

## Dragi părinți,

Vom începe tot cu o activitate pentru dumneavoastră deoarece, după cum am subliniat în prima scrisoare, dacă dumneavoastră sunteți bine (fizic, mental, emoțional, social și spiritual) atunci și copilul dumneavoastră va fi bine. Și nu doar dumneavoastră ca individ, ci și ca unitate soț-soție.

Cărțile de parenting din ultimii 10-15 ani au cauzat mult rău relației de cuplu punând în central familiei copilul, ceea ce noile studii arată că este greșit și dăunător întregii familii. În special mamele acordă o foarte mare atenție copilului în detrimentul soțului, ceea ce duce la înstrăinare între cei doi și în cel mai trist caz, la separare, divorț.

Înainte de a cumpăra o carte de parenting citiți puțin despre autor, dați chiar un google search ca să vedeți dacă este expert în acest domeniu și în ce anume constă expertiza sa. La fel am proceda și dacă ar trebui să suferim o intervenție chirurgicală – ne-am interesa care este cel mai bun chirurg în domeniul respectiv.

Probabil deja faceți acest lucru, însă vrem să vă propunem ca **un prim exercițiu** – extrem de simplu și frumos – pentru această săptămână să găsiți zilnic o calitate pentru care să vă complimentati partenerul de viață; de asemenea, zâmbiți-i și îmbrățișați-l des (oricât de nenatural ar părea la început). ☺

Apoi, vrem să vă mai propunem un **exercițiu de biblioterapie**. Și anume, să citiți cărți – biografii sau autobiografii – ale persoanelor care au trecut prin evenimente critice, chiar traumatizante, ca să vedeți unde au găsit sens și semnificație în viața lor, și putere în ei înșiși ca să continue în acele condiții de grea încercare.

O recomandare ar fi cartea lui Viktor Frankl, “În căutarea sensului vieții”. Viktor Frankl a trăit experiența a trei ani de inimaginabilă teroare în lagărele naziste ale morții de la Auschwitz și Dachau. Cartea sa a fost vândută în peste 2 milioane de exemplare și a intrat în categoria "celor mai influente zece cărți ale Americii" și cred că vă va transforma perspectiva pe care o aveți asupra vremurilor pe care le trăim acum și probabil vă va determina să vă întrebați – care este sensul vieții mele? După ce alerg? Încotro mă îndrept?



Cartea de mai sus este doar o recomandare. Am ales-o pe aceasta în special deoarece subliniază faptul că omul poate îndura și trece prin cele mai grele situații imaginabile dacă își găsește/ ii este clar **care este scopul și sensul vieții sale**. (Dacă vreți să aflați care este sensul vieții dumneavoastră și aveți nevoie de ghidare, scrieți-ne un mesaj și vă vom trimite 3-5 întrebări care vă vor ghida spre descoperirea adevărului personal).

Pe de altă parte, există multe alte biografii care ne pot îmbogăți mult viața, printre care: “Laur” de Evgheni Vodolazkin, ”Recunoștință” și „Trezirea la viață” de Oliver Sacks, “Învățare” de Tara Westover etc. Sau puteți alege să citiți alte memorii și biografii; am găsit o listă foarte interesantă la link-ul următor: <https://carticafeasitun.ro/10-memorii-si-jurnale-de-citit-intr-o-viata/>.

Lectură plăcută!

Înainte de a trece la activitățile propriu-zise pentru copii vrem să vă recomandăm un articol-interviu realizat cu profesorul universitar al UBB, Andrei C. Miu.

<p><b>Cine este Andrei C. Miu?</b></p> <p>Andrei C. Miu este cercetător și profesor universitar la Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației de la UBB Cluj, unde predă cursuri de <u>neuroștiințe cognitive și genetică comportamentală</u>. Este <u>doctor în psihologie</u>, are un master în <u>medicină moleculară și neuroștiințe</u> și a fondat Laboratorul de Neuroștiințe Cognitive, pe care îl ș conduce.</p> <p>A fost <u>bursier la Stanford (SUA)</u> și a mai studiat în Bulgaria și Croația.</p> <p>Este <u>directorul scolii doctorale</u> de Psihologie Cognitivă Aplicată.</p> <p>Activitatea sa de cercetare a fost <u>premiată atât în țară, cât și în străinătate</u>. Este <u>membre al mai multor societăți internaționale</u>, printre care și Societatea Internațională de Cercetare a Creierului.</p>	<p><b>Ce veți afla din acest articol?</b></p> <p>În primul rând, veți afla multe noțiuni utile și <u>validate științific</u> despre:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Cea mai eficientă strategie</b> de management al stresului;</li><li>- Reglarea emoțională a copilului;</li><li>- <b>Cel mai bun lucru pe care-l putem face pentru copiii noștri</b>.</li></ul> <p>...și multe alte informații foarte utile.</p> <p><a href="https://pressone.ro/cel-mai-bun-lucru-pe-care-l-putem-face-pentru-copiii-nostri-este-sa-i-protejam-de-stres-pana-dupa-adolescenta?fbclid=IwAR1Q-j0DCuRO52ZYggLYqgacWYxzbKXdUKt_83ISCUJ-v_GtYQkOJu-afg">https://pressone.ro/cel-mai-bun-lucru-pe-care-l-putem-face-pentru-copiii-nostri-este-sa-i-protejam-de-stres-pana-dupa-adolescenta?fbclid=IwAR1Q-j0DCuRO52ZYggLYqgacWYxzbKXdUKt_83ISCUJ-v_GtYQkOJu-afg</a></p>
--	--

***Mâine revenim cu activități părinte-copil pentru dezvoltarea rezilienței!***

***Echipa CJRAE Satu Mare***