

Όλοι μιλάμε για την αγάπη σχεδόν καθημερινά και θεωρούμε αυτονόητο ότι γνωρίζουμε τι είναι αγάπη. Όλοι θέλουμε να μας αγαπούν και να αγαπάμε.

Ιδιαίτερα στη σχέση μας με τα παιδιά, και ειδικά όταν είναι στις τρυφερές ηλικίες, νιώθουμε την αγάπη αβίαστα να μας πλημμυρίζει. Γιατί; Γιατί ένα μωρό, ένα νήπιο μας έχει απόλυτη ανάγκη. Δεν μπορεί να μας πληγώσει ή να μας εκμεταλλευτεί, κάτι που συμβαίνει στις ενήλικες σχέσεις.

Το πώς ορίζει ο καθένας την αγάπη είναι κάτι εντελώς υποκειμενικό.

Πολύ γενικά θα λέγαμε ότι Αγάπη είναι μια έντονα εσωτερική κατάσταση της ύπαρξής μας κατά την οποία αναπτύσσουμε τρυφερά αισθήματα απέναντι σε ένα άλλον άνθρωπο. Επιθυμούμε ολόθερμα την ευτυχία του, το καλό του, να συμβάλλουμε κι εμείς σε αυτό προσφέροντας ό,τι καλύτερο έχουμε. Η αγάπη είναι σαν ένα δώρο που δίνεται ελεύθερα, πρόθυμα και απροσδόκητα. Η αγάπη περικλείει πολλές έννοιες όπως είναι ο σεβασμός, η εκτίμηση, η εμπιστοσύνη, η τρυφερότητα, ο θαυμασμός και η αποδοχή.

Η αγάπη έχει μια διπλή διάσταση, η αγάπη για τον εαυτό μας και η αγάπη για τους άλλους. Τις τελευταίες δεκαετίες έχει δοθεί έμφαση στο γεγονός ότι μόνο αν αγαπάμε τον εαυτό μας μπορούμε να αγαπάμε και τους άλλους συμπεριλαμβανομένων και των παιδιών μας!

Πραγματικά γνωρίζοντας τον εαυτό μας και αποδέχοντας τον όπως είναι με τα ελαττώματα και τα προτερήματά του μπορούμε να τον αγαπήσουμε βαθιά και στη συνέχεια να αγαπήσουμε τους ανθρώπους γύρω μας. Η αγάπη διαθέτει μία σπάνια χάρη όσο πιο πολύ την βιώνεις τόσο απλώνεται!

Πώς θα μάθει ένα παιδί να εκφράζει την αγάπη;

Κυρίως μέσα από το δικό μας παράδειγμα μαθαίνουμε στο παιδί να αγαπάει τον εαυτό του και τους άλλους. Αγαπώντας και φροντίζοντας οι ίδιοι τον εαυτό μας, «μιλάμε» στα παιδιά μας χωρίς λόγια!

Καθημερινοί τρόποι για να μάθει το παιδί μας να εκδηλώνει την αγάπη

Μέσα από την χρήση των «χαδιών». Τα χάδια χωρίζονται σε λεκτικά, σωματικά και έμπρακτα.

-

Τα λεκτικά χάδια είναι όμορφα λόγια ή θετικά σχόλια που απευθύνουμε στα παιδιά μας όπως π.χ. "πολύ ωραία ιδέα είναι αυτή που έχεις", ή "μου αρέσει πολύ ο τρόπος που ντύθηκες", ή "νιώθω πολύ περήφανος για σένα".

-

Τα σωματικά χάδια είναι οι αγκαλιές, το κράτημα από το χέρι, τα φιλιά, ένα τρυφερό χαίδεμα στα μαλλιά του παιδιού...

-

Τα έμπρακτα χάδια είναι οι πράξεις που κάνουμε και δείχνουν αγάπη και νοιάξιμο για εκείνα. Από την καθημερινή πρακτική φροντίδα μέχρι την εκπλήρωση των επιθυμιών τους, όπως μπορεί να είναι να μας ζητήσουν να παίξουμε μαζί τους!

Ένας ωραίος τρόπος για να αναπτύξουμε την αγάπη προς τον εαυτό μας!

Φανταστείτε την αγάπη σαν ένα ταξίδι που ξεκινά πρώτα από τον εαυτό σας.

Γράψτε ένα γράμμα αγάπης στον εαυτό μας εκφράζοντας τους λόγους που τον αγαπάτε!

Στη συνέχεια σημειώστε τους τρόπους που θέλετε να σας δείχνουν την αγάπη τους οι άλλοι και τέλος καταγράψτε μικρές, καθημερινές αξίες αγάπης που κάνετε για τον εαυτό σας. πρ

Συμπληρώνοντας αυτή την άσκηση εστιάζομαστε στον εαυτό μας, του δίνουμε χώρο και χρόνο να υπάρξει! Φέρνουμε την προσοχή μας στο πως θα δώσουμε λεκτικά, σωματικά και έμπρακτα χάδια στον εαυτό μας και θα επιτρέψουμε να τα λάβουμε επίσης από τα αγαπημένα μας πρόσωπα.

Για την νέα χρονιά θα σας ευχηθώ ολόψυχα να γνωρίσετε, να αποδεχτείτε και να αγαπήσετε τον εαυτό σας!!!

Καλή χρονιά!!

δημοσιεύτηκε στην ιστοσελίδα lifehub.gr

