

Estágio Pré Natal – Tornando-se

<p>Trabalho da criança pré-natal (tarefas de desenvolvimento)</p> <p>Crescer, desenvolver todos os sistemas do corpo.</p> <p>Experimentar o máximo em estar separado e conectado ao mesmo tempo.</p> <p>Aceitar nutrição, aceitação, segurança e amor.</p> <p>Começar a se mexer cedo, provavelmente na décima semana, quando ainda tem menos de cinco centímetros de comprimento. (Na vigésima semana, a mãe pode sentir o movimento.)</p> <p>Ganhar familiaridade com a mãe.</p> <p>Reconhecer vozes (pai e outras) e começar a aprender a linguagem (pelo menos aos seis meses).</p> <p>Tomar algumas decisões profundas sobre confiança.</p> <p>Iniciar e passar pelo processo de nascimento.</p>	<p>Tarefas do “Tornando-se” que os adultos podem reciclar</p> <p>Cuidar com excelência da própria saúde física.</p> <p>Reexperimentar as necessidades de dependência e apoio.</p> <p>Atualizar antigas decisões sobre confiança.</p> <p>Celebrar a alegria de estar vivo.</p> <p>lamentar quaisquer contratempos durante a própria fase pré-natal ou nascimento ou ambos.</p>
<p>Pistas para a necessidade dos adultos para Crescer de Novo</p> <p>Sentir uma incompetência inexplicável em si mesmo.</p> <p>Falta de alegria não explicada de outra forma.</p> <p>Preso, incapaz de tomar iniciativa e sem palavras para descrever esse sentimento.</p> <p>Qualquer vício ou comportamento compulsivo.</p> <p>Desejo forte de estar na água ou reação contra estar na água.</p> <p>Comer - lutar para conseguir comida ou querer ser esperado ou servido.</p> <p>Limites - necessidade de dormir todo enrolado e encolhido ou reação contra alguém que chega muito perto.</p> <p>Acreditar que tem que fazer tudo sozinho, tentando começar coisas e não terminando.</p> <p>Sentimentos de grandiosidade ou de inutilidade abjeta.</p> <p>Comportamentos autodestrutivos, imprudência, risco extremo.</p> <p>Reações fortes e intensas a pequenas decepções.</p> <p>Medos irracionais ou ansiedade crônica não qualificados de outra forma.</p> <p>Depressão crônica.</p> <p>Pensamentos de suicídio.</p>	<p>Atividades que ajudam a Crescer de Novo</p> <p>Suspenda a descrença de que as experiências pré e perinatais são importantes. (Veja o capítulo 24).</p> <p>Mime-se com uma massagem terapêutica ou envolvimento corporal.</p> <p>Ouça canções de ninar enrolado em cobertores.</p> <p>Realize movimentos rítmicos (por exemplo, balançar em uma rede, sentar-se em uma cadeira de balanço, remar).</p> <p>Tire uma soneca com um lençol sobre o rosto.</p> <p>Coma alimentos reconfortantes (como bananas).</p> <p>Faça terapia com um profissional de educação parental habilidoso e restaurativo; experimente terapias cinestésicas, de memória corporal e afetivas.</p> <p>Coma vinte minutos antes de um banho morno para sentir-se saciado. Ouça música suave ou afirmações durante o banho. (O uso de banheiras de hidromassagem e jacuzzis deve ser verificado com um médico, especialmente durante a gravidez.)</p> <p>Peça a alguém para abraçá-lo de uma forma não sexual e cantarolar sem falar.</p> <p>Ouvir sons cardíacos fetais ou fitas de batimentos cardíacos da mãe e meditar.</p>

Estágio 1, Ser - Do Nascimento aos Seis Meses

<p>Trabalho da criança (tarefas de desenvolvimento)</p> <p>Pedir cuidados. Chorar ou sinalizar de outra forma para que suas necessidades sejam atendidas. Aceitar o toque. Aceitar nutrição. Criar vínculos emocionais, aprender a confiar em adultos e em si mesmo. Decidir viver, ser.</p>	<p>Tarefas do “Ser” que os adultos podem reciclar</p> <p>Pedir cuidado. Encontrar maneiras de satisfazer suas próprias necessidades. Aceitar os toques que você deseja. Aceitar nutrição. Criar vínculos emocionais, aprender a confiar nos adultos e em si mesmos. Decidir ser e viver mais plenamente.</p>
<p>Pistas para a necessidade dos adultos para Crescer de Novo</p> <p>Não confiar nos outros. Querer que os outros saibam do que você precisa sem que você anuncie. Não saber o que você precisa. Não precisar de nada. Sentir-se entorpecido. Acreditar que as necessidades dos outros são mais importantes que as suas. Não confiar que os outros o ajudarão. Não querer ser tocado, ou tocar compulsivamente ou ter toque sexual sem alegria. Relutância em divulgar informações sobre si mesmo, especialmente informações negativas.</p>	<p>Atividades que ajudam a Crescer de Novo</p> <p>Cuidar da sua criança interior. Tome um banho morno e receba uma massagem terapêutica. Cante canções de ninar para a criança que há em você. Consiga mais abraços. Feche seus olhos. Visualize-se como uma criança. Se a mãe ou o totalmente perfeito pudesse ver esta criança agora, o que ela ou ele faria? O que ela ou ele diria? Faça essas coisas e diga essas coisas para si mesmo ou peça a alguém que o ama para fazer ou dizer essas coisas por você. Faça algo para tornar sua casa mais confortável. Se ainda não o fez, lamente qualquer separação infantil prematura dos pais (hospitalização, divórcio, adoção). Faça terapia se precisar.</p>

