

Reziliența, pas cu pas

Fișă practică de reflecție pentru părinți

Reziliența se construiește pe două niveluri. Mai întâi pe o bază relațională de siguranță, cei patru piloni ai siguranței. Apoi pe șapte capacități concrete, pe care le poți sprijini activ în fiecare zi. Fișa te ajută să recunoști cum arată fiecare în practică și să alegi un pas concret pentru fiecare.

1 Cei patru piloni ai siguranței

Baza de la care pornește totul. Nu trebuie să fie perfectă. Trebuie doar să fie prezentă constant, în timp.

Protejat: *știe că e ferit de pericol și de rău, inclusiv de furia sau impredictibilitatea adultului.*

CUM ARATĂ CÂND E PREZENT

Explorează liber și cere ajutor când are nevoie.
Revine calm la tine după ce s-a speriat.

SEMNE DE VULNERABILITATE

Tresare sau se retrage la voce ridicată.
Îți verifică des reacția înainte să acționeze.

Văzut: *simte că îl cunoaște cu adevărat, că îi observi trăirile, nu doar comportamentul.*

CUM ARATĂ CÂND E PREZENT

Vorbește deschis despre ce simte.
Se simte confortabil să nu fie de acord cu tine.

SEMNE DE VULNERABILITATE

Minimalizează ce simte („nu-i nimic”).
Pare surprins când îi numești corect o emoție.

Alinat: *știe că vii lângă el când e greu, nu doar când e ușor.*

CUM ARATĂ CÂND E PREZENT

Vine la tine când e supărat și acceptă consolarea.
Se calmează mai repede în prezența ta.

SEMNE DE VULNERABILITATE

Se retrage să plângă singur, respinge consolarea.
Minimalizează durerea proprie („nu mă doare”).

Sigur pe relație: *știe că, indiferent de ceartă, legătura dintre voi se repară mereu.*

CUM ARATĂ CÂND E PREZENT

Revine spontan după un conflict.
Nu se teme să ceară sau să primească scuze.

SEMNE DE VULNERABILITATE

Rămâne distant mult timp după un conflict.
Testează constant limitele, ca să vadă dacă mai ești acolo.

Reziliența nu ține doar de copil

Cei patru piloni de mai sus contează cel mai mult. Dar reziliența copilului tău depinde și de mediul din jurul lui. Bifează ce este deja prezent în viața lui sau notează ce ai putea construi.

O rutină previzibilă acasă

- ☐ Ore de somn cam la fel în fiecare zi
- ☐ Momente fixe pentru masă
- ☐ Un mic ritual de seară sau de dimineață
- ☐ Altceva:

Un alt adult de încredere

- ☐ Un bunic sau o bunică
- ☐ Un învățător, antrenor sau instructor
- ☐ Altceva:

O școală sau o grădiniță sigură

- ☐ Un adult acolo pe care se bazează
- ☐ Reguli clare și predictibile
- ☐ Altceva:

Sprijin din comunitate

- ☐ Rude apropiate
- ☐ Prieteni ai familiei
- ☐ Altceva:

2 Cei șapte piloni ai rezilienței

Ia-i pe rând, unul câte unul. Pentru fiecare găsești o întrebare la care să te oprești puțin și un exercițiu simplu, de încercat chiar săptămâna asta.

1. Competența

Într-o situație recentă, i-am recunoscut o reușită specifică sau am generalizat cu o laudă vagă?

EXERCIȚIU

Gândește-te la un lucru bun pe care l-a făcut copilul tău recent. Formulează exact ce a făcut bine, nu o laudă generală.

2. Încrederea

Las suficient loc pentru încercare și eroare, sau intervin prea repede când nu-i iese din prima?

EXERCIȚIU

Notează o sarcină puțin peste nivelul lui de confort, pe care ai putea să-l lași s-o ducă la capăt săptămâna asta, fără să preiei tu controlul.

3. Conexiunea

Cât timp, azi, i-am acordat atenție deplină, fără telefon și fără altă sarcină în paralel?

EXERCIȚIU

Alege un moment din următoarele zile pentru 10 minute doar ale lui. Notează când și ce ar putea alege el să facă.

4. Caracterul

Vorbim, ca familie, despre ce contează cu adevărat pentru noi, sau doar despre reguli?

EXERCIȚIU

Notează un moment din viața ta pe care i l-ai putea povesti: unul în care ai ales ce era corect, nu ce era comod.

5. Contribuția

Are o responsabilitate reală în casă, de care depinde cineva, sau doar sarcini simbolice?

EXERCIȚIU

Notează o responsabilitate reală, potrivită vârstei lui, pe care i-o poți da acasă, una de care chiar depinde cineva.

6. Adaptarea

Ce văd copiii la mine când sunt stresat(ă)? Că respir și mă opresc, sau că strig și mă grăbesc?

EXERCIȚIU

Notează o strategie de calmare pe care o folosești și pe care ai putea s-o numești cu voce tare, față de el, data viitoare când ești stresat(ă).

7. Autonomia

În ultima săptămână, ce alegeri reale i-am oferit, în limitele pe care le stabilesc eu?

EXERCIȚIU

Notează două alegeri mici, dar reale, pe care i le poți oferi mâine (de exemplu, cu ce începeți dimineața).

Alege **un singur** exercițiu de mai sus și încearcă-l în următoarea săptămână. Nu e nevoie să le faci pe toate deodată.