



10 būdų stiprinti vaikų atsparumą:

1. Padėkite kurti bendradarbiaujančius santykius, ne priklausomybę nuo kitų
2. Puoselėkite palaikantį suaugusiojo-vaiko ryšį
3. Kurkite galimybes vaikui mokytis spręsti problemas, kaupkite įrankių banką
4. Priminkite, kad klaidos yra neišvengiamos, o ne blogos ir, kad tai yra galimybė mokytis
5. Suteikite galimybę sugiai ir apgalvotai rizikai
6. Ugdykite vaike kompetencijos jausmą ir suvokimą, kad jis/ji gali kontroliuoti situaciją
7. Modeliuokite atsparumą savo elgesyje
8. Užsiimkite veikla, kuri skatina meistriškumą ir pasitikėjimą
9. Skirkite laiko fizinei veiklai, nes judėjimas pertvarko smegenis, todėl jos tampa atsparesnės
10. Padėkite stiprinti jų kaktinę smegenų skiltį, kuri atsakinga už sprendimus, impulsų kontrolę ir savireguliaciją