt. Insa, cu aceasta fraza il ajuti sa separe furia de actiune. Si ii va fi de foarte mare ajutor si pe viitor.

Cele mai periculoase 12 cuvinte pe care le poate auzi un copil de la parintii lui

5. In loc de: "Spala-te pe dinti acum!"

Poti folosi: "Vrei sa-i spalam dintii ursuletului si apoi pe ai tai?" sau "Vrei sa gadilam mai intai maselutele sau dintii din fata?"

Daca ai un copil mic sau prescolar stii, deja, foarte bine ca simpla rutina este foarte obositoare. Copilul va lua orice situatie pentru a-si impune controlul, pentru a face ca el. Iar razvratirea de acum este asupra activitatilor banale din rutina cotidiana: spalatul, imbracatul, stransul jucariilor, statul la masa, adormitul.

Te va ajuta sa vii cu optiuni ("mai intai ursuletul si apoi tu?") sau sa transformi activitatea intr-un joc amuzant ("sa gadilam maselele").

6. In loc de: "Ori mananci tot, ori te duci in camera ta si te culci flamand"

Poti folosi: "Cum putem face ca aceasta mancare delicioasa sa ajunga in burtica?"

In **chestionarul** pe care l-am lansat in urma cu scurt timp (si pe care il mai poti completa **AICI** daca ai 2 minute la dispozitie), dintre cei 1.568 de parinti participanti, multi ne-au spus ca **mancarea este una dintre problemele mari** care genereaza discutii in casa.

Si, pentru ca problema nu se rezolva chiar atat de usor, iti recomand aceste articole:

Când copilul nu mănâncă. Cele mai frecvente greșeli ale părinților

Copilul e topit după dulciuri? Cum îl ajuti să renunțe fără să-l obligi

Transforma situațiile tensionate cu copilul în glume. 22 de fraze fermecate

7. În loc de: “Camera ta este un dezastru! Nu ieși de aici până nu pui totul la loc”

Poti folosi: “Ce ai spune dacă am face puțină ordine în acest colț de camera. Te voi ajuta”

În loc să te concentrezi pe cei 10-12-14 metri patrati de dezordine – o sarcină descurajantă și pentru tine – atrage copilul oferindu-i o nouă perspectivă a lucrurilor: un colț de camera. Iată, un colț de camera este destul de ușor de curățat, nu? Și, astfel, ai șanse mult mai mari să îl faci să colaboreze cu tine.

Apoi, dacă folosești și o clepsidră, un timer sau chiar alarma de la telefonul tău, faceți o mică întrecere, să vedeți câte jucării puteți strânge în 5 minute.

Nu doar că îți vei atinge obiectivul: de a face curat în camera, dar totul se va realiza cu calm și relaxare pentru amândoi, chiar dacă vorbim despre curățenie. Este metoda ideală de care aveți nevoie amândoi!

8. În loc de: “Hai! Trebuie să plecăm acum! Imbracă-te odată!!!”

Poti folosi: “Ce trebuie să faci / de ce ai nevoie pentru a fi gata de plecare?”

Permite-i copilului să se pregătească de rutina zilnică în ritmul său. Tu știi bine că este mereu pe fugă și contratimp, că ai nevoie de 3 minute să te machiezi, 2 să te îmbraci, 5 să mănânci și încă 1 să ieși pe ușă. Copilul tău nu îți va urma

niciodata programul, mai ales cand este atat de agitat si cand copilul se simte nepregatit, luat pe sus.

Astfel, dimineata – mai ales – repeta-i programul: mancam pana la ora ... sau pana suna alarma de pe telefon. Apoi ne luam rucsacul, ne incaltam si plecam. Spune-i din timp sa se gandeasca daca ar dori sa ia cu el o jucarie si care este aceea. Alegeti de seara hainele sau alege-i tu seara doua variante de haine, iar dimineata lasa-l sa se imbrace cu una dintre cele doua optiuni.

Aici am un truc: pentru ca Luca a inceput gradinita acum doar 4 luni, dimineata inca este o perioada sensibila pentru el. Mi s-a intamplat sa nu aud mereu alarma, ori sa o mai aman, astfel ca m-am trezit in situatia in care sa fiu nevoita sa-l grabesc. Si a fost dificil. Dezbracatul de pijamale si imbracatul in hainele de gradinita ajungea sa dureze chiar si 15-20 de minute!

Asa ca am un truc pe care am de gand sa-l mai folosesc doar pentru o scurta perioada de timp: il imbrac cu hainele pentru gradinita inainte sa se trezeasca. M-am cronometrat si nu imi ia mai mult de **3 minute** sa il dezbrac de pijamale si sa ii pun apoi toate hainutele pe el. Abia dupa aceea il trezeam.

Am mereu grija ca hainele lui si ale mele sa fie pregatite de seara, la fel si rucsacul.

