

ЧАО ЧАО, ГНЯВ!

5 СЪПКИ ЗА УСПОКОЕНИЕ В МОМЕНТИТЕ,
КОГАТО ИСКАТЕ ДА ВИКАТЕ



СПРИ СЕ. НАТИСНИ ПАУЗА.

Постави на пауза текущата си дейност за момента. Не реагирай на случилото се. Направи крачка назад в ума си. Не влизай в режим на автопилот.



ПОЕМИ СИ ДЪЛБОКО ВЪЗДУХ.

Съзнателното дишане е мощен инструмент: издишай дълго и много бавно. Поеми три дълбоки вдишвания. Издишай въздуха. Почувствай себе си. Наблюдавай, но не реагирай.



ПОЗВОЛИ ГНЕВА И СЛЕД ТОВА ГО ПУСНИ.

Слепият гняв няма да те доведе доникъде. Напротив. Изпитай гнева, почувствай го. Той иска да ти каже нещо. И това е добре! Ще изтече след 90 секунди, ако го оставиш да продължи. И сега: освободи се от гнева.



ИЗБЕРИ ЛЮБОВТА.

Твоят втори мощен инструмент заема мястото на гнева: любовта. Погледни детето си. Признай си, че ти самият преживяваш труден момент. Вземи съзнателно решение: любов.



ОТПУСНИ ТЯЛОТО СИ.

Сега се регулирай физически: напреди всички мускули в тялото си, след това ги отпусни. Прегърни се, разтърси ръцете си. Изпъни тялото си. Вдишай. Издишай. 3 пъти...

ЧАО ЧАО, ГНЯВ!

7 ПОЛЕЗНИ МИСЛИ

1

НЕ ДЕЙСТВА, АКО СИ ЗАДЕЙСТВАН.

Когато бъдеш задействан, твоята древна алармена система се активира. Тялото ти е готово за битка или бягство - а твоят разум? Той си взема почивка. Така че реакцията ти е автоматизирана. Крещиш, затръшваш вратата или просто искаш да избягаш. Едва когато този аварийен режим свърши, осъзнаваш: Прекалих. Пак. По дяволите.

Затова: Трябва да устоиш на импулса за действие в момента на гняв. Не реагирай (все още). Пауза. Дишай. Почувствай гнева, напрежението и вълнението в тялото си („О, искам да изригна...“), но не действай, не следвай този порив.

Това е много трудно. Но тази внимателност има тренировъчен ефект: с течение на времето, ти ще деактивираш бутоните, които продължават да те карат да откачаш. С времето ще става все по-лесно да поддържаш контрол и да запазиш спокойствие по време на стрес.

2

ТИ НЕ СИ ТВОЯТА ЕМОЦИЯ.

Вместо да кажеш или да си помислиш „Ядосан съм“, опитай се да кажеш „Чувствам се ядосан“. Или вместо „Разочарован съм“, помисли си „Чувствам разочарование“. Забележи разликата! Така се освобождаваме от хватката на емоциите си и създаваме дистанция. Чувствата идват и си отиват. Усещаме ги. И те имат послание за нас. Опитваме се да ги разпознаем. Не повече.

3

ДОБРИТЕ МИСЛИ ПОМАГАТ.

Мислите могат да повлияят на чувствата. Мантрите могат да направят чудеса. Идеи? Какво ще кажеш за: „Спокоен съм... Ние сме на сигурно място... В момента е трудно, но това е окей... Не го приемам лично... Детето ми изпитва трудности в момента... Показвам на детето си, че го обичам, НЕЗАВИСИМО как се чувства или как се държи...“.

ЧАО ЧАО, ГНЯВ!

7 ПОЛЕЗНИ МИСЛИ

4

БЪДИ МОДЕЛ ЗА ДЕТЕТО СИ.

Възползвай се от възможността да покажеш на детето си как да се справя с гнева или стресови ситуации внимателно и миролюбиво. Това ще му помогне да се научи как да се справя с чувствата си по здравословен начин. Така че: Дръж се така, както би искал детето ти да се държи.

5

НЕ ПОТИСКАЙ ЧУВСТВОТА.

Регулирането на чувствата не означава, че трябва да ги потискаш или отричаш. Справянето също не е добра идея – детето има остър усет за това как наистина се чувстваш. Ключова дума: автентичност. Признай чувството си, допосни го, почувствай го и поеми отговорност за него. Не можеш да избираш чувствата си, но можеш да избереш действията си.

6

НИКОЙ НЕ Е ПЕРФЕКТЕН.

Наистина никой не успява да бъде спокоен и то спокоен през цялото време. Опитваш. Всеки ден. И понякога не успяваш. Тогава си даваш снизхождение и емпатия. Извиняваш се. След това започваш отново. Всеки ден. Стъпка по стъпка.

7

ТИ СИ ЧУДЕСЕН.

С цялото несъвършенство. Такъв какъвто си. В твоята любов. И в твоята готовност да намериш начини да се отнасяш с детето си с уважение и на нивото на очите. Осъзнатото родителство не е лесен път. Но си струва. Нека го извървим заедно - през спадове и възходи.



УСПОКОИ ЛИ СЕ? МНОГО ДОБРЕ... СЕГА СЕ ОБЪРНИ КЪМ ДЕТЕТО СИ. МОЖЕШ ДА НАМЕРИШ ОЩЕ СЪВЕТИ В БЛОГА, В СОЦИАЛНИТЕ МИ МЕДИИ ИЛИ ДА МИ ПИШЕШ, А СКОРО СЕ НАДЯВАМ И ДА ТИ ПРЕДЛОЖА НЕЩО ПО-ЕФИКАСНО ОНЛАЙН.

ДО СКОРО

ДАНИЕЛА♥