

Când copilul tău va privi înapoi, aceasta este copilăria pe care și-o va aminti. Fundația a tot ce realizează pe lume. Desigur, copiii își vor aminti prea puțin din ceea ce le spunem.

Amintirile care le vor colora viața sunt despre cum i-am făcut să se simtă.

Și vor trăi aceste amintiri în fiecare zi...

Rămâi conectat!

Cel mai important: Rămâi conectat și nu îți retrage niciodată iubirea, nici măcar pentru o clipă.

Motivul pentru care copiii cooperează este pentru că te iubesc și vor să îți facă pe plac.

Protejează relația dintre tine și copil. Este singura modalitate prin care poți

"Fericirea apare atunci când te potrivești cu viața ta, când te potrivești atât de armonios încât tot ce faci e Fericire (...)

Ființele umane pot fi fericite, mai fericite decât stelele - pentru că ființele umane au ceva ce niciun copac, nicio pasăre, nicio stea nu are. Au conștiință.

Când ai conștiință, există două posibilități: fie devii fericit, fie devii nefericit. Atunci e alegerea ta." - OSHO -

Iceland  
Liechtenstein  
Norway grants

*Scoala pentru teți,  
teți pentru Școală!*



"Working together for a green, competitive and inclusive Europe"

GHIDUL PARINTELUI IMPLICAT  
Ghid de conștientizare a părinților



Material realizat cu sprijinul financiar al Mecanismului Financiar al SEE 2014 – 2021. Conținutul acestuia (text, fotografii, video) nu reflectă opinia oficială a Operatorului de Program, a Punctului Național de Contact sau a Oficiului Mecanismului Financiar. Informațiile și opiniile exprimate reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorului/autorilor.

## Părinții liniștiți Cresc copii fericiți

"O singură generație de părinți profund iubitori poate să schimbe structura cerebrală a următoarei generații, schimbând, astfel, lumea."

Charles Raison

Fie că suntem sau nu conștienți, ne îndrumăm constant copiii în vederea gestionării emoțiilor.

Felul în care noi interacționăm cu copilul îi va modela relația cu emoțiile - ale lui sau ale celorlalți - pe tot parcursul vieții.

### Secretele părinților liniștiți

Reglarea  
emoțiilor

capacitatea  
noastră de a  
ne păstra  
calmul

Conectare

legătura dintre  
tine și copilul  
tău"

Îndrumare,  
nu control

Îndrumare  
emoțională

Îndrumare  
iubitoare

Încurajarea  
măiestriei

### Reglarea emoțiilor

Majoritatea părinților consideră că dacă ar avea copii cuminiți atunci și-ar putea păstra calmul. Gestionarea propriilor emoții și acțiuni ne permite să fim liniștiți, ca părinți.

Parentingul nu înseamnă ce face copilul, ci felul în care vom reacționa noi. Ceea ce numim parenting nu se întâmplă între părinte și copil, ci în interiorul părintelui.

Când o situație devine tensionată, reacția părintelui poate ori să se detensioneze, ori să stărnească adevărate furii ale naturii. Dacă profităm de toate momentele când suntem *călcați pe bătătură pentru a reflecta*, nu doar pentru a reacționa, vom observa când suntem pe cale să ne pierdem echilibrul și ne vom putea recăpăta calmul.

Această creștere interioară ne va da puterea de a deveni, pas cu pas, părinți mai liniștiți.

Propria reglare emoțională ne permite să tratăm oamenii din viața noastră (și copiii) cu respect, calm și responsabilitate. Doar așa ajung copiii să fie echilibrați emoțional, responsabili și respectuoși.

### Conectarea

Copiii se dezvoltă armonios atunci când se simt conectați și înțeleși.

**Copiii au nevoie să se simtă profund conectați cu părinții lor**, pentru că altfel nu se simt în siguranță, iar mintea nu le poate funcționa pentru a regla emoțiile și a accepta îndrumarea parentală.

### Îndrumare, nu control

Copiii se revoltă și ei împotriva forței și controlului, la fel ca oamenii mari.

**Din fericire, sunt întotdeauna receptivi în fața influenței părinților, atâta timp cât îi respectă și se simt conectați cu ei.**

Părinții **chibzuiți**:

- Știu că ceea ce fac azi fie sprijină, fie constrânge personalitatea în formare a copilului
- Îndrumă emoțiile astfel încât copilul să își dezvolte inteligența emoțională, esențială pentru gestionarea emoțiilor și luare a unor decizii înțelepte
- Folosesc limitele empatică și nu pedepsele, pentru a ajuta copilul să își dezvolte mai degrabă autodisciplina decât obediența forțată
- Sunt conduși de principii fundamentale, așa încât nu acceptă compromisuri de la relaționarea respectuoasă ori de la timpul petrecut în familie
- Știu că este necesară protejarea curiozității naturale a copilului și a stimula pasiunile în dezvoltare, încurajând încrederea în sine și rezistența (Încurajarea măiestriei)