9. In loc de: “Nu mai tipa”

Poti folosi: “Incearca sa imi spui cu vocea ta normala. Cand tipi nu inteleg ce zici”

Copiilor le place galagia. Ce facuta de ei, desigur. Astfel ca ajung sa comunice tipand. De asemenea, tipetele sunt nelipsite dintr-o cliza de furie. Tocmai de aceea, asigura-te ca ii comunici copilului tau – in ambele situatii – ca mesajul il vei intelege atunci cand va folosi vocea lui normala. Rugandu-l sa repete folosind o voce calma, normala, il vei invata ca asa se procedeaza, indiferent de vulcanul de stari care este

in interiorul nostru.

10. In loc de: "Nu te mai plange"

Poti folosi: "Te ascult. Putem gasi o solutie impreuna?"

Din nou, tehnica face ca responsabilitatea sa fie in mana copilului. Tu esti un ghid, iar copilul este cel care isi cauta singur solutii, incurajat de atitudine ta intelegatoare.

11. In loc de: "De cate ori trebuie sa repet acelasi lucru?"

Poti folosi: "Observ ca nu m-ai auzit prima oara. Iti voi spune din nou si apoi te voi ruga sa-mi repeti"

Prin aceasta metoda te asiguri ca mesajul tau a fost ascultat si inteles de copil. Coboara la nivelul lui, foloseste o voce calma atunci cand ii formulezi aceasta rugaminte.

„De cate ori sa-ti spun?!” 10 cauze de ce nu ne asculta copiii

10 sfaturi de la cel mai cunoscut pediatru ucrainean, dr. Komarovskii

12. In loc de: "Du-te la tine in camera"

Poti folosi: "Raman aici pana cand esti pregatit de o imbratisare"

Mai sunt situatii cand, de nervi, iti vine sa ii spui copilului sa plece la el in camera. Insa, izolarea ii transmite mesajul ca este ceva rau cu el. Oferă-i spatiu pana cand este pregatit, asigura-l ca esti langa el, iar mesajul pe care i-l transmitsi astfel este de siguranta.

13. In loc de: "Ma faci de rusine"

Poti folosi: "Hai sa mergem intr-un loc mai ferit si sa rezolvam problema asta"

Sentimentul de rusine iti apartine in totalitate. Insa, aici nu mai este vorba despre tine. Este vorba despre el, despre

sentimentele sale. In acelasi timp, voi doi sunteti o echipa! Tu ai grija de el, el are grija de tine. Astfel ca incearca sa nu atragi atentia asupra comportamentului sau nepotrivit atunci cand sunt si alte persoane de fata. Rusinea si vinovatia nu vor face decat sa incurce si mai mult situatia. Prin aceasta tehnica ii transmiti ca, indiferent de ceea ce face, esti acolo sa gasiti o rezolvare, fara sa il faci de rusine.

14. In loc de: "Esti imposibil!"

Poti folosi: "Acum treci printr-un moment dificil. Te inteleg. Hai sa vedem cum putem rezolva impreuna"

Separa reactia copilului tau de sentimentele sale! Atunci cand si noi trecem prin momente dificile ne comportam mai putin frumos tocmai cu cei la care tinem cel mai mult. Pentru ca, in prezenta lor ne simtim in siguranta sa ne lasam prada emotiilor. Secretul nu este decat al mentinerii echipei, sprijinului. "Hai sa vedem ce solutii putem gasi impreuna!" ajuta mai mult decat o critica sau o etichetare a comportamentului.

15. In loc de: "Nu pot discuta cu tine acum"

Poti folosi: "Incep sa ma enervez. Ies din camera 1 minut sa ma linistesc si apoi ma intorc sa vorbim"

Invata copilul faptul ca supararea este normala. Nu putem controla sentimentele si emotiile, dar putem controla modul in care reactionam in fata lor. Iar copilul invata mult prin observare. Astfel ca situatiile acestea, din viata reala, sunt cea mai buna lectie.

16. In loc de: "Opreste-te sa mai spui NU!"

Poti folosi: "Inteleg ca nu vrei asta. Hai sa vedem ce putem face / lua diferit"

Atunci cand copilul refuza ceva sau iti spune NU!, iar tu ii raspunzi ca il intelegi, el se va linisti rapid. Pentru ca stie faptul ca tu l-ai inteles. In loc sa va certati pe Da si

Nu, va concentrati pe o solutie. Este mult mai simplu si vei observa ca atitudinea rigida a copilului se va schimba rapid. S-a simtit ascultat, a vazut ca se incearca o solutie noua, nu este ignorat, sentimentele si vocea sa conteaza

17. In loc de sa suspini si sa-ti dai ochii peste cap
Poti folosi contactul vizual, aminteste-ti rapid lucrurile pe care copilul tau le face bine si zambeste-i

Sursa: centruldeparenting.ro