**Odpowiedzi na pytania – Świadoma mama**

1. Jeśli jestem czymś zdenerwowana, to powinnam odejść od dziecka, czy uczyć go

również tych emocji, których doświadczy w życiu?

Wszystkie emocje są potrzebne w życiu, jeśli Ty czujesz, że chcesz coś przemyśleć lub iść na spacer, ochłonąć a ktoś inny może zaopiekować się maluchem to tak właśnie zrób. Jeśli nie masz takich możliwości możesz wytłumaczyć dlaczego masz w sobie emocję złości lub jesteś niecierpliwa. Najlepiej jednak po prostu bądź z dzieckiem i z nim wykonuj różne ćwiczenia, by się odstresować. Dziecko zawsze czuje wszystkie twoje emocje, pomimo że chcesz je ukryć.

1. Orientuje się Pani, czy w każdym szpitalu dostępny jest dla młodej mamy psycholog?

Z tego, co się dowiedziałam niestety nie w każdym szpitalu jest psycholog, jednak polecam takie osoby jak ja, które zajmują się coachingiem i mentoringiem. Jestem zawsze pod telefonem, możemy przedyskutować każdy temat.

1. A jeśli chodzi o emocje dziecka, np. histerię w miejscu publicznym, to jak się

zachować? Dać się wykrzyczeć, czy jednak uspokajać?

Po prostu dać się wykrzyczeć, to Twoje dziecko i ma prawo wyrazić swoje emocje, nawet w miejscu publicznym. Nigdy nie przejmuj się innymi ludźmi wokół.

 Następnie podejdź do dziecka i zapytaj, co cię martwi? Co cię tak złości? Powiedz mi, a teraz chcesz się przytulić? Wtedy wszystkie emocje miną, jeśli po prostu zostaniesz opanowana i spokojnie będziesz mówiła, zastąp pewną zachciankę inną perspektywą, którą dziecko lubi i zawsze je przytul.

1. Jak radzić sobie z buntem 2-latka? Na wszystko mówi NIE… Jestem na ogół spokojną

i opanowaną osobą, ale brakuje mi cierpliwości w takich momentach.

Taki okres występuje u wszystkich dzieci, rozumiem, że niekiedy bywa to bardzo męczące. Daj dziecku inną perspektywą, daj mu nowy sposób myślenia, wymyśl zabawę, zaangażuj go we wszystkie Twoje zajęcia. Powiedz : ZANIM pójdziemy na plac zabaw, posprzątamy pokój. ZANIM pójdziemy na lody, ugotujemy pyszną zupkę.

Daj zawsze alternatywę.

1. Czy dziecko od samego początku powinno doświadczać wszystkich emocji, czy któreś

mogą mu zaszkodzić w rozwoju?

Wszystkie emocje zawsze towarzyszą dziecku w rozwoju i to jest rozwój prawidłowy, ponieważ wygodne życie nie daje rozwoju, nie wymaga zaangażowania i wysiłku. Jednak emocje, których doświadcza dziecko muszą być adekwatne do jego wieku, nie może żyć emocjami dorosłych, ma prawo do przeżywania własnych emocji i uczy się od nas dorosłych jak sobie z nimi radzić. Dlatego tak ważny jest kontakt z maluchem w każdej emocji i sytuacji, wytłumaczenie skąd wzięła się taka emocja i wspólne jej pokonywanie a zawsze na końcu rozmowy powinno nastąpić przytulenie dziecka – w każdej sytuacji.

1. Kiedy powinniśmy używać wspomnianych przez Panią afirmacji? Kiedy jesteśmy

spokojni, czy właśnie w momencie kryzysu?

Afirmacji używa się w każdym momencie. W niełatwej sytuacji, by właśnie ją zrównoważyć, a w radosnym momencie zawsze dla wzmocnienia i utrwalenia pozytywnych emocji i pozytywnych cech dziecka. To takie zdania wpływają zawsze do podświadomości i dziecko je zapamiętuje. Bardzo ważne, by mówić spokojnie i łagodnym tonem głosu. Nawet podczas wspólnej zabawy. Zawsze w każdym momencie powinno nastąpić przytulenie, bo przekazujemy pozytywne informacje i zdania.

1. Może się Pani podzielić jakimiś sprawdzonymi metodami na wyciszenie się?

Polecam moją książkę” Jak być szczęśliwym, czyli rozmowy o sztuce komunikacji”, w niej podaję pewne ćwiczenia. Ważne są afirmacje, czyli mówienie do siebie pozytywnych zdań: *Jestem kreatorką swojego cudownego życia, Zawsze i wszędzie ogarnia mnie spokój, Jestem spokojna, mądra i odważna*.

Jak sobie poradzić: jeśli odczuwasz strach zaakceptuj go. Jeśli ogarnął twoje ciało, także to zaakceptuj. Kiedy jednak zaczyna cię paraliżować powiedz STOP, weź głębokie trzy wdechy i spokojnie wypuść powietrze, powtarzaj swoje afirmację: jestem bezpieczna zawsze i wszędzie, wszystko zawsze i wszędzie działa na moją korzyść i mojego dziecka. Następnie wyobrażaj sobie jak ogarnia cię siła i odwaga. To ty jesteś bohaterką. Oddychaj głęboko, zobacz swój strach jako smoka, który zmniejsza swoje rozmiary i wreszcie znika. Jesteś wspaniała, wyjątkowa.

Jeśli negatywna emocja nie chce cię opuścić, a ty czujesz, że musisz ją wyrzucić , wyładować, to zacznij sprzątać, ćwiczyć, tańczyć, idź na spacer, wykrzycz to. Następnie zrelaksuj się włącz ulubioną muzykę i rób to ze swoim maluszkiem, jeśli nie masz nikogo, kto by zajął się dzieckiem. Twoje życie stanie się zdecydowanie szczęśliwsze.

Kiedy bujasz maluszka w wózku wyobrażaj sobie swoje sukcesy, włącz wszystkie pozytywne emocje, poczuj jak jesteś szczęśliwa w tym, co robisz, jeśli zwizualizujesz to poprawnie z emocjami radości i dreszczyku to wszystko tak się stanie (wszystkie marzenia spełnią się we właściwym czasie).

1. Jakie problemy można z Panią przepracować podczas sesji coachingu?

Ja prowadzę sesje coachingowe na każdy temat, prywatny i zawodowy. Każdy problem, który jest ważny dla klienta to również staje się ważny dla mnie. Coach poprzez rozmowę i pytania uzmysławia klientowi jego umiejętności, naturalne zdolności, nowe strategie, kreatywność. Odblokowuje potencjał w celu maksymalizacji rozwoju osobistego i zawodowego. Istotę coachingu stanowi jednak własna praca klienta podczas sesji oraz między sesjami, ponieważ ma zadanie, by realizować swój cel i po prostu działać. Podczas spotkań coach buduje z klientem relację opartą na szacunku i zaufaniu, tworzy bezpieczne i wspierające środowisko oraz rozwija w sobie i kliencie otwartość, ciekawość i elastyczność. Cała rozmowa jest oczywiście poufna. Zapraszam bardzo serdecznie.