Sanda Arsene Florin Constantin

Educă prin iubire, cu înţelepciune

Colecția Gândeşte cu inima

Sanda Arsene Florin Constantin

Educă prin iubire, cu înţelepciune

Înger drag,
2013

Colecție coordonată de Sanda Arsene

Copertă: Sanda Arsene
DTP: Time Consulting srl
Editor: Florin Constantin

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
ARSENE, SANDA
Educă prin iubire, cu înțelepciune / Sanda Arsene, Florin Constantin. - Câmpina : Înger drag, 2013
ISBN 978-606-93168-1-8
I. Constantin, Florin
37

Copyright © 2013, Editura Înger drag
Toate drepturile rezervate.

Tipărit în România

Editura **Înger drag**
e-mail: contact@educapriniubire.ro
www.educapriniubire.ro

Pentru părinții cu inimă mare şi minte deschisă

Învață-l pe copil să-şi prețuiască unicitatea, să-şi descopere propria valoare şi să fie ceea ce este! Să-şi înfrunte temerile şi să acționeze cu curaj şi încredere. Să-şi exprime individualitatea, să atingă echilibrul şi să-i inspire pe ceilalți. Să-şi asculte vocea interioară. Să trăiască viața cu bucurie, să strălucească şi să-şi reverse lumina asupra celor pe care îi întâlneşte pe Cale. Să descopere în toate frumusețea şi măreția lui Dumnezeu.

Îți mulțumim, suflet drag, că te-ai aplecat asupra acestei cărți. Fii binecuvântat!

CUPRINS

Cuvânt către cititor 9

Capitolul 1 Tu eşti un bun părinte? 11

Capitolul 2 Regulile de aur 19

Capitolul 3 Iubire şi disciplină 23

Capitolul 4 Sistemul de valori. Valorile familiei 30

Capitolul 5 Fii un model pentru copilul tău 45

Capitolul 6 Ce înseamnă să fii bun. Educația spirituală 53

Capitolul 7 Vrei să ai un copil fericit? 62

Capitolul 8 Echilibrul emoțional 72

Capitolul 9 Încrederea în sine şi respectul de sine 82

Capitolul 10 Comunicarea. Relațiile cu ceilalți 93

Capitolul 11 Educația şcolară 105

Capitolul 12 Inteligența emoțională şi IQ. Inteligența multiplă 123

Capitolul 13 Gândirea şi emoția 137

Capitolul 14 Educația pozitivă. Pregătirea pentru viață 146

Capitolul 15 Copiii şi tehnologia 165

Capitolul 16 Copiii cei noi. Copiii Indigo 172

Capitolul 17 Fii răbdător şi nu renunța! 185

Bibliografie 191

Cuvânt către cititor

Iubire e ceea ce vei găsi în primul rând în paginile acestei cărți. Scriem şi îți împărtăşim cu iubire din cunoaşterea noastră, din cele trăite, înțelese şi învățate de-a lungul anilor, din cele aflate din discuțiile cu alți părinți sau dascăli. Te rugăm ca, la rândul tău, să dăruieşti iubire celor dragi şi celor pe care îi întâlneşti în călătoria ta pe Pământ. Şi, mai ales, să-i dăruieşti iubire copilului tău, născut din iubire şi fiind iubire. Dăruieşte iubire, educă prin iubire şi iubirea se va răsfrânge în toate aspectele vieții tale, sub diverse forme. Iubirea este cea mai puternică forță din Univers; doar lăsându-te călăuzit de înțelepciunea inimii îl vei educa aşa cum se cuvine pe copil, devenindu-i, totodată, prieten.

Această carte pe care o ții în mâini este o carte care tratează copilul ca fiind un întreg: trup, minte şi spirit. Este o carte care te îndrumă cum să-l ajuți pe copil să se dezvolte armonios sub toate aspectele existenței umane, o carte despre încrederea în sine şi pregătirea pentru viață. Este o carte care te ajută să „creşti" odată cu copilul urmând sfaturi de viață universal valabile despre prețuirea de sine, exprimarea individualității şi atingerea echilibrului. Este o carte care te îndeamnă să prețuieşti unicitatea fiecăruia şi să fii ceea ce eşti. Este o carte care abordează şi latura spirituală a ființei umane, cea care presupune iubirea ca manifestare în tot ceea ce este şi ne reaminteşte de natura noastră divină, de comunicarea cu sinele lăuntric.

