Tipy na vybudování emoční odolnosti u dětí

Snažte se trávit čas s dětmi kvalitně. Když se cítí milované a podporované, rozvine se u dětí emoční inteligence.

Mluvte o svých pocitech, aby se vaše dítě naučilo sdílet své starosti a obavy s lidmi, kterým důvěřuje.

Místo toho, abyste se rychle snažili řešit problémy, dejte dětem čas, aby si je vyřešily samy.

Když děti zažívají neúspěch nebo zklamání, je důležité pochválit jejich úsili a povzbudit je, aby to zkusily znovu.

Uznejte své vlastní chyby a naučte děti, že chyby jsou nezbytné pro další učení a růst.

Pokud vaše dítě nemůže najít řešení problému, pomocí jemného dotazování ho k němu přiveďte.

Postarejte se, aby děti dobře jedly a měly dostatek spánku a pohybu.

Centrum LOGIKA

PREVENCE kvp ŽIVOT bez závislostí

www.zivot-bez-zavislosti.cz
www.vycvikkvp.cz