



Bradley Hospital

Lifespan. Delivering health with care.®

Os Sete Cs da Resiliência e Como os Pais Podem Construir Crianças Resilientes



Já reparou que algumas pessoas parecem lidar com uma crise com facilidade, ou adaptam-se bem à mudança e questionam-se como o fazem? Resiliência.

O que entendemos por resiliência?

A Associação Americana de Psicologia define a resiliência como “o processo de se adaptar bem perante a adversidade, trauma, tragédia, ameaças, ou fatores significativos de stress - tais como problemas familiares e de relacionamento, graves problemas de saúde ou no local de trabalho e stress financeiro”.

Ao longo das nossas vidas, todos enfrentaremos altos e baixos. Não nos é possível estar preparados ou controlar todo o stress, tragédia, perda ou crise que possa surgir no nosso caminho. O que podemos fazer é controlar a forma como respondemos a esses eventos.

Porque é que a resiliência é importante e como é que pode ajudar-nos?

É aí que entra a resiliência. Não é um traço de personalidade, ou algo com que nascemos. A resiliência tem a ver com pensamentos, sentimentos e comportamentos que podem ser aprendidos, e que podem ajudá-lo a recuperar depois de enfrentar a adversidade. Para os pais, a construção de resiliência nas crianças é a chave para ajudar o seu filho a preparar-se para o que o futuro pode trazer.

Os sete Cs da resiliência e como desenvolvê-la nas crianças

Existem sete qualidades que podem ajudar a desenvolver a resiliência. Ao ajudar o seu filho a concentrar-se nessas sete qualidades, pode ajudá-lo a tornar-se mais flexível e a recuperar mais facilmente dos desafios da vida.

Competência. A capacidade de lidar eficazmente com várias situações; adquirida através da experiência. As crianças não podem tornar-se competentes sem desenvolverem capacidades que lhes permitam confiar nos seus próprios julgamentos, fazer escolhas responsáveis, e enfrentar situações difíceis.

Para construir competência:

- ajude o seu filho a concentrar-se nos seus pontos fortes e a desenvolvê-los.
- permita que o seu filho cometa erros seguros e tenha a oportunidade de fazer as suas próprias correções
- evite a necessidade de ser demasiado protetor, o que poderia enviar a mensagem de que o seu filho não é capaz de lidar com determinada situação

Confiança. A sólida crença nas próprias capacidades; a capacidade de enfrentar e lidar com os desafios da vida.

Para construir a confiança:

- indique e ajude o seu filho a reconhecer quando algo foi feito bem ou de forma correta
- evite envergonhar o seu filho
- não force o seu filho a assumir mais do que ele ou ela podem suportar

Conexão. Os laços estreitos com a família, amigos, escola e comunidade dão às crianças uma sólida sensação de segurança que produz fortes valores; a sensação de conexão impede que as crianças procurem alternativas destrutivas à atenção.

Para construir o seu sentido de conexão:

- permita que o seu filho tenha e expresse diversas emoções
- Resolva os conflitos no seio da sua família e trabalhe em conjunto para resolver os problemas
- incentive o seu filho a ter orgulho nos grupos religiosos ou culturais que são importantes para a sua família

Carácter. Um sentido fundamental do bem e do mal que permite às crianças manterem-se fiéis aos seus próprios valores e demonstrarem uma atitude de cuidado para com os outros; fomenta o sentido de auto-estima e confiança.

Para construir um carácter positivo:

- ajude o seu filho a compreender como os seus comportamentos afetam as outras pessoas
- encoraje o seu filho a considerar o que é certo contra o que é errado e a olhar para além da satisfação imediata
- não deixe de reconhecer a importância de cuidar dos outros e seja um modelo a seguir para esse efeito

Contribuição. Entenda que a criança pode fazer do mundo um lugar melhor. Dê às crianças um sentido de propósito e motive-as a tomar medidas e a fazer escolhas que melhorem o mundo.

Para ajudar o seu filho a compreender a importância de contribuir para a sociedade:

- sublinhe a importância de servir os outros e o conceito do bem maior
- demonstre generosidade com o seu tempo e o seu dinheiro
- encontre ou crie oportunidades que permitam ao seu filho contribuir de maneiras específicas

Combatividade. A capacidade de adoptar uma vasta gama de estratégias positivas e adaptativas contra comportamentos que não sejam seguros; as crianças que aprendem a lidar com o stress estão melhor preparadas para superar os desafios.

Para melhorar a capacidade do seu filho para lidar com determinada situação:

- aprenda estratégias e modelos de controlo positivos para ajudar o seu filho a adoptar estratégias eficazes
- crie um ambiente familiar onde a conversa, a escuta e a partilha sejam seguras, confortáveis e produtivas

Controlo. As crianças que têm consciência de que podem controlar os resultados das suas decisões têm mais confiança na sua capacidade de lidar com situações adversas. As crianças que vêm o controlo como uma força externa tornam-se passivas e pessimistas.

Para ajudar o seu filho a compreender a importância do controlo:

- ajude o seu filho a compreender que muitos, mas não todos, os acontecimentos acontecem devido a ações e escolhas
- concentre-se em dar um passo de cada vez, mantendo sempre o futuro em mente
- permita que as crianças tomem algumas decisões para que possam aprender a ter controlo

Ao aprender estes comportamentos e ao exemplificá-los para o seu filho, os pais podem inculcar resiliência nas crianças o que os ajudará a lidar com todas as situações que a vida pode apresentar.

Para mais dicas sobre a saúde e bem-estar das crianças, visite a secção Growing do nosso blog Lifespan Living health and wellness.