

Nie rodzimy się rodzicami, ale uczymy się nimi być

10 wskazówek, które pomogą
Ci wzmocnić dziecko



PEARLS
FOR CHILDREN

#1

Zbuduj sieć relacji

Dzieci powinny być otoczone miłością i czuć wsparcie swoich rodziców.

Zbuduj mocną sieć rodzinną, otocz dziecko bliskością relacji rodzinnych i spędzaj z nim tyle dobrych chwil, ile to możliwe.



#2

Wspieraj pewność siebie

**Pomaganie innym sprawia,
że ludzie stają się silniejsi i
nabierają pewności siebie.**

Daj dziecku okazje do pomagania w domu,
pozwól mu robić pewne rzeczy samodzielnie,
aby poczuło się z siebie dumne.



#3

Stwórz codzienne rytuały

Regularność jest niezbędna, aby dzieci – zwłaszcza małe – czuły się bezpieczne.

Zachęć dziecko, aby stworzyło proste codzienne rytuały, na przykład o poranku i przed pójściem spać.



#4

Zapewnij czas wolny

Oderwanie się od codzienności i zrobienie sobie przerwy od codziennych nawyków pomaga się odprężyć i nie skupiać na problemach.

Zapewnij dziecku czas na swobodną zabawę i wyrażanie siebie; unikaj planowania zbyt wielu zajęć.



#5

Zadbaj o dobrą zabawę

Zabawa i czas dla siebie pomagają
w utrzymaniu równowagi fizycznej
i psychicznej i pozwalają
naładować baterie.

Zadbaj o to, aby Twoje dziecko mogło się
dobrze bawić i miało wystarczająco dużo
czasu wolnego, bez nadmiaru rzeczy do
zrobienia.



#6

Doceniaj sukcesy

Wyznaczanie rozsądnych celów pozwala podążać w życiu bardziej wyraźną i spokojną ścieżką.

Doceniaj na głos kolejne kroki, jakie wykonuje Twoje dziecko – takie pozytywne komentarze pomogą mu koncentrować się na sukcesach, a nie na porażkach.



#7

Buduj wiarę w siebie

Wiara w siebie pomaga z większym spokojem i determinacją radzić sobie z problemami i trudnościami.

Przypominaj dziecku, że potrafiło radzić sobie z trudnościami w przeszłości, aby pomóc mu zrozumieć, jak może sobie poradzić z tymi, które go czekają.



#8

Zachowaj optymizm

**Pozytywne nastawienie
do życia pomaga zachować
spokój w trudnych chwilach.**

Uświadamiaj dziecku, że ból i trudności są
nieodłączną częścią życia, ale jednocześnie
pomóż mu zrozumieć, że wszystkie
przeciwności można pokonać.



#9

Rozmawiajcie, aby lepiej się poznać

Trudności nas wzmacniają,
a dzieci dużo się z nich uczą
w najcięższych chwilach.

Pomóż dziecku w uświadomieniu sobie
własnych mocnych stron i zdolności do
radzenia sobie z trudnymi sytuacjami.



#10

Wspieraj adaptację do zmian

Zmiany przerażają zarówno dorosłych, jak i dzieci.

Ucz swoje dziecko, że zmiana jest częścią życia, że umożliwia poprawę, a często prowadzi do wspaniałych niespodzianek.





PEARLS
FOR CHILDREN

PEARLS for children jest programem europejskim mającym na celu zwalczanie i profilaktykę krzywdzenia dzieci, finansowanym ze środków programu Unii Europejskiej „Prawa, równość i obywatelstwo” (2014-2020), realizowanym we Włoszech, na Litwie i w Polsce.

Więcej informacji można znaleźć na stronie www.pearlsforchildren.eu

Program realizowany przez:



Paramos vaikams centras
Children Support Centre



UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore



Projekt finansowany ze
środków programu Unii
Europejskiej „Prawa, równość
i obywatelstwo” (2014–2020).

Treść tego dokumentu pochodzi z ‘Genitori non si nasce... si diventa’ (Nie rodzimy rodzicami, ale uczymy się nimi być), materiału edukacyjnego opracowanego przez Cesvi Fondazione Onlus przy udziale Zespołu Badań nad Rezyliencją (RiRes) na Wydziale Psychologii Katolickiego Uniwersytetu Najświętszego Serca, udostępnionego na potrzeby programu PEARLS for Children.

Ten dokument został sfinansowany ze środków programu Unii Europejskiej „Prawa, równość i obywatelstwo” (2014-2020). Treść tego dokumentu odzwierciedla jedynie poglądy fundacji Cesvi, która ponosi za nią wyłączną odpowiedzialność. Komisja Europejska nie przyjmuje odpowiedzialności za wykorzystanie informacji zawartych w tym dokumencie.