

Погршка у васпићању најмлађих

ЕМОЦИЈЕ РОДИТЕЉА – ДЕЧЈА ЕНЕРГИЈА

Васпићачи би требало да најласе родитељима да је за здрав развој деце неопходно да одрасли преокрену негативне мисли у позитивне. У почетку то треба чинити свесно и намерно, а касније ће тај друшћачи начин размишљања постати навика. Наиме, родитељске мисли и емоције су децја енергија

Последњих година родитељи, у сталној трци са временом и послом, све мање имају времена за своје малишане. Васпитачи су ти који ову празнину у васпитно-образовном раду покушавају да надокнаде. У контакту са родитељима малишана запајају да је стрпљења и разумевања, због стреса у коме живе, за малишане остало веома мало. Због тога би васпитачи треба-

истовремено помажете и детету. Такође, учвршћујете ваш међусобни однос. Како? Оптерећени бројним стресовима, пречесто забринутти, уморни, нервозни, у вечитој трци са временом, родитељи гледају на своје родитељство као на однос обавеза, много жртвовања и конфликта. Управо зато већина родитеља не мисли и не осећа да је родитељство врста привилегије. С друге

родитељство, а које улазе у категорију страха, представљају унутрашњу енергетску неравнотежу. Насупрот томе, равнотежа представља одсуство негативних емоција, а бити у равнотежи значи бити срећан и задовољан. Ипак, срећа и осећај мира нису емоције већ стање. Пожељно је да се ово стање подразумева, да буде саставни део наше свакодневице.

Васпитачи би требало да поруче родитељима да застану за тренутак. Да покушају да барем на кратко замисле своје родитељство као осећање сталне унутрашње равнотеже, мира и опуштености. Реците им: Како би изгледао ваш дан и ваш

ли у наслеђе од својих родитеља током детињства. Управо због ових давно утиснутих образаца, понављате исте грешке, „упадате“ у исте ситуације, „везујете“ се за исти тип особа.

Промена тих образаца омогућила би родитељима да живе ведрије, опуштеније, задовољнији собом и својим животом. Такође, када открију узрок неког проблема, престају да важе стари обрасци и стварају се нови по којима ће функционисати у будућности. Освећивање сопствених емотивних блокада јесте први корак у њиховом превазилажењу. Техника емоционалне слободе (ЕФТ) је базирана на идеји да блокирана енергија у телу може да доведе до физичких или, чак, психичких поремећаја. Ова техника брзо и ефикасно уклања узроке проблема, а веома је добра у отклањању емотивних блокада, страхова, нервоза, депресија... Рецимо, реики може хармонизовати различите менталне, емотивне и физиолошке процесе, побољшати општи квалитет живота, ојачати одбрамбене снаге организма. И музикотерапија, такође, помаже родитељима да се „напуните“ енергијом коју ће носити цео дан. Метода и техника је веома много. Упутите родитеље на оно што је њима блиско, а биће лековито и за њих, али и њихово дете.

Васпитачи би требало да нагласе родитељима да би они свом детету требало да буду добар пример особе која ради на себи и због себе. Да мисле о себи као родитељу и буду свесни чињенице да њихови малишани копирају и начин на који се они понашају, а не како му говоре да оно треба да се понаша. Наиме, родитељске мисли и емоције су децја енергија. Неопходно је да за здрав развој детета одрасли преокрену негативне мисли у позитивне. У почетку то треба чинити свесно и намерно, а касније ће тај друшћачи начин размишљања постати навика. Када су родитељи задовољни собом, такву енергију исијавају и према својој деци. Заиста, када правда не би постојала само у бајка-



ма, деца би заслужила родитеље који су благи, који ће им се посвећивати, волети и разумети их. Малишани заиста нису криви (додуше, нисмо ни одрасли) што одрасли немају неку едукацију о томе како да буду што бољи родитељи. Још мање се могу надати да ће знањима о енергетској психологији, с обзиром на то да већина не зна ни основне класичне психологије, постати бољи у улози родитеља. Али мотив који имамо, да наши малишани израсту у што срећније и самопоузданије особе, а да одрасли своје родитељство више схвате као привилегију, а мање као дугачак списак обавеза и жртвовања, јесте довољно велик да би покушали.

