

## **Dragi părinți,**

Sperăm că binecuvântatele sărbători v-au adus liniștea sufletească necesară și puterea de a continua pentru încă cel puțin trei săptămâni departe fizic unii de alții. Ne-am convins cu toții că statul acasă zile întregi este o provocare deopotrivă pentru copii și adulți. De aceea, echipa CJRAE Satu Mare și-a propus să vă sprijine cu câteva informații și exerciții-joc care să vă ”îmbogățească” viața acum.

În rândurile de mai jos vom vedea ce este reziliența (printr-o analogie simplă pe care o vor înțelege copiii dumneavoastră) și de ce este important să dezvoltăm reziliența. Apoi, vom vedea care sunt factorii protectori ai copilului în caz de situații critice (Tabelul 1) și ce abilități și competențe ar trebui dezvoltate copilului – conform experților - pentru a face față cu brio atât perioadelor critice actuale cât și dificultăților pe care le vor întâlni de-a lungul întregii vieți. (Tabelul 2).

### **Să prevenim evenimentele critice sau să dezvoltăm reziliența?**

Noi, ca părinți, dorim să ne protejăm copilul din clipa în care s-a născut. Unii dintre noi (cei mai anxioși) ne-am dori chiar să-l ferim de toate necazurile și încercările care îi vor apărea la diferite momente în viață. Oricât de mult ne dorim acest lucru, nu avem nici superputeri să împiedicăm lucrurile mai puțin bune să se întâmple și nici nu putem să ținem copilul sub un clopot de cristal. În ambele cazuri, vom crea un copil – și mai târziu, un adult – neajutorat, anxios și dependent. Pentru că ne dorim exact opusul pentru copiii noștri – adică să-i vedem independenți, plini de încredere în sine și în propriul viitor – cel mai indicat lucru ar fi să-i pregătim din timp pentru momentele gri și întunecate ale vieții, **dezvoltându-le reziliența**.

### **Cum explicăm copiilor ce înseamnă REZILIENȚA?**

O modalitate simplă de a explica copiilor acest concept este de a ne imagina un avion, care la jumătatea traseului său întâmpină vreme grea. Vremea grea reprezintă **evenimentul critic**. Abilitatea avionului de a înainta prin vremea grea și de a ajunge la destinație depinde de **nivelul său de reziliență** și de factori legați de:

- Pilot (**copilul**)
- De copilot, de echipajul de zbor și de echipajul de la sol (**părinți, frați, bunici, familia extinsă, cadre didactice, medici și psihologi**)

- De echipamentul disponibil pilotului și echipajelor de zbor și de la sol (**resursele fizice, cognitive și psiho-emotionale** ale copilului, ale părinților și ale cadrelor didactice, medicale etc.)
- De tipul de avion (**temperamental și vârsta copilului**)
- De cât de severă și cât de mult va dura vremea rea (**severitatea și durata adversității** din viața copilului)

Toți acești factori vor determina cât de mult avionul își va păstra cursul. “Avioane diferite” vor răspunde în moduri diferite la condițiile de vreme grea. Tot așa, copii diferiți vor răspunde diferit în una și aceeași situație critică. Copilul nu va putea face față adecvat “vremii grele” fără “echipajul său” (părinți, frați, bunici, cadre didactice). Deși avionul nu poate fi făcut mai puternic în timpul adversității, cu siguranță pilotul (copilul) și echipajul (părinții) **vor dezvolta abilități și competențe noi** ca urmare a înfruntării adversității.



## 1. Factorii care clădesc reziliența la copii

Factori specifici copilului	Factori familiali	Factori sociali
Factori genetici și biologici	Relații familiale pozitive	Interacțiuni și conectare cu prietenii
Abilități de management al stresului	Identitate familial și conectivitate	Mediu educațional care oferă încurajări și relații pozitive
Simt al stimei de sine pozitive	Parenting eficient	Comunități cu valori centrate pe familie și pe copil
Auto-compassiune	Oportunități pentru copii de a-și asuma riscul într-un mod sănătos	Politici axate pe familie și pe copil
Simt al autonomiei și al independenței	Oportunități pentru experiențe pozitive	
Abilitatea de a identifica și articula propriile emoții și nevoi	Relație copil-adult plină de iubire și încredere	
Auto-reglare emoțională dezvoltată		
Simt al încrederii în sine și al competenței		
Empatie și abilități sociale		
Optimism și atitudine pozitivă		
Simt al responsabilității în legătură cu familia/comunitatea		
Simt al apartenenței		
Obiceiuri cognitive sănătoase		

**2. Nivel de consens între experți în ceea ce privește tipurile de intervenții pentru dezvoltarea eficientă a rezilienței**

<b>100% consens</b>	<b>91-99% consens</b>	<b>81-90% consens</b>	<b>71-80% consens</b>
Coeziune familială	Conectare socială	Relațiile cu frații	Mentori
Mediu familial armonios	Sprijin extra-familial	Conectare culturală	Umor
Relațiile cu prietenii	Planificare	Locus of control <sup>3</sup>	Exerciții fizice
Empatie și abilități pro-sociale	Auto-compasiune	Simt al coerenței <sup>4</sup>	Talente și interese
Abilități de management al stresului	Simt al sensului și semnificației	Mindfulness	
Autoreglare emoțională	Optimism	Perseverență	
Simt al acțiunii <sup>1</sup>	Speranța	Expertiză	
Rezolvare de probleme	Experiențe emoționale pozitive	Identitate culturală	
Auto-eficacitate <sup>2</sup>	Resurse ambientale		

<sup>1</sup>**Simț al acțiunii** este abilitatea de a face alegeri și lua decizii cu scopul de a influența evenimentele și de a avea un impact asupra lumii. Este ‘simțul’ unei persoane asupra rolului sau în generarea sau cauzarea unei acțiuni. Oamenii au un simț al acțiunii când se simt în control asupra a ceea ce se întâmplă și când simt că ei pot influența evenimentele din viața lor.

<sup>2</sup>**Auto-eficacitatea** este credința optimist în propria competență și în abilitatea de a duce cu succes la îndeplinire o sarcină producând un rezultat dorit.

<sup>3</sup>**Simțul coerenței** este măsura în care un individ are un sentiment puternic de încredere în faptul că mediul său e predictibil și că lucrurile vor merge cât se poate de bine. Include o parte de optimism și una de control.

<sup>4</sup>**Locus of control** este măsura în care un individ crede că are control asupra rezultatelor evenimentelor din viața sa. O persoană cu locus de control intern crede că poate influența rezultatele evenimentelor, în timp ce o persoană cu locusul de control extern crede că evenimentele vieții sunt controlate de factori externi și deci sunt în afara controlului persoanei.

*(Mâine revenim cu activități pentru părinți pentru dezvoltarea rezilienței, iar poimâine cu activități părinte - copil.)*