

🧠 Como ajudar a criança a ser resiliente? O que é esta tal de resiliência!?

📌 Resiliência é a capacidade que temos de nos adaptar às situações adversas na vida e transformá-las em oportunidades de aprendizado e crescimento.

📌 É sermos disruptivos aos padrões de comportamento e crenças limitantes que nos levam à frustração e a vitimização.

📌 Claro que a criança não tem esta habilidade desenvolvida, porém os pais e/ou a família podem ajudá-la a se tornar resiliente, ainda na infância.

🧠 Como? Aí vão 3 dicas:

👉 **CONFIANÇA:** use o método de lições aprendidas. Ajude a criança a se lembrar de momentos difíceis, durante os quais ela foi bem sucedida e conseguiu se superar. Isso gera a auto confiança!

👉 **RELAÇÕES:** incentive e promova vínculos de amizade para a criança. Manter fortes amizades ajuda a criança a se sentir apoiada por seus amigos da mesma faixa etária. O isolamento gera angústia. Fique ligado!

👉 **PROJETOS & METAS:** é altamente positivo que a criança tenha metas e objetivos a cumprir. Uma viagem, por exemplo, pode ser uma meta/sonho a ser realizado. Desta forma, ela enfrentará as adversidades com foco e vai encarar com mais leveza.

🧠 Pais, não deixem de elogiar e fazer reforço positivo, quando a criança se comportar de maneira adequada ou realizar uma tarefa. O reconhecimento é valioso para alimentar a auto estima da criança. Não é elogiar por atitudes banais, mas quando for relevante. O objetivo é incentivar e não super dimensionar.

🧠 Se vocês querem saber mais sobre o coaching infantil, falem comigo! Tenho certeza de que poderei apoiá-los!!

Forte abraço!

