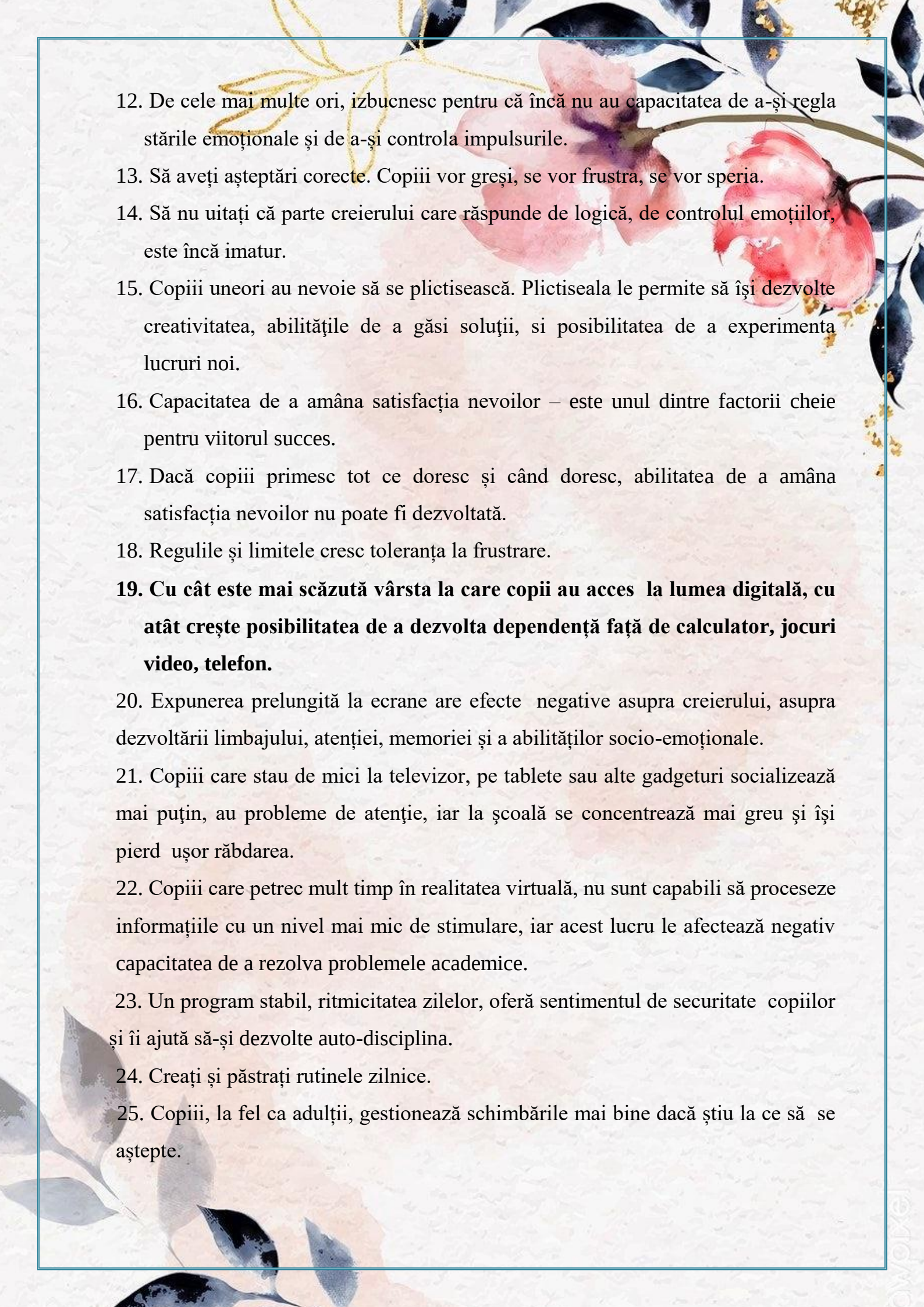
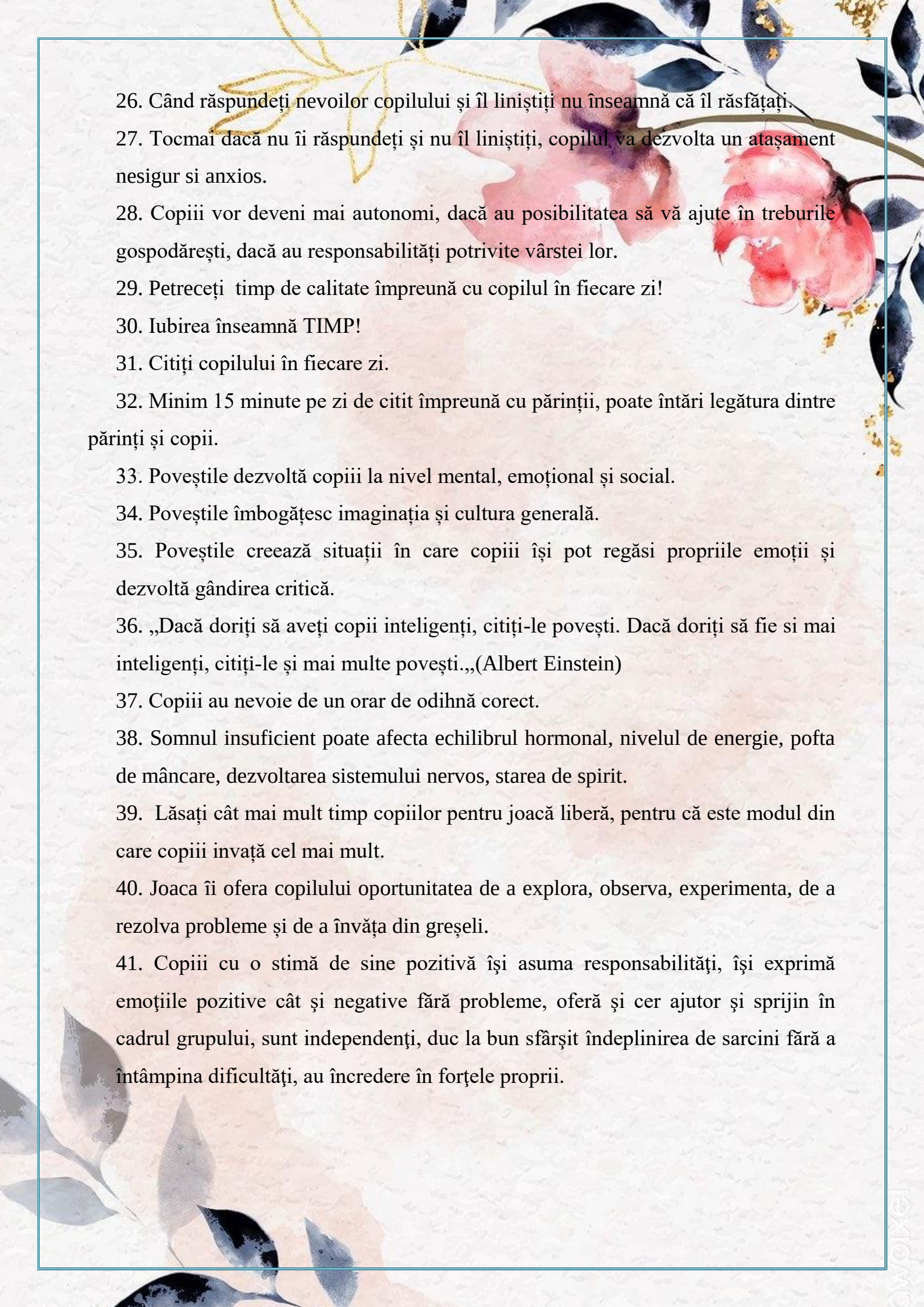


