

KAKO ODGOJITI OTPORNO DIJETE?

- Otpornost znači sposobnost prilagođavanja raznim izazovima, poteškoćama i izvorima stresa.
- Temelji otpornosti stvaraju se u djetinjstvu, ponajprije u obitelji, odnosno u sredini koja predstavlja njezinu zamjenu.
- Neka djeca trebaju više vremena kako bi razvila otpornost, stoga je riječ o procesu koji traje.
- Odgoj otporne djece danas je važniji nego ikada, s obzirom na brojne izazove odrastanja s kojima se susreću. U tome procesu veliku ulogu imaju roditelji koji svojim ponašanjem mogu značajno doprinijeti razvoju njihove otpornosti.



10 SAVJETA KAKO RAZVITI OTPORNOST KOD DJETETA

- 1** Potaknite da samostalno riješi problem.
- 2** Poučite važnosti postavljanja cilja i vještini suočavanja s izazovnom situacijom.
- 3** Potičite da razmišlja na pozitivan način.
- 4** Objasnite da je normalno pogriješiti.
- 5** Pružite pomoć i podršku u izražavanju emocija.
- 6** Potičite da pomaže drugima.
- 7** Održavajte dnevnu rutinu unutar obiteljskog doma.
- 8** Postavljajte pitanja i ponudite konkretne odgovore.
- 9** Budite obrazac/model za otpornost.
- 10** Naučite dijete da nikada ne odustaje.