

Savladati izazove - to je veoma lako!



Da bi savladali svakodnevne izazove, deci je pored zdrave ishrane, dovoljno sna i kretanja potrebna takođe takozvana zaštitna strategija. Istu razvijaju kroz iskustva, koja čine sa licima od poverenja i okolinom.

Ako se deca osećaju dobro i imaju lice od poverenja, koje ga prati sa osećajem i ljubavi, jača se njihova psihička otpornost (rezilijencija) i ona mogu da savladaju i teške situacije.

Otporna deca...

- ... se osećaju vrednima i voljenima
- ... imaju poverenje u svoje sposobnosti
- ... mogu da regulišu svoje osećaje
- ... mogu da se oslone na svoja lica od poverenja
- ... su uverena da mogu da savladaju i teške situacije
- ... žele samostalno da obave zadatke
- ... rado uče nove stvari



Lica od poverenja, kojima dete može da veruje, koja detetu posreduju osećaj bezbednosti i pokazuju detetu da je voljeno, znatno doprinose psihičkom zdravlju deteta.



Ovako osnažujete svoje dete u svakodnevnicima

- 😊 Posvetite svom detetu vreme i punu pažnju
- 😊 Jasna pravila stvaraju orijentaciju - ostanite pri tome dosledni
- 😊 Omogućite svom detetu dovoljno mira i vremena za opuštanje
- 😊 Dopustite da Vaše dete izrazi sve osećaje
- 😊 Rutine i redovni rituali (npr. čitanje navečer) stvaraju bezbednost i poverenje – osim toga zajedničko vreme za blizinu i nežnost
- 😊 Ohrabrite svoje dete i imajte poverenje u njega da će moći da reši i teške zadatke - ali i da su neuspesi u redu



Kreativnost jača rezilijenciju Vašeg deteta

Deca žele da istražuju i da nešto stvore i žele da se izraze. Oni doživljavaju da nešto ostvare svojim radom i jačaju time samostalnost, izdržljivost i samopouzdanje. Tako Vaše dete razvija samopouzdanje. Pevajte, svirajte ili crtajte sa Vašim detetom. Obesite nacrtane slike i ostavite da se Vaše dete ponekad i samo igra.