



Личностно развитие за родители



Ресурс 1

Януари
2026

Защо е важно?

Децата възприемат света и се учат да реагират на него не чрез думите, които чуват, а чрез подсъзнателно копиране на поведението и емоционалното състояние на своите родители. Когато родителят работи върху своята емоционална интелигентност и спокойствие, той директно предава на детето уменията само да регулира чувствата и стреса си. Личностното развитие помага да се прекъсне веригата на наследените травми. Осъзнатият родител не товари децата с отговорността за собственото си щастие, а им дава свободата да изградят своя здрава идентичност. В крайна сметка, стабилната психика на родителя е фундаментът, който превръща дома в сигурно убежище и гарантира емоционалното здраве на детето.

Упражнението „Скрити нужди“

Това упражнение помага да разберете защо определени ситуации с децата ви изкарват извън равновесие.

Как да го направите: Когато усетите силен гняв или раздразнение, запишете ситуацията по-късно вечерта. Попитайте се: „Какво всъщност ме заболя?“

Пример: Ако се ядосвате, че детето не си прибира играчките, може би истинската причина е нуждата ви от ред, за да се чувствате сигурни, или спомен от детството, където сте били наказвани за безпорядък.



Верен помощник



Какво забелязахте днес?



Просто
пишете!

Родителството често води до загуба на идентичност. Това упражнение възстановява връзката с вашата същност. Как да го направите: Напишете кратко писмо до себе си от времето, преди да станете родител. Спомнете си какво обичахте, за какво мечтаехте и какви бяха вашите ценности.

Въпрос: Коя част от този човек липсва в живота ви днес и как можете да я върнете (дори за 15 минути седмично)?

Писмо до мен преди да стана родител

