

# LBRIS

We know  
books

*Building Resilient Kids*

Copyright © Tim Curtis 2025

First published in 2025 by Pan Macmillan Australia Pty Ltd

**Copyright © 2024 Editura For You**

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Ana-Maria Datcu

Tehnoredactare: Anca Șerbu

Design copertă: Răzvan Mera

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**Cum să crești copii rezilienți: să-i ajutăm pe copii să devină adulți fericiți, sănătoși și încrezători în sine** / Tim Curtis; trad. din lb. engleză de Iuliana Leonti. - București: For You, 2025

Conține Bibliografie

ISBN 978-606-639-788-9

I. Leonti, Iuliana (trad.)

159.9

Tim Curtis

# CUM SĂ CREȘTI COPII REZILIENTI

Să-i ajutăm pe copii să devină adulți fericiți,  
sănătoși și încrezători în sine

Traducere din limba engleză  
de Iuliana Leonti

Editura  For You

## Cuprins

Prolog	7
Introducere (Dezvăluire completă)	11
Capitolul 1 Curs intensiv de reziliență	23
Capitolul 2 Etapele creșterii copiilor rezilienți	31
Capitolul 3 Stresează-i pe copii	45
Capitolul 4 Împarte-le cărți de joc bune (Nivelul Înnăscut)	81
Capitolul 5 Construiește minți invincibile (Nivelul Mental)	114
Capitolul 6 Crește-i puternici (Nivelul Corporal)	182
Capitolul 7 Lasă-i să alerge cu haita (Nivelul Social)	257
Capitolul 8 Cum să fi mai <i>cool</i> la școală (Nivelul Profesional)	319
Capitolul 9 Mai rapizi decât zombi (Nivelul de Adaptare)	351
Capitolul 10 Implementare: aducerea comunității la viață	362
Anexă Apel la acțiune! Instrumente și tehnici de reziliență pe grupe de vârstă	403
Mulțumiri	417

mentor și a decis să-și investească timpul pentru a-l instrui și educa pe tânărul Nelson, expunându-l de la o vârstă fragedă inclusiv la principiile conducerii politice și diplomației.

De altfel, „piatra glisantă“ a lui Mandela se vede și astăzi, situată pe una dintre numeroasele stânci care domină valea Qunu, unde el a crescut și s-a întors mereu, fără să-și uite niciodată rădăcinile și comunitatea.

Reziliența lui Mandela a fost cultivată pe această platformă modestă și consolidată ulterior în timpul celor 27 de ani petrecuți în închisoare. Dar, bineînțeles, acesta este capitolul de adult al călătoriei sale în reziliență.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Vezi și cartea *Cum să gândești ca Nelson Mandela*, de Daniel Smith, Editura For You. (n.ed.)

## Introducere (Dezvăluire completă)

### Tim – Mină de aur izolată, în vestul Australiei, 2023

Aerul condiționat vâjâia într-un colț într-o zi de vară cu 40°C. Conduceam ziua a doua a unui program de leadership pentru mineri, care se dovedea satisfăcătoare și amuzantă. Gheața fusese spartă la începutul sesiunii, iar interacțiunea ulterioară a fost puternică. În ciuda faptului că dețineau funcții de supraveghetori și superintendenți, puțini dintre participanți se considerau lideri. Programul nostru îi înarma cu instrumente, cunoștințe și cadre pentru a conduce, dar și pentru a-și schimba modul de gândire, dintre care o parte privea schimbarea mentalității, a viziunii lor asupra lucrurilor.

Ceea ce a condus micul nostru grup și aparatul de aer condiționat care huruia ritmic la o activitate numită „scaunele mentalității”.

Am așezat 3 scaune pentru această activitate. În fiecare, urma să adoptăm o viziune diferită asupra unei provocări cu care ne confruntăm. Le-am oferit și explicația:

Scaunul 1: *Ce aspect sau problemă profesională nu reușești să depășești?*

Scaunul 2: *Cum poți să îți depășești gândirea pentru a depăși problema?*

Scaunul 3: *Care este sfatul restului grupului pentru tine?*

Ca să favorizez activitatea, am decis să dau dovadă de vulnerabilitate și să demonstrez folosind o problemă în care m-am blocat în mod justificat. A fost ceva de genul:

Stau pe Scaunul 1: „Vreau să scriu o carte despre reziliența copiilor, dar mi-e teamă că va fi un eșec. În calitate de unic autor, nu mă pot ascunde dacă eșuează. Nu sunt nici profesor, nici psiholog pentru copii. Mă simt un escroc.”

M-am mutat pe Scaunul 2.