50 de gânduri pentru părinții copiilor preșcolari



1. Dacă un copil se simte bine se va comporta bine!
2. Copiii au nevoie ca sentimentele lor să fie acceptate și respectate.
3. Orice sentiment se poate accepta, dar anumite comportamente nu.
4. Ascultați-i în liniște acordându-le atenție maximă.
5. Dacă copiii reușesc să-și și exprime sentimentele, deseori –ca prin farmec –, sentimentul dispare!
6. Învățați copiii de mici, că nu voie să facă întotdeauna ceea ce își doresc.
7. Pentru a ne atinge obiectivele în viață, de multe ori trebuie să facem ceea ce este necesar, nu ceea ce dorim.
8. Stabiliți reguli și limite clare, fiți consecvenți în aplicarea lor!
9. Folosiți mesaje scurte, evitați să țineți predici.
10. Înainte de a reacționa la un comportament inadecvat, opriți-vă o clipă și adresați-vă trei întrebări simple:
 - ✓ De ce s-a comportat copilul meu astfel?
 - ✓ Ce lecție vreau să-i dau copilului meu în acest moment?
 - ✓ Cum aș putea să-i ofer mai bine această lecție?
11. În general, copiii nu ne agresează pentru că sunt pur și simplu nepoliticoși sau pentru că ați fi eșuat ca părinți.

