4 Φεβρουαρίου 2016

15 πράγματα που μας διδάσκουν τα παιδιά για

Εάν θέλετε να νιώσετε ευτυχισμένοι επανασυνδεθείτε με το παιδί που κρύβεται μέσα σας.

Αν θέλετε πραγματικά να αισθανθείτε χαρούμενοι τις ημέρες των γιορτών κοιτάξτε τα παιδιά σας. Αυτά μπορούν να σας διδάξουν απλά πράγματα που αν τα υιοθετήσετε θα βγάλετε στην επιφάνεια το παιδί που κρύβεται μέσα σας. Το πιο σημαντικό από όλα: τα παιδιά ξέρουν πώς να πάρουν αγάπη. Σας εμπιστεύονται και τρέχουν στην αγκαλιά σας χωρίς να κρατούν μούτρα ή εγωισμούς. Ξεκινήστε λοιπόν από αυτό και καλά Χριστούγεννα!

1. Απολαύστε τη στιγμή.

Τα παιδιά είναι πολύ καλά στο να απολαμβάνουν τη στιγμή. Οι ενήλικοι αντιθέτως αντί να χαίρονται τις στιγμές ανησυχούν και σκέφονται όλα τα πράγματα που έχουν να κάνουν απόψε, αύριο, την επόμενη εβδομάδα. Φροντίστε να είστε στις στιγμές δηλώνοντας παρών κι όχι να ανησυχείτε για το αύριο.

2. Μάθετε κάτι καινούριο.

Από τις νέες λέξεις μέχρι και τις νέες εκφράσεις του προσώπου, τα παιδιά συνεχώς μαθαίνουν και κατακτούν καινούριες δεξιότητες. Προσπαθήστε να μαθαίνετε κι εσείς κάτι νέο. Θα σας δώσει χαρά αλλά θα εξασκήσει και τη μνήμη σας.

3. Αφήστε την ασφάλεια.

Τα μικρά παιδιά δεν φοβούνται, αναλαμβάνουν ρίσκα και έρχονται αντιμέτωπα με τον κίνδυνο όλη την ημέρα. Καθώς ωριμάζουμε, έχουμε την τάση να μένουμε – και να παγιδευόμαστε – στην ασφάλειά μας. Η ημέρα σας θα είναι πολύ πιο συναρπαστική, αν κάνετε κάτι που να περιέχει εξερεύνηση και ρίσκο.

4. Μπείτε στο ρυθμό.

Ενώ οι ενήλικες θα αντιμετωπίσουν ακόμη και τον συναγερμό του αυτοκινήτου ως δυνατό και ενοχλητικό τα παιδιά μπορεί να χορεύουν στο ρυθμό του. Αναζητήστε τους ήχους του περιβάλλοντος και κινηθείτε στο ρυθμό τους.

5. Χαμογελάστε περισσότερο.

Τα παιδιά χαμογελούν 400 φορές την ημέρα και οι ενήλικες, μόνο 15. Το χαμόγελο είναι ο καλύτερος τρόπος να νιώσετε ευγνώμονες και ευτυχείς.

6. Ελάτε σε επαφή με τη φύση

Κάθε παιδί νιώθει δέος όταν βρίσκεται στη Φύση: από τα μυρμήγκια, τα πουλιά μέχρι τα φυτά που φυτρώνουν σε αυτήν. Επιτρέψτε στον εαυτό σας να αγαπήσει τη Φύση ξανά και να έρχεται σε επαφή πιο συχνά μαζί της.

7. Αναρριχηθείτε.

Από τη στιγμή που τα παιδιά ανακαλύπτουν τα πόδια τους αρχίζουν να σκαρφαλώνουν και να ανεβαίνουν παντού! Υπάρχει κάτι που το θεωρούν πολύ πιο συναρπαστικό από το έδαφος. Γι’ αυτό ανεβείτε σε έναν βράχο, σκαρφαλώστε σε ένα δέντρο. Θα αισθανθείτε κυρίαρχοι του σύμπαντος.

8 Φροντίστε το σώμα σας.

Τα παιδιά όταν πεινούν, διψούν ή θέλουν να κοιμηθούν το απαιτούν, δεν το ζητούν απλώς. Φάτε καλά. Πιείτε νερό. Κοιμηθείτε επαρκώς. Προσέξτε για τυχόν σωματικά συμπτώματα. Αυτά είναι πράγματα που μπορεί να φαίνονται ασήμαντα,

αλλά σίγουρα επηρεάζουν τη διάθεσή σας.

9. Χρησιμοποιήστε τη φαντασία σας.

Ένα παιδί μπορεί να χαθεί στον κόσμο της φαντασίας για ώρες. Φανταστείτε ότι ιππεύετε έναν ελέφαντα στην Ταϊλάνδη. Ή τρέχετε σε έναν μαραθώνιο. Θα νιώσετε πολύ διασκεδαστικά με αυτές τις θετικές ονειροπολήσεις, περισσότερο μάλιστα από όσο μπορείτε να φανταστείτε.

10. Να είστε απρόβλεπτοι.

Δεν ξέρουμε τι μπορεί να κάνει ένα παιδί την επόμενη ώρα. Βγαίνοντας από τη συνηθισμένη σας ρουτίνα θα εκπλαγείτε με το πόσο απελευθερωμένοι θα αισθανθείτε.

11 Κάντε μία φυσική δραστηριότητα.

Μην κάθεστε συνέχεια σε μία καρέκλα. Βγείτε έξω. Κάντε ποδήλατο. Τρέξτε ή περπατήστε. Οτιδήποτε μπορείτε να κάνετε για να θέσετε το σώμα σας σε κίνηση. Αν θέλετε να διασκεδάσετε κάντε χούλα χουπ, χορέψτε στο σαλόνι σας, ή παίξτε ένα παιχνίδι όπως κουτσό.

12. Εκτιμήστε τα μικρά πράγματα.

Τα παιδιά εκτιμούν τα ασήμαντα πράγματα. Ενθουσιάζονται με ένα αυτοκόλλητο ή με ένα μπαλόνι. Βλέπουν τα πάντα με φρέσκια ματιά και αυτός είναι ο λόγος που είναι ευτυχισμένα: δεν έχουν προσδοκίες, όπως οι ενήλικες, αλλά χαίρονται το κάθε τι.

13. Φροντίστε να είστε δημιουργικοί.

Ζωγραφική, κατασκευές, γράψιμο. Τα παιδιά απολαμβάνουν τις δραστηριότητες αυτές. Ανακαλύψτε το δημιουργικό σας στοιχείο και αφεθείτε. Είναι και αγχολυτικό.

14. Κάντε κάτι… βρώμικο!

Τα παιδιά δεν φοβούνται να δοκιμάσουν με τα χέρια τους τα πάντα. Κάντε το κι εσείς. Ανακατέψτε τη σαλάτα με τα χέρια σας ή φάτε χωρίς μαχαιροπήρουνα, κυλιστείτε μαζί τους, λερωθείτε. Σας κάνει καλό!

15. Σπάστε τους κανόνες.

Η διασκέδαση δεν ακολουθεί όλους τους κανόνες. Όπως και τα παιδιά. Αγνοήστε

τους και αφήστε τις όμορφες αυτές ημέρες των Χριστουγέννων να σας γεμίσουν με ευτυχία και αγάπη.

Πηγή: thatslife.gr