

## Gestionarea provocărilor - este o joacă de copii!



Pentru a putea gestiona provocările zilnice, copiii au nevoie pe lângă o alimentație sănătoasă, și de un somn și de mișcare suficiente precum și de așa-numitele strategii de protecție. Acestea îi dezvoltă prin experiențe, pe care aceștia și le fac cu persoanele apropiate și cu mediul înconjurător.

Dacă copiii se simt bine și au persoane apropiate care îi însoțesc delicat și cu afecțiune, forța lor psihică de rezistență (reziliență) este întărită și aceștia pot gestiona, de asemenea, situațiile mai dificile.

### Copiii rezistenți...

- ... se simt valoroși și iubiți
- ... au încredere în abilitățile lor
- ... își pot controla sentimentele
- ... se pot baza pe persoanele apropiate
- ... sunt încrezători că pot face față și situațiilor dificile
- ... doresc să facă față independent sarcinilor
- ... învață cu plăcere lucruri noi



Persoanele apropiate, în care copilul poate avea încredere, care le transmit un sentiment de siguranță și care îi arată copilului că este iubit, contribuie în mod semnificativ la sănătatea psihică a copilului dumneavoastră.



### În acest mod vă întăriți copilul în rutina zilnică

- ☺ Oferiți copilului dumneavoastră timp și întreaga atenție
- ☺ Regulile clare creează orientare - rămâneți consecvent
- ☺ Dați posibilitatea copilului dvs. să aibă suficienți timp de odihnă și relaxare
- ☺ Permiteți-i copilului dvs. toate sentimentele
- ☺ Rutinele și ritualurile regulate (de exemplu, lectură seara) creează siguranță și încredere – în plus, un timp de petrecut împreună pentru apropiere și afecțiune
- ☺ Încurajați-vă copilul și aveți încredere că poate rezolva și sarcini dificile - însă și înfrângerile trebuie să fie în regulă



### Creativitatea întărește rezistența copilului dumneavoastră

Copiii doresc să exploreze, să creeze ceva și să se exteriorizeze. Aceștia experimentează prin ceea ce fac că realizează ceva și își întăresc astfel independența, perseverența și încrederea în sine. Astfel copilul devine conștient de propria persoană. Cântați vocal și la instrumente sau pictați cu copilul dumneavoastră. Agățați picturile și lăsați-vă copilul să se joace și singur, în liniște.