Scaunul 2: „Cred că nu eram niciun fel de expert în reziliență atunci când am fost coautor al cărții *The Resilience Shield*, iar acest lucru a funcționat foarte bine.”

Trecând pe Scaunul 3, am solicitat sfatul grupului.

Grupul de mineri m-a bombardat complet cu întrebări, gânduri și opinii care mi-au contestat propria prejudecată negativă:

- „Nu ești tu pasionat de subiectul rezilienței copiilor?”
- „Ești tată – asta nu este suficient?”
- „O carte care *nu* este scrisă de un profesor sau de un psiholog nu ar avea o perspectivă unică?”
- „Nu ai îndrumat tu copii care au fost crescuți bine și nu atât de bine?”
- „Nu crezi că modelul tău de reziliență este relevant pentru toate vârstele?”

Și altele în continuare. În acel moment, răspunsurile mele monotone afirmative la toate întrebările mi-au garantat scrierea viitoare a acestei cărți.



Dar, înainte să continui lectura, mă simt totuși obligat să îți spun tot ceea ce nu sunt.

Nu sunt profesor de școală.

Nu sunt psiholog de copii sau de dezvoltare.

Nu sunt membru al unei academii.

Nici măcar nu pretind că sunt părinte de elită.

Nu sunt nici multe lucruri legate de tema creșterii copiilor rezilienți.

Probabil că sunt precum tine. Un adult destul de obișnuit. Totuși, m-am născut într-o familie de militari, ceea ce a însemnat impermanență socială, inclusiv schimbări regulate de școli, case, cartiere și cluburi sportive. Singura constantă a fost fratele meu. De la terenuri de fotbal la rampe de skateboard și cu succes variabil la școală, am crezut că am avut o educație tipică.

Acum, sunt fost membru al forțelor speciale, cu o căsnicie fericită și 3 copii. Și, ca să fiu sincer, întotdeauna am avut doar o idee rudimentară despre cum să scriu pe tema rezilienței din perspectiva părintelui. Ca dovadă, iată câteva mărturii despre abilitățile mele parentale:

- „Tata este părintele relaxat care te lasă să faci orice. Dacă ai făcut ceva greșit și nu vrei să se țipe la tine, du-te la tata, nu la mama.” (Lucy)
- „Tata a fost plecat la muncă o mare parte din copilăria mea, dar revenea întotdeauna în «modul tată» când era acasă. Îmi plăcea când tata era acasă cu noi, dar uram când trebuia să plece din nou.” (Emily)
- [Nu a fost furnizată nicio mărturie, în ciuda solicitărilor mele repetate.] (Ryan)

Vezi? Complet ne semnificativ.

Totuși, probabil că ar trebui să îți spun și toate lucrurile care sunt.

Sunt extrem de pasionat de subiectul creșterii copiilor rezilienți.

Sunt un părinte adorabil și un unchi de încredere.

Am condus copii de până la 16 ani, inclusiv în armată, precum și din grupuri marginalizate, inclusiv copii indigeni. De la programe școlare la echipe sportive, copii de la cei privilegiați la cei defavorizați, de toate vârstele și etapele.

Am trăit și am lucrat în unele dintre cele mai dificile medii de pe Glob și am fost martor la cele mai rele lucruri pe care le oferă omenirea. Mi-am văzut viața amenințată de „copii-soldați“ înarmați în timpul unui război civil în vestul Africii și i-am văzut în reabilitare cum reînvață să fie copii. Sunt expus în fiecare seară la relatări tulburătoare, dar și incredibil de emoționante, despre copii rezilienți, prin amabilitatea soției mele pline de inspirație, care lucrează cu entuziasm în domeniul protecției copilului.

Nu am nicio filosofie de promovare, nicio lucrare academică de publicat și nu intenționez să devin director de școală. În scrierea cărții de față am căutat experți din toate domeniile, cu adevărată independență și fără părtinire, pre-judecată sau agendă. Vei afla că este cu adevărat nevoie de întreaga comunitate ca să crești copii rezilienți. Sunt implicați părinții și îngrijitorii, dar și profesorii, mătușile, unchii, bunicii, antrenorii și mentorii copiilor noștri. Totodată, consider că abilitățile aplicate în sistemele de identificare a talentelor excepționale trebuie adaptate pentru a se potrivi fiecărei vârste și etape. Și că putem să-i facem pe copiii noștri să gândească precum geniile și atunci când încă se plimbă prin viață măsurând doar 1 metru și în timp ce sug dintr-o cutie de suc.

Sunt coautor al bestsellerului *The Resilience Shield*. Și, da, cred că reziliența variază prin grad, nu prