

Jak dbać o odporność psychiczną dziecka?

- ogranicz czas spędzany samotnie przez dziecko w świecie on-line;
- twórz wspomnienia warte zapamiętania i "wracaj" do nich wspólnie z dzieckiem;
- wprowadź rodzinne rytuały, które wspierają relacje w Twojej rodzinie, np.: sobotnie spacer, piątkowy wieczór gier - najlepiej planszowych;
- towarzysz w nauce i uczeniu się, ale nie wyręczaj. Pozwól dziecku zrobić to samemu;
- dbaj o zdrowy styl życia - dietę, spacer na świeżym powietrzu, aktywność fizyczną;
- dostrzegaj pasję i zainteresowania dziecka;
- zadbaj o równowagę pomiędzy nauką (zajęcia dodatkowe) a zabawą;
- wspieraj rozwój emocjonalny - rozmawiaj o uczuciach.

Bądź obecny w życiu dziecka!