Estágio 2, Fazer - De seis meses a dezoito meses

Trabalho da criança (tarefas de desenvolvimento) Explorar e experimentar o ambiente. Desenvolver a consciência sensorial usando todos os sentidos. Sinalizar as necessidades; confiar nos outros e em si mesmo. Continuar criando vínculos seguros com os pais. Obter ajuda em momentos de aflição. Começar a aprender que existem opções e nem todos os problemas são facilmente resolvidos. Desenvolver iniciativa.	Tarefas do “Fazer” que os adultos podem reciclar Explorar e experimentar o ambiente de maneiras novas e seguras. Aumentar a consciência sensorial usando todos os sentidos. Sinalizar necessidades; confiar em outros que são confiáveis; confiar em si mesmo. Continuar criando vínculos seguros com pessoas amorosas e atenciosas. Obter ajuda em momentos de aflição. Encontrar opções e aceitar que nem todos os problemas são facilmente resolvidos. Expandir a iniciativa.
Pistas para a necessidade dos adultos para Crescer de Novo Tédio. Relutância em começar. Ser hiperativo ou muito quieto. Evitar fazer as coisas a menos que seja capaz de fazê-las perfeitamente. Ser compulsivamente arrumado. Não saber o que sabe. Pensar que está tudo bem não estar seguro, apoiado e protegido	Atividades que ajudam a Crescer de Novo Cuidar de sua criança interior. Explore sua casa de joelhos. Observe como as coisas parecem diferentes. Peça a um amigo para levá-lo a algum lugar onde você nunca esteve antes. Explore alguns objetos seguros. Agite, cheire, prove, olhe, ouça, empilhe os objetos. Preste muita atenção aos objetos. Pense em como você se sente quando se dedica a conhecer aspectos de coisas familiares de uma nova maneira. Explorar novos talentos, comidas, atividades e culturas. Se encaminhar para o trabalho de uma maneira diferente.

Estágio 3, Pensar - Dos dezoito meses aos três anos

<p>Trabalho da criança (tarefas de desenvolvimento)</p> <p>Estabelecer a capacidade de pensar por si mesmo. Testar a realidade, forçar limites e outras pessoas. Aprender a pensar e a resolver problemas com o pensamento de causa e efeito. Começar a seguir comandos simples de segurança: pare, venha aqui, fique aqui, vá para lá. Expressar a raiva e os outros sentimentos. Independem-se dos pais sem perder o amor. Começar a desistir das crenças sobre ser o centro do universo.</p>	<p>Tarefas do “Pensar” que os adultos podem reciclar</p> <p>Reafirmar a capacidade de pensar por si mesmo. Testar a realidade, reexaminar os limites e pressionar outras pessoas de maneira segura quando necessário. Expandir a capacidade de resolver problemas usando o pensamento de causa e efeito. Ser capaz de seguir comandos simples ou complexos com avaliação do Adulto, sem ser excessivamente adaptável ou rebelde. Expressar adequadamente raiva e outros sentimentos. Independem-se de relacionamentos ou mudar aspectos de relacionamentos quando necessário. Substituir atitudes e comportamentos codependentes por autossuficiência. Abandonar quaisquer resquícios de uma velha crença sobre ser o centro do universo e estimular a alta estima por si mesmo e pelos outros.</p>
<p>Pistas para a necessidade dos adultos para Crescer de Novo</p> <p>Rebeldia inapropriada (um ressentimento devido a um mal que alguém fez, a algo ruim que aconteceu por simples má sorte ou ainda a um senso de inferioridade). Antes estar certo do que bem-sucedido. Bullying e uso da raiva para disfarçar o medo ou a tristeza. Pensa que o mundo gira em torno de si mesmo. Medo da raiva em si mesmo ou nos outros. Dizer não ou sim sem pensar. Medo de dizer não; permitir que outros dominem. Expressões indiretas de raiva por meio de comportamentos.</p>	<p>Atividades que ajudam a Crescer de Novo</p> <p>Use e adapte os "Comportamentos Parentais Úteis" deste estágio para cuidar da sua criança interior. Faça uma "Lista do Não" de coisas para as quais é importante dizer não e diga não a estas coisas. Obtenha uma nova receita ou algo para montar. Siga as instruções exatamente. Peça a três pessoas que digam como você se saiu. Faça algo para melhorar sua memória. Aprenda sobre a memória: leia um livro, faça um workshop, pratique. Escolha sete coisas importantes para lembrar e lembre-se delas.</p>