

49 IDEE PER MANTENERE LA CALMA

Prepararci dal punto di vista fisico, emotivo e spirituale è una questione personale, eppure ci sentiamo chiedere tantissime volte come facciamo a restare calmi in classe e a casa.

Ecco quindi quarantanove idee che potranno ispirarvi: ci sono cose che ci hanno aiutato a presentarci al meglio come genitori e insegnanti, e speriamo che possano aiutare anche voi.

1. Avere un rituale mattutino, svegliandoci prima del bambino per avere tempo per noi stesse.
2. Avere un rituale serale, per goderci un po' di pace e dedicarci a noi stesse.
3. Fare esercizio fisico, yoga o correre.
4. Fare meditazione.
5. Immergerci nella natura e fare una passeggiata.
6. Ballare.
7. Goderci una tazza di tè/caffè.
8. Incontrare gli amici con i figli.
9. Incontrare gli amici senza i figli. Magari concedendoci del vino.
10. Praticare la presenza.
11. Praticare la gratitudine.
12. Tenere un diario.
13. Annotarci una cosa che oggi potrebbe renderci felici.
14. Annotarci una cosa successa oggi che vorremmo ricordare.
15. Cucinare (possibilmente da sole, mentre qualcun altro si prende cura del bambino).
16. Fare una videochiamata con un amico.
17. Invitare a pranzo/cena gli amici.
18. Fare una torta.
19. Organizzare una serata fuori (da sole, con il nostro compagno o con amici).
20. Organizzarci con i nostri amici per alternarci come babysitter.
21. Viaggiare. Trascorrere un fine settimana fuoriporta o all'estero.
22. Dire di "no" a ciò che non ci rende felici, o provare a proporre qualcosa che ci piaccia di più.
23. Usare l'osservazione per analizzare in modo oggettivo una situazione.
24. Guidare nostro figlio, ricordandoci che siamo lì per aiutarlo, ma non possiamo fare sì che sia perennemente felice (anche se possiamo offrirgli un abbraccio).
25. Sistemare la nostra casa in modo tale da fare meno fatica, ovvero trovando un posto per ogni cosa e rimettendo ogni cosa a posto.
26. Lasciare che qualcuno si prenda cura di noi: un osteopata, un chiropratico, un dottore, uno psicologo o un amico.



27. Dormire.
28. Assumiamoci la responsabilità delle nostre scelte, cambiando ciò che possiamo (in modo creativo) e accettando ciò che non possiamo.
29. Provare ad assumere la prospettiva del bambino: "Stai passando un brutto momento?", "Hai un anno e probabilmente hai fame/sei stanco/hai avuto una giornata piena".
30. Andare a letto presto. Fare un sonnellino.
31. Leggere un buon libro.
32. Riconoscere i nostri pensieri e i nostri sentimenti senza giudicarli.
33. Ridere.
34. Mangiare una fetta di torta.
35. Ascoltare della musica. In particolare, le frequenze a 432 e 528 Hz possono avere un effetto terapeutico.
36. Fare una passeggiata con il nostro cane.
37. Ritagliarci del tempo per noi stesse.
38. Contare mentalmente fino a un determinato numero per prenderci una pausa prima di reagire.
39. Fare un bagno ogni sera.
40. Suonare o ascoltare della musica.
41. Prenderci cura di noi stesse, facendo caso a quando ci sentiamo deboli, prive di una direzione chiara o al limite delle nostre forze. Facendo qualche modifica potremo ritrovare l'equilibrio.
42. Rallentare. Prenderci del tempo, evitando di fissare ritmi troppo serrati.
43. Essere indulgenti con noi stesse quando commettiamo degli errori, provando a rimediare.
44. Celebrare chi siamo: stiamo facendo del nostro meglio.
45. Essere consapevoli di quando qualcosa ci fa scattare, annotandocelo, per rifletterci su e capire come stare meglio.
46. Parlare con un medico o un amico se ci sentiamo depresse o esauste.
47. Cercare di avere compassione di noi stesse, degli altri e di nostro figlio.
48. Non prenderci troppo sul serio.
49. Continuare a fare pratica.