

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 úsilí 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, pomoci jemného dotazování ho k němu přiveďte.

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

