

2

Privește tristețea din grupa sau clasa ta, astăzi.

Nu căuta să repara lucrurile, ci mergi înspre copilul sau copiii care manifestă tristețe și spune:

„Mi se pare că ești trist. Sunt aici lângă tine, dacă ai nevoie de mine”.

detalii pe verso »

1

Astăzi, oglindește-i pe copiii din grupa sau clasa ta.

Pur și simplu, ascultă-i cu atenție și spune-le apoi: *„te-am auzit spunând că... am auzit bine? Ar mai fi și altceva ce ai vrea să îmi spui?”*

detalii pe verso »

A observa și a numi o emoție este, în sine, vindecător. Una dintre marile noastre suferințe nu vine din faptul că simțim o emoție intensă, ci pentru că suntem singuri atunci când o simțim. Iar această nevoie de a nu fi singuri în suferință, nu are vârstă.

Apoi, copiii simt emoții, însă nu știu ce li se întâmplă. Astfel, a merge înspre ei și a le numi emoția îi ajută și pe ei să își identifice și să numească ce li se întâmplă.

Uneori, este suficient doar să ne anunțăm prezența, să numim durerea și să-i lăsăm pe ceilalți să vină înspre noi.

Te invit să repeți cu exactitate ce spune copilul fără să interpretezi sau să adaugi conținut de la tine.

Scopul este, pe de o parte, să le arătăm copiilor că sunt ascultați, iar pe de altă parte, să ne antrenăm mintea care este prezentă în conversație fără a judeca ce spune celălalt, cu scopul de a conecta și nu de a corecta.