Зато би васпитачи требало да укажу родитељима, да када их дете следећи пут толико изнервира да не знају шта ће са њим, уместо да вичу (чиме трошите себе), а испуњавају његова очекивања (свесна или несвесна, што зависи од његовог узраста и намере коју има), учине нешто што ће дете збунити. Нешто што ће сасвим променити заједнички однос у тренутку. Нешто што ће свака енергетска терапија одмах подржати. Нешто због чега ћете се и родитељи, али и њихово дете осећати боље. Нешто из оног спектра емоција љубави. Реците им да је једноставно, лако, не мора дуго да се смишља. Загрлите дете!

Јелена Холцер, дипломирани педагог

ЕНЕРГЕТСКА ПСИХОЛОГИЈА

Да ли сте приметили да вам је понекад лакше ако се исплачете? Или, како се брзо одморите када усред претрпаног дана, ипак, одвојите мало времена да са пријатељицом одете на кафу? Да ли и ви мислите да када положите дланове на болно место на телу, то утиче на смањење бола? Можда не знате, али и то је енергетска психологија. Примењујете је несвесно, помажући себи. Иако је „енергетска психологија“ релативно нов појам у нашој средини, заправо га сви познајемо и носимо као саставни део нас самих. Све старе цивилизације су имале знања о енергији. Називали су је различитим именима попут чи у Кини, прана у Индији, ки у Јапану, пнеума у старој Грчкој, а користи се и у бројним енергетским терапијама као што су акупунктура, акупресура, реики...

Ипак, оно што је сада радикално ново и другачије јесте могућност да ова стара знања поново пробудимо и употпунимо их новим које поткрепују савремене научне дисциплине. Енергетска психологија је скуп различитих метода и техника из бројних области, и то од класичне психологије, кинеске традиционалне медицине, квантне физике. Које су основне карактеристике метода и техника енергетске психологије? Пре свега подршка. Подржавајуће су у исцељењу, а понекад и самоисцељењу како физичких тако и менталних или емотивних неравнотежа. Безболне су, безбедне, лагане. Нема нуспојава, нема ни употребе медикамената. Третмани не трају унедоглед. Напротив, управо због брзине доношења до резултата и трајности тих резултата, неке од енергетских метода лечења и личног развоја сматрају се исцелитељским техникама 21. века.



Применљиве су за све узрасте, па и за децу. Познато је да деца спонтано раде неке од вежби „Пет Тибетанаца“ и не знајући да вежбају, просто се играјући. Јога за децу, реики за децу или енергетске вежбе прилагођене деци одређеног узраста утицаће на њихову концентрацију, здравији однос према себи, пораст самопоуздања. Можете подучити своје дете већ у нижим разредима основне школе техникама дисања и релаксације или медитације, и тако му дати доживотни поклон. Чак и када одрасли раде на својим најдубљим траумама, фобијама, депресији, физичким болестима, није неопходно грубо суочавање са страховима, као у класичној медицини или психотерапији (што, по правилу, изазива нови отпор и страх). Ту је и ширина деловања. Постоје бројне технике (енергетске вежбе, технике медитације, вежбе дисања...) којима се регулишу различита негативна емотивна стања, блокаде, дисхармоније. Посебно су захвалне јер их и дете (као и одрасла особа) може примењивати било када и било где, а да резултирају брзим смиривањем и стабилизовањем енергије у телу.

ло да родитељима деце дају неке корисне препоруке или их упуте на стручњаке који би им били од изузетне помоћи у развоју и одрастању малишана.

Дакле, треба указати да када помажете себи да се осећате боље,

стране, све је више научника који сматрају да се сви наши односи, па и они са децом, баш као и све наше емоције, могу сврстати у само две основне: љубав или страх. При том, нервоза, љутња, бес, стид и све друге емоције које тако често „обоје“

однос са дететом када би ваше емоције према њему биле искључиво из оног спектра емоција љубави? Шта вас спречава у томе? Ваши сопствени емотивно-ментални обрасци? Нисте за њих криви ви јер их нисте креирали свесно, а већину сте доби-