În ziua de azi, întâlnim din ce în ce mai des părinți pierduți, care par să nu mai aibă răbdare, părinți derutați, care simt că le fuge pământul de sub picioare, părinți descurajați, care nu mai ştiu cum să ajungă la sufletele propriilor copii şi simt că fiecare zi e o luptă continuă dintr-un război ce pare pierdut încă înainte de a se fi sfârşit. Această carte nu este scrisă doar pentru aceşti părinți, ci şi pentru părinții cu inimă mare, minte deschisă şi însuflețiți de dorința de a creşte copii împliniți. Dacă vrei să fii un bun părinte pentru copilul tău, educă-l prin iubire, cu înțelepciune. Gândeşte cu inima! Nu îți promitem că vei deveni cel mai bun părinte din lume. Nu îți promitem nici că vei avea copilul perfect... noi doar încercăm să-ți dezvăluim o cale nouă, pe care părinții tăi şi ai noştri nu au ales-o atunci când ne-au educat... calea iubirii. E cea mai grea cale, vei fi tentat uneori s-o abandonezi din disperare, dezamăgire sau epuizare; e nebătătorită şi plină de suişuri şi coborâşuri, dar e singura care te va face să îți spui, la sfârşitul drumului „Am dăruit, am susținut şi încurajat, am disciplinat şi am impus limite... dar pe toate le-am făcut cu iubire, din înțelepciunea inimii mele de părinte. Asta înseamnă că am fost cel mai bun părinte pentru copilul meu." Şi aşa va fi!

Cu iubire,
autorii

❀ *Capitolul 1*

Tu eşti un bun părinte?

Acest capitol nu are rolul de a te face să te simți vinovat sau de a-ți crea complexe, ci doar de a lămuri ceea ce, în viziunea noastră, înseamnă să fii un bun părinte. E uşor să devii mamă sau tată, dar pentru a deține atributele unui bun părinte e nevoie, mai întâi, să te cunoşti pe tine însuți. Ştii cine eşti, către ce anume aspiri şi ce te împlineşte? Ce limite ai? Care îți sunt visurile? Ce capacitate de a-ți asuma răspunderea şi de a-ți stăpâni emoțiile ai? Eşti în stare să te ridici şi să-ți hrăneşti copiii, după o noapte de disperare? Câtă armonie e în viața ta? Ce forță interioară te susține când totul în jur se prăbuşeşte? Când ai un răspuns clar la aceste întrebări, când te simți pregătit să nu-ți mai aparții ție în totalitate şi când simți că îți poți asuma rolul de călăuză, poți spune liniştit că eşti pregătit să fii părinte.

Nobila misiune de părinte implică disponibilitatea sufletească de a iubi, îngriji, mângâia, încuraja, asculta şi îndruma. Aceeaşi misiune presupune necesitatea de a acorda atenție şi a răspunde la nevoile celuilalt, de a-i recunoaşte valoarea şi de a oferi din timpul tău. Rolul de părinte implică renunțări personale liber consimțite, dar nu cu riscul de a te ignora complet pe tine ca ființă. Este firesc să îți dedici timpul copiilor tăi, dar nu trebuie să ajungi atât de departe încât să uiți de tine. În cazul în care nu păstrezi un echilibru între acestea, poți ajunge la un dezacord interior

cu urmări nefericite. Nu poți neglija faptul că tu, părintele, eşti om în primul rând, cu nevoi şi dorințe proprii care cer să fie îndeplinite. Şi nu, nu e vorba despre egoism aici, ci despre realism şi conştiență de sine. Ca să răspândeşti lumină trebuie să străluceşti, nu? Şi cum ai putea străluci, dacă îți ignori propria ființă, propria evoluție?

În calitate de părinte, e necesar să ai discernământul şi luciditatea de a găsi un echilibru între ceea ce vrea copilul şi ceea ce are nevoie. Părintele este cel rațional şi înțelept, el poate alege în ce măsură nevoia de moment a unui copil este sau nu potrivit să fie împlinită. Este firesc să fii receptiv la nevoile copilului, dar trebuie în aceeaşi măsură să ai claritatea mentală de a vedea situația cu ochii unui matur echilibrat şi lucid şi de a-l îndruma cu înțelepciune, de a fi acea *conştiință* de care are nevoie şi pe care el, fiind în dezvoltare, încă nu o are.

Nu ne putem rezuma la a-l hrăni, a-l îmbrăca, a-l ajuta la teme sau a-l duce într-un parc de distracții. Dincolo de toate aceste nevoi ce trebuie în mod firesc să fie îndeplinite, trebuie să fim atenți şi receptivi la ceea ce trăieşte copilul în adâncul sufletului său, la răspunsul lui interior față de experiențele trăite în fiecare zi. În definitiv, asta presupune rolul unui bun părinte: disponibilitatea de a fi alături de copil şi de a-l înțelege pentru a-l ajuta să se dezvolte adecvat din punct de vedere emoțional. Copilul trebuie să vadă în propriul părinte păzitorul universului său interior, oricând gata să intervină pentru a restaura armonia şi echilibrul.