

Ucz rozpoznawania i regulacji emocji

- Pomagaj zrozumieć co i dlaczego czuje.
- Pokaż jak ty sobie z nimi radzisz.
- Wspólnie szukajcie sposobów bezpiecznego regulowania emocji.

Wspieraj relacje społeczne

- Umożliwiaj kontakt z rówieśnikami i dorosłymi w różnych sytuacjach społecznych.
- Rozmawiaj o przyjaźniach i wartości wspólnych doświadczeń.

Buduj poczucie bezpieczeństwa

- Zapewnij przewidywalność i stałe rytuały.
- Okazuj czułość i zainteresowanie codziennym życiem dziecka.
- Dawaj wsparcie w trudnych sytuacjach.

Wzmacniaj poczucie sprawczości

- Daj dziecku wybór w prostych decyzjach.
- Wyznacz dziecku jego obowiązki.
- Doceniaj jego inicjatywę i samodzielność.

Naucz radzić sobie ze stresem

- Dziel się własnymi sposobami radzenia sobie ze stresem.
- Wytłumacz, że każdy czasem się martwi i ma kłopoty ale można sobie z nimi poradzić.

JAK WSPIERAĆ ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ U DZIECKA?

Pokazuj, że prośenie o pomoc jest w porządku

- Rozmawiaj o tym jak Ty korzystasz ze wsparcia.
- Wytłumacz dlaczego należy z niego korzystać.
- Ustalcie do kogo może zwracać się o pomoc.

Ucz rozwiązywania problemów

- Pomagaj dziecku, ale nie wyręczaj go.
- Rozmawiaj o konsekwencjach działań.
- Wytłumacz, że popełnianie błędów jest częścią uczenia się.

Zachęcaj do aktywności fizycznej i kreatywności

- Pokaż jak można twórczo spędzać czas.
- Proponuj udział w różnych formach aktywności.
- Zabawa i twórcze działania wspierają regulację emocji i odporność psychiczną.

TELEFON DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI
W SPRAWIE BEZPIECZEŃSTWA DZIECI:

800 100 100