- 
12. De cele mai multe ori, izbucnesc pentru că încă nu au capacitatea de a-și regla stările emoționale și de a-și controla impulsurile.
 13. Să aveți așteptări corecte. Copiii vor greși, se vor frustra, se vor speria.
 14. Să nu uitați că parte creierului care răspunde de logică, de controlul emoțiilor, este încă imatur.
 15. Copiii uneori au nevoie să se plictisească. Plictiseala le permite să își dezvolte creativitatea, abilitățile de a găsi soluții, și posibilitatea de a experimenta lucruri noi.
 16. Capacitatea de a amâna satisfacția nevoilor – este unul dintre factorii cheie pentru viitorul succes.
 17. Dacă copiii primesc tot ce doresc și când doresc, abilitatea de a amâna satisfacția nevoilor nu poate fi dezvoltată.
 18. Regulile și limitele cresc toleranța la frustrare.
 - 19. Cu cât este mai scăzută vârsta la care copii au acces la lumea digitală, cu atât crește posibilitatea de a dezvolta dependență față de calculator, jocuri video, telefon.**
 20. Expunerea prelungită la ecrane are efecte negative asupra creierului, asupra dezvoltării limbajului, atenției, memoriei și a abilităților socio-emoționale.
 21. Copiii care stau de mici la televizor, pe tablete sau alte gadgeturi socializează mai puțin, au probleme de atenție, iar la școală se concentrează mai greu și își pierd ușor răbdarea.
 22. Copiii care petrec mult timp în realitatea virtuală, nu sunt capabili să proceseze informațiile cu un nivel mai mic de stimulare, iar acest lucru le afectează negativ capacitatea de a rezolva problemele academice.
 23. Un program stabil, ritmicitatea zilelor, oferă sentimentul de securitate copiilor și îi ajută să-și dezvolte auto-disciplina.
 24. Creați și păstrați rutinele zilnice.
 25. Copiii, la fel ca adulții, gestionează schimbările mai bine dacă știu la ce să se aștepte.

- 
26. Când răspundeți nevoilor copilului și îl liniștiți nu înseamnă că îl răsfățați.
 27. Tocmai dacă nu îi răspundeți și nu îl liniștiți, copilul va dezvolta un atașament nesigur și anxios.
 28. Copiii vor deveni mai autonomi, dacă au posibilitatea să vă ajute în treburile gospodărești, dacă au responsabilități potrivite vârstei lor.
 29. Petreceți timp de calitate împreună cu copilul în fiecare zi!
 30. Iubirea înseamnă TIMP!
 31. Citiți copilului în fiecare zi.
 32. Minim 15 minute pe zi de citit împreună cu părinții, poate întări legătura dintre părinți și copii.
 33. Poveștile dezvoltă copiii la nivel mental, emoțional și social.
 34. Poveștile îmbogățesc imaginația și cultura generală.
 35. Poveștile creează situații în care copiii își pot regăsi propriile emoții și dezvoltă gândirea critică.
 36. „Dacă doriți să aveți copii inteligenți, citiți-le povești. Dacă doriți să fie și mai inteligenți, citiți-le și mai multe povești.”(Albert Einstein)
 37. Copiii au nevoie de un orar de odihnă corect.
 38. Somnul insuficient poate afecta echilibrul hormonal, nivelul de energie, pofta de mâncare, dezvoltarea sistemului nervos, starea de spirit.
 39. Lăsați cât mai mult timp copiilor pentru joacă liberă, pentru că este modul din care copiii învață cel mai mult.
 40. Joaca îi oferă copilului oportunitatea de a explora, observa, experimenta, de a rezolva probleme și de a învăța din greșeli.
 41. Copiii cu o stimă de sine pozitivă își asumă responsabilități, își exprimă emoțiile pozitive cât și negative fără probleme, oferă și cer ajutor și sprijin în cadrul grupului, sunt independenți, duc la bun sfârșit îndeplinirea de sarcini fără a întâmpina dificultăți, au încredere în forțele proprii.

42. Copiii cu stima de sine scăzută manifestă neîncredere, se simt fără valoare și neîubiți, sunt reticenți în implicarea în rezolvarea de sarcini noi, nu manifestă inițiativă și par nepăsători sau neinteresați.
43. Pentru a crește stima de sine a copiilor încurajați-i permanent să-și exprime propriile emoții printr-o atitudine aprobatoare; învățați-i să se accepte și să accepte un eșec sau o dezamăgire.
44. Încurajați-i să încerce lucruri noi, nu rezolvați sarcinile în locul copiilor.
45. Nu pregăti drumul pentru copil, ci copilul pentru drum.
46. Folosiți în loc de „bravo” lauda descriptivă. (ex. Îmi place mult cum ai combinat culorile și că ai avut grijă la detalii.)
47. Nu comparați niciodată copiii. Fiecare copil este unic și valoros în felul său.
48. Învățați-i să își gestioneze în mod eficient emoțiile.
49. Copiii învață prin imitație. Fiți exemple pozitive pentru ei!
50. „Faptele tale strigă la mine atât de tare încât nu mai pot să-ți aud vorbele.”

Ralph Waldo Emerson

Consilier școlar, Szöllősi Melinda

