



Σε πόσα θέματα έχεις ακόμα την εντύπωση ότι ακούς μέσα στο μυαλό σου τη φωνή της μητέρας ή του πατέρα σου, από την εποχή των παιδικών χρόνων, να μιλά και να σου δίνει «οδηγίες»;

Ε, λοιπόν αυτό είναι ένα πολύ ισχυρό εργαλείο για να βοηθήσουμε τα παιδιά να ενστερνιστούν «κανόνες» που θα τους ανοίξουν το δρόμο προς μια ζωή με περισσότερη αυτοπεποίθηση! Έχω καταγράψει τους «κανόνες» που θεωρώ πιο σημαντικούς και, με την πρώτη ευκαιρία, τους υπενθυμίζω στα παιδιά μου.

Είμαι σίγουρη πως την κατάλληλη στιγμή θα τους ανακαλέσουν:

1. Συμπεριφέρομαι στους άλλους με τον τρόπο που θα ήθελα να μου συμπεριφέρονται. □ Αν θέλω οι άνθρωποι να είναι ευγενικοί μαζί μου, μαθαίνω να είμαι ευγενικός. Αν μ'αρέσει να με ενθαρρύνουν, μαθαίνω να ενθαρρύνω κι εγώ .

2. Γελάω με τις γκάφες και τις αστείες καταστάσεις, χωρίς ποτέ να γελάω εις

βάρος κάποιου παιδιού. Η αξιοπρέπεια είναι πάνω απ' όλα.

3. Το κουτσομπολιό είναι ανόητο και ανώ φελο. Όταν κάποιος δεν είναι μπροστά, θα πω γι' αυτόν μόνο κάτι καλό.

4. Όταν νιώθω θλίψη, μπορώ να κάνω κάτι για να νιώσω καλύτερα. Στρέφομαι σε μια δημιουργική απασχόληση, πάω για τρέξιμο, μιλάω με τους γονείς μου, γράφω τις σκέψεις μου, απαριθμώ τις όμορφες στιγμές και καταστάσεις που έχω στη ζωή μου.

5. Στο παιχνίδι ακολουθώ τους κανόνες και παίζω έντιμα. Αποδέχομαι την ήττα, χαίρομαι με τη νίκη, γνωρίζοντας πως και οι δυο καταστάσεις είναι φυσιολογικές.

6. Δεν είμαι μόνο ό,τι φαίνεται εξωτερικά. Η εμφάνιση είναι μόνο μια πτυχή αυτού που είμαι. Ό,τι σκέφτομαι και νιώθω είναι ακόμα πιο σημαντικό. Όταν είμαι μέσα μου καλά, δείχνω καλά κι «απ' έξω».

7. Φροντίζω τον εαυτό μου με σεβασμό και προσέχω την υγεία μου. Δίνω σημασία στα μηνύματα που μου δίνει το σώμα μου. Του προσφέρω ξεκούραση, ύπνο, καλό φαγητό, κίνηση, ενέργεια!

8. Λέω κατηγορηματικά «όχι» σε ό,τι μπορεί να βλάψει το σώμα μου, να απειλήσει την ασφάλειά μου ή μου ζητούν άλλοι να ακολουθήσω παρά τη θέλησή μου. Εμπιστεύομαι την εσωτερική μου φωνή όταν με προειδοποιεί για κάποιο κίνδυνο.

9. Λέω την αλήθεια. Το ψέμα φέρνει κι άλλο ψέμα και κάνει τη ζωή μου δύσκολη. Δεν το χρειάζομαι.

10. Η δημιουργικότητα φέρνει χαρά και ομορφιά στη ζωή μου. Γίνομαι δημιουργικός όταν ζωγραφίζω, χορεύω, κατασκευάζω, παίζω μουσική ή ασχολούμαι με κάποια

μορφή τέχνης.

11. Αποδέχομαι τα παιδιά που είναι διαφορετικά από μένα. Μπορώ να μάθω πολλά απ' αυτά. Μπορώ να έχω φίλους που είναι διαφορετικοί από μένα και μας ενώνουν τα κοινά μας ενδιαφέροντα.

12. Τα λάθη επιτρέπονται. Όλοι κάνουν λάθη. Αντί να θυμώνω με τον εαυτό μου, δοκιμάζω ξανά. Δεν εγκαταλείπω την προσπάθεια όταν συναντώ τις πρώτες δυσκολίες.

13. Όταν σχεδιάζω να κάνω κάτι που φαίνεται μεγάλο και δύσκολο, μαθαίνω να το «σπάζω» σε μικρότερα κομμάτια που μου είναι πιο εύκολο να ολοκληρώσω.

14. Όταν θέλω να αγοράσω κάτι, ρωτάω τον εαυτό μου: «Είναι στ' αλήθεια κάτι που χρειάζομαι?».

15. Όταν κοιτάω τον εαυτό μου στον καθρέφτη πάντα του λέω μια καλή κουβέντα και του χαμογελάω!

16. Κάθε μέρα μαθαίνω κάτι καινούργιο. Η μάθηση μου ανοίγει καινούργιους δρόμους και πλουτίζει κάθε στιγμή τη ζωή μου.

17. Είμαι υπεύθυνος και επιμελής με ό,τι αναλαμβάνω. Διαβάζω τα μαθήματά μου και κάνω τις εργασίες μου πρώτα για μένα κι όχι για να αποσπάσω το «μπράβο» από δασκάλους και γονείς.

18. Προσέχω τον εαυτό μου. Δίνω σημασία στις σκέψεις και στα συναισθήματά μου. Πριν επιλέξω, μαθαίνω να αναρωτιέμαι «είναι καλό για μένα να..... ;» ή «θα νιώθω καλά αν..... ;». Αφουγκράζομαι την απάντηση που δίνει η καρδιά και το σώμα μου. Αναγνωρίζω και σέβομαι τα μηνύματα αυτά και δεν τα υποτιμώ .

19. Το μοίρασμα με ανθρώπους που εμπιστεύομαι και αγαπώ κάνει τη χαρά μου μεγαλύτερη και τη λύπη μικρότερη. Αναγνωρίζω πως μέσα από τη συνεργασία ακόμα και τα πιο δύσκολα έργα γίνονται ευκολότερα.

20. Υπάρχει πάντα λύση σε κάθε πρόβλημα. Τη λύση αυτή μπορώ να τη βρω και να την ακολουθήσω!

Αυτοί οι 20 κανόνες μου φαίνονται πολύ σημαντικοί για να τους υπενθυμίζουμε στα παιδιά (και στους εαυτού μας), έχοντας την επίγνωση ότι δεν αρκούν μόνο τα λόγια. Χρειάζεται και οι πράξεις μας να συμβαδίζουν με ό,τι λέμε!

Πηγή : [Newagemama
thessalonikiartsandculture.gr](http://Newagemama.thessalonikiartsandculture.gr)

Photo artist: Gioia Albano