

MAJHNI KORAKI DO VELIKE NOTRANJE MOČI:

KAKO LAHKO ODRASLI PODPIRAMO RAZVOJ OTROKOVE OSEBNE PROŽNOSTI?

Osebna prožnost je zmožnost, da se otrok ob soočanju z življenjskimi izzivi postopoma prilagaja, okreva po težkih izkušnjah, razvija učinkovite načine spoprijemanja s stisko ter kljub oviram ohranja upanje, zaupanje vase in v druge ljudi (Masten, 2014; Ungar, 2021).

Razvija se skozi odnose in raznolike izkušnje, starši in drugi odrasli pa imajo pri tem zelo pomembno vlogo.

OSEBNA PROŽNOST SE GRADI V VARNIH ODNOSIH.

Kakovostni in varni odnosi predstavljajo enega najmočnejših varovalnih dejavnikov za zdrav razvoj otrok.

VSAKO ČUSTVO JE POMEMBNO.

Pomagajmo otrokom prepoznavati, razumeti in izražati čustva. Povejmo in pokažimo jim, da so vsa čustva sprejemljiva, koristna in pomembna.

MISLI VPLIVAJO NA POČUTJE.

Način, kako razmišljamo o dogodkih, odnosih in izkušnjah, pomembno vpliva na naše počutje ter vedenje. Spodbujajmo otroke, da poiščejo bolj spodbuden pogled na situacijo.

TELO IN DUŠEVNO POČUTJE STA POVEZANA.

Skrbimo za telesno in duševno dobro počutje. Kakovosten spanec, redno gibanje, uravnotežena prehrana, sprostitvev in čas v naravi pomembno prispevajo k boljšemu počutju.

MAJHNI KORAKI DO VELIKE NOTRANJE MOČI: KAKO LAHKO ODRASLI PODPIRAMO RAZVOJ OTROKOVE OSEBNE PROŽNOSTI?

POMEMBEN VIDIK PROŽNOSTI JE PRILAGAJANJE.

Ustvarjajmo priložnosti, da se bodo otroci lahko učili spreminjati svoje vedenje, preizkušati nove pristope ter iskati različne poti do cilja.

PRISOTNOST JE DRAGOCENO DARILO.

Namenimo otrokom trenutke polne pozornosti. Pogovor, branje pravljice, sprehod ali igra niso le prijetni trenutki, so tudi priložnosti za krepitev povezanosti in občutka sprejetosti.

ODRASLI SMO POMEMBEN ZGLED.

Pokažimo otrokom, da zmoremo tudi sami poiskati pomoč, priznati, da smo naredili napako in jo sprejeti kot priložnost za učenje, se po neuspehu ponovno postaviti na noge ter poskrbeti zase.

MAJHNI KORAKI IMAJO DOLGOROČNO VELIK UČINEK.

V družinski vsakdan lahko vključimo nekaj preprostih navad:

- vzemimo si nekaj časa za pristen stik z otrokom brez telefonov,
- otroka vprašajmo, katera tri čustva je danes občutil,
- pohvalimo otrokov trud, vztrajnost in prizadevanje, ne le uspeha,
- namenimo vsaj nekaj časa gibanju ali bivanju v naravi,
- skupaj vadimo kratko aktivnost za umirjanje,
- ob koncu dneva se pogovorimo in poiščemo nekaj pozitivnih stvari, ki smo jih v dnevu doživeli ter za katere smo hvaležni.

<https://www.programneon.eu/majhni-koraki-do-velike-notranje-moci-kako-lahko-odrasli-podpiramo-razvoj-otrokove-osebne-proznosti/>