



**JELENA HOLCER**  
dipl. pedagog  
"Škola za roditelje"

## VASPITAVAJMO SREĆNE LJUDE

# Roditeljstvo

JE PRIVILEGIJA I ZADOVOLJSTVO

Energetska psihologija je veoma važna za roditelje, jer su vaše misli i emocije vaša energija, a vi ste uzor svojoj deci. Preokrenite negativno u pozitivno...

**D**a li ste primetili da vam je ponekad lakše ako se isplačete? Ili, kako se brzo odmorite kada usred pretrpanog dana, ipak, odvojite malo vremena da sa prijateljicom odete na kafu? Da li i vi mislite da kada položite dlanove na bolno mesto na telu, to utiče na smanjenje bola? Možda ne znate, ali i to je energetska psihologija. Primenjujete je nesvesno, pomažući sebi. Iako je "energetska psihologija" relativno nov pojam u našoj sredini, zapravo ga svi poznajemo i nosimo kao sastavni deo nas samih. Sve stare civilizacije su imale znanja o energiji. Nazivali su je različitim imenima poput čí u Kini, prana u Indiji, ki u Japanu, pneuma u staroj Grčkoj, a koristi se i u brojnim energetskim terapijama kao što su akupunktura, akupresura, reiki... Ipak, ono što je sada radikalno novo i drugačije jeste mogućnost da ova stara znanja ponovo probudimo i upotpunimo ih novim koje potkrepljuju savremene naučne discipline. Energetska psihologija je skup različitih metoda i tehnika iz brojnih

oblasti, i to od klasične psihologije, kineske tradicionalne medicine, kvantne fizike.

### OSNOVNE KARAKTERISTIKE METODA I TEHNIKA ENERGETSKE PSIHLOGIJE

**Podrška.** Podržavajuće su u isceljenju, a ponekad i samoisceljenju kako fizičkih tako i mentalnih ili emotivnih neravnoteža;

**Bezbednost.** Bezbolne su, bezbedne, lagane. Nema nuspojava, nema ni upotrebe medikamenata;

**Brzi rezultati.** Tretmani ne traju unedogled. Naprotiv, upravo zbog brzine dolaženja do rezultata i trajnosti tih rezultata neke od energetskih metoda lečenja i ličnog razvoja smatraju se isceliteljskim tehnikama 21. veka;

**Dostupnost.** Primenljive su za sve uzraste, pa i za decu. Poznato je da deca spontano rade neke od vežbi "Pet Tibetanaca" i ne znajući da vežbaju, prosto se igrajući. Joga za decu, reiki za decu ili energetske vežbe prilagođene deci određenog uzasta utičeće na njihovu koncentraciju, zdraviji odnos prema sebi,

porast samopouzdanja. Možete podučiti svoje dete već u nižim razredima osnovne škole tehnikama disanja i relaksacije ili meditacije, i tako mu dati doživotni poklon;

**Blag pristup problemima.** Čak i kada radite na svojim najdubljim traumama, fobijama, depresiji, fizičkim bolestima, nije neophodno grubo suočavanje sa strahovima, kao u klasičnoj medicini ili psihoterapiji (što, po pravilu, izaziva novi otpor i strah);

**Širina delovanja.** Postoje brojne tehnike (energetske vežbe, tehnike meditacije, vežbe disanja...) kojima se regulišu različita negativna emotivna stanja, blokade, disharmonije. Posebno su zahvalne jer ih i dete (kao i odrasla osoba) može primenjivati bilo kada i bilo gde, a da rezultiraju brzim smirivanjem i stabilizovanjem energije u telu.

### VAŽNOST ENERGETSKE PSIHLOGIJE ZA RODITELJE

Kada pomažete sebi da se osećate bolje, istovremeno pomažete i svom detetu. Takođe, učvršćujete vaš međusobni odnos. Kako? Opterećeni

brojnim stresovima, prečesto zabrinuti, umorni, nervozni, u većitoj trci sa vremenom, mi gledamo na svoje roditeljstvo kao na odnos obaveza, mnogo žrtvovanja i konflikata. Upravo zato većina roditelja ne misli i ne oseća da je roditeljstvo vrsta privilegije. Sa druge strane, sve je više naučnika koji smatraju da se svi naši odnosi, pa i oni sa decom, baš kao i sve naše emocije, mogu svrstati u samo dve osnovne: ljubav ili strah. Pri tom, nervoza, ljutnja, bes, stid i sve druge emocije koje tako često "oboje" naše roditeljstvo a koje ulaze u kategoriju straha predstavljaju unutrašnju energetsku neravnotežu. Nasuprot tome, ravnoteža predstavlja odsutnost negativnih emocija a biti u ravnoteži znači biti srećan i zadovoljan. Ipak, sreća i osećaj mira nisu emocije već stanje. Poželjno je da se ovo stanje

sti. Osveščivanje sopstvenih emotivnih blokada jeste prvi korak u njihovom prevazilaženju. Tehnika emocionalne slobode (EFT) je bazirana na ideji da blokirana energija u telu može da dovede do fizičkih ili čak psihičkih poremećaja. Brzo i efikasno uklanja uzroke problema, a veoma je dobra u otklanjanju emotivnih blokada, strahova, nervoza, depresija... Reiki će vam harmonizovati različite mentalne, emotivne i fiziološke procese, poboljšati opšti kvalitet života, ojačati odbrambene snage organizma. Muзикoterapija će vam brzo opustiti um i dušu, a kristaloterapija vas "napuniti" energijom koja će vas nositi kroz ceo dan. Metoda i tehnika je veoma mnogo. Izaberite ono što je vama blisko i zakoračite na put duhovnog isceljenja. Biće lekovito i za vas i za vaše dete.

Budite detetu dobar primer osobe koja radi na sebi i zbog sebe. Mislite o

osobe a da mi svoje roditeljstvo više shvatamo kao privilegiju a manje kao dugačak spisak obaveza i žrtvovanja, jeste dovoljno velik da bismo pokušali.

Zato, kada vas dete sledeći put toliko iznervira da ne znate šta ćete sa njim, umesto da vičete (čime trošite sebe) a ispunjavate njegova očekivanja (svesna ili nesvesna, što zavisi od njegovog uzrasta i namere koju ima), učinite nešto što će vaše dete zbuniti. Nešto što će sasvim promeniti vaš odnos u trenutku. Nešto što će svaka energetska terapija odmah podržati. Nešto zbog čega ćete se vi i vaše dete osećati bolje. Nešto iz onog spektra emocija ljubavi. Jednostavno je, lako, ne morate dugo da smišljate. Zagrlite dete! **S**

## Kada pomažete sebi da se osećate bolje, istovremeno pomažete i svom detetu

podrazumeva, da bude sastavni deo naše svakodnevice.

Zastanite za trenutak. Pokušajte da barem na kratko zamislite svoje roditeljstvo kao osećanje stalne unutrašnje ravnoteže, mira i opuštenosti. Kako bi izgledao vaš dan i vaš odnos sa detetom kada bi vaše emocije prema njemu bile isključivo iz onog spektra emocija ljubavi? Šta vas sprečava u tome? Vaši sopstveni emotivno-mentalni obrasci. Niste za njih krivi vi jer ih niste kreirali svesno, a većinu ste dobili u nasleđe od svojih roditelja tokom detinjstva. Upravo zbog ovih davno utisnutih obrazaca, ponavaljate iste greške, "upadate" u iste situacije, "vezujete" se za isti tip osoba. Promena tih obrazaca omogućila bi vam da živite vedrije, opuštenije, zadovoljniji sobom i svojim životom. Takođe, kada otkrijete uzrok nekog problema, prestaju da važe stari obrasci i stvaraju se novi po kojima ćete funkcionisati u budućno-

sebi kao roditelju i osvestite činjenicu da dete kopira način na koji se vi ponašate a ne kako mu govorite da ono treba da se ponaša. Naime, vaše misli i emocije su vaša energija. Preokrenite negativne misli u pozitivne. U početku to činite svesno i namerno, a kasnije će vam taj drugačiji način razmišljanja postati navika. Kada ste vi iznutra zadovoljni sobom, takvu energiju isijavate i prema svojoj deci. Zaista, kada pravda ne bi postojala samo u bajkama, naša deca bi zaslužila roditelje koji su blagi, koji će im se posvećivati, voleti i razumeti ih. Pa, potrudite se da i vi budete takvi. Deca nisu kriva (doduše, nismo ni mi) što nemamo neku edukaciju o tome kako da budemo što bolji roditelji. Još manje možemo da se nadamo da ćemo znanjima o energetske psihologiji, s obzirom na to da većina ne zna ni osnove klasične psihologije, postati bolji u ovoj ulozi. Ali motiv koji imamo, da naša deca izrastu u što srećnije i samopouzdanije

