

Razvoj bez tabua

NEWSLETTER SADRŽAJ BY DARIA ANTONOVIĆ



Je li bitno kretati se ili kako se kretati?

Sadržaj

**JE LI BITNO KRETATI SE
ILI KAKO SE KRETATI?**

.....

**TU SAM I ŽELIM
PRIPADATI!!**

.....

Kad bih vas sad pitala da li biste se radije kretali puževim korakom naprijed sa svim krivuljama i stranputicama ili biste odjurili kao gazela prema cilju, umorili se, pali, ozlijedili i možda odustali - što biste odabrali? I zašto?

Vi koji ste čitali moj prošli sadržaj znate kako sam čitala knjigu o usporavanju. Nije to prvi put da sam isprobala te metode. Naime učila sam o njima na programu mindfulnessa za koji sam certificirana trenerica. Sada sam ih ponovno osvijestila i ponovno nakon pauze počela primjenjivati. Je li lako? - Ne uvijek. Funkcionira li? - Uvijek.

Jedna važna manifestacija iz knjige je upravo misao kako moraš usporiti da bi mogao ubrzati, ali ne s ciljem ubrzanja. S tim ciljem i svjesna važnosti prenošenja tog znanja i iskustava formirala sam 10dnevni kraći program za koji nije potrebno sudjelovanje uživo! Kako vam se čini? Zanima vas? Slobodno mi se javite :)

Tu sam i želim pripadati!

U okviru programa pozitivne discipline za roditelje i stručnjake (a i bez toga) poučavam odnosno progovaram o tome kako je većinom uzrok nepoželjnih ponašanja kod djece - upravo želja za pripadanjem!

To je toliko jednostavno za postići, a njima nekad nedostižno. Ponekad kao odrasli mislimo da im dajemo svu pažnju i da im osiguravamo osjećaj pripadnosti! No, je li to stvarno tako, je li to uvijek tako? Koliko mi znamo da im to treba i zašto? Koliko se uvijek iznova fokusiramo na nepoželjno ponašanje umjesto da radimo na uzroku? - Jer nam je tako lakše, jer smo tako i sami naučili. Jer koristimo obrasce ponašanja koji su i nas oblikovali, jer koristimo obrasce ponašanja koji su dostupni u našoj okolini, koji su "prihvatljivi" okolini. Jer samo želimo zaustaviti to nepoželjno ponašanje, a ne djelovati na uzrok jer...jer možda, ali samo možda bi se uzrok mogao dotaknuti i nas samih - a to, za to baš i nemamo uvijek snage?

No, što se kasnije događa? Jesu li vam poznati tinejdžeri koji razvijaju razna nepoželjna ponašanja (poremećaji u prehrani, krađe, konzumiranje opijata, kršenje pravila, loše ocjene...)?

A što se događa s odraslima koji nisu ostvarili pripadnost? Jesu li vam poznati oni ljudi koji imaju silnu potrebu svima udovoljiti pa i nauštrb sebe? I to nije jedini primjer...

Možda sebe prepoznajete u tome?

Ono što sam htjela istaknuti ovim tekstom je - značaj pripadanja! Značaj osjećaja pripadnosti!

Vrlo je jednostavno, a rijetko omogućujemo (govorim generalno) da djeca osjete pripadnost, da ju zaista osjete!

A sve kreće od najranije dobi i nije kasno djelovati i poslije. Bitno je to uvidjeti i htjeti djelovati.

Koliko je djece koja žele pripadati u obitelji, u vrtiću, u školama, u društvu....i koliko njih izraste u nikad ostvarene odrasle osobe... u osobe koje se traže, u osobe koje traže potvrdu...u osobe koje žele iskazati svoju dominaciju.....

A mi ostali, odnosno mi u njihovoj okolini (jer to ne znači da i sami nismo jedni od tih...) se usmjeravamo na ono loše u njihovu ponašanje, kritiziramo, komentiramo, možda osuđujemo i još više hranimo njihovu želju za pripadanjem...

Što mislite o ovom konceptu i poimanju određenih ponašanja? Bi li vas zanimalo malo više o temi? Pišite mi slobodno!