



# PUTEREA SECRETĂ A COPILOR ÎNVINGĂTORI

MODURI DE A DEZVOLTA REZILIENȚA COPILOR

PSIHOLOG BOJIN EMESE ROBERTA

## **Ce este reziliența?**

Reziliența reprezintă capacitatea de a înfrunța dificultățile, de a face față problemelor și eșecurilor. Este, de asemenea, capacitatea de a ne adapta la contexte dificile pe care nu le putem schimba, menținând o stare emoțională pozitivă.

## **De ce este util să creștem copii rezilienți?**

Când un copil învață de mic să fie rezilient, va percepe situațiile dificile ca un context de învățare din care va ieși mai puternic. Cu ajutorul rezilienței copiii înving orice traumă. Fără reziliență, trauma devine învingătoare în viața lor.

## **Cum pot părinții să dezvolte reziliența copiilor?**

De obicei copiii petrec cel mai mult timp cu părinții, iar aceștia, ca persoane ce oferă suport, îi pot ajuta să-și dezvolte abilitatea de reziliență, lucrând împreună pentru identificarea punctelor tari, dar și a limitărilor lor. Apoi îi pot încuraja să își stabilească scopuri pentru care să își folosească atuurile, concentrându-se pe acele aspecte la care sunt buni.

## Cele trei surse de reziliență

Pentru a depăși adversitățile, copiii trebuie să își însușească următoarele trei tipuri de convingeri: EU AM, EU SUNT, EU POT.

### EU AM

- \* Oameni în jurul meu în care pot să am încredere și care mă iubesc necondiționat
- \* Oameni în jurul meu care stabilesc limite pentru mine, așa că știu când să mă opresc înainte să fiu în pericol
- \* Oameni în jurul meu care îmi arată cum pot face lucrurile așa încât să iasă bine
- \* Oameni în jurul meu care doresc ca eu să învăț să fac lucrurile pe cont propriu
- \* Oameni în jurul meu care mă ajută când sunt bolnav sau am probleme

### EU SUNT

- \* O persoană plăcută și iubită de ceilalți
- \* O persoană care își arată grija față de ceilalți și mă bucur să fac lucruri bune pentru ei
- \* Respectuos față de mine și de ceilalți
- \* Dornic să fiu responsabil pentru ceea ce fac
- \* Sigur că lucrurile vor fi în regulă

### EU POT

- \* Să vorbesc cu alții despre lucruri care mă înspăimântă sau mă deranjează
- \* Să găsească modalități de a rezolva problemele cu care mă confrunt
- \* Să mă controlez când simt că fac ceva nu e corect sau periculos
- \* Să îmi dau seama când este un moment bun pentru a vorbi cu cineva sau să acționez
- \* Să găsească pe cineva care să mă ajute atunci când am nevoie

**1. FII UN MODEL PENTRU COPILUL TĂU:** Comportă-te și tu rezilient, fii calm și consecvent, vorbește cu copilul cum rezolvi problemele prin care treci.



**2. LASĂ-L SĂ GREȘEASCĂ:** astfel poate observa consecințele acțiunilor lui și va învăța cum să procedeze data viitoare. Recunoaște-ți propriile greșeli față de el și spune-i cum le vei îndrepta.

**3. APRECIAZĂ REUȘITELE:** laudă efortul, nu rezultatul, punând accentul pe strategiile utilizate și pe progresul copilului.



**4. ÎNVAȚĂ-L SĂ ÎȘI STĂPÂNEASCĂ EMOȚIILE:** toate emoțiile pot fi exprimate în modalități acceptabile, chiar și cele mai neplăcute și este chiar indicat pentru sănătatea mentală ca ele să nu fie reprimare.

**5. ÎNVAȚĂ-L REZOLVAREA PROBLEMELOR:** nu te grăbi să îi rezolvi problemele sau să îi spui care e soluția potrivită. Gândiți diferite soluții împreună și discutați posibilele consecințe.



"Nu putem întotdeauna să construim viitorul pentru copiii noștri, dar putem pregăti copiii pentru viitor" Franklin D Roosevelt (1882-1945)

# PUTEREA CUVINTELOR

Când copiii învață cum să gândească pozitiv, de la o vârstă fragedă, vor avea automat șanse mult mai mari de a duce o viață fericită, sănătoasă și de succes ca adulți. Pentru că, așa cum ne spune neuroștiința, suntem rezultatul gândurilor, cuvintelor și acțiunilor noastre.

Cuvintele au puterea de a construi, dar și de a distruge; au o forță uluitoare și pot schimba universul unui copil într-o secundă, motiv pentru care v-am pregătit o serie de afirmații pe care copiii le pot rosti zilnic.



Vocabularul rezilienței este mai mult decât un set de cuvinte pe care ne obișnuim să le rostim ca să creștem copii rezilienți. Înarmat cu limbajul necesar, un adult poate insufla convingeri și principii pe care copilul și le va însuși de mic, construind astfel reziliența ca atitudine generală în fața dificultăților vieții.

# ACEST MATERIAL ARE URMĂTOARELE SURSE DE INSPIRAȚIE, UNDE GĂSIȚI DETALIAȚE METODE DE DEZVOLTARE A REZILIENȚEI LA COPII, PE VÂRSTE :

- **"A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit"**

**Edith Grotberg, Ph.D. The International Resilience Project**

- **BigLifeJournal.com – "A guided Growth Mindset Journal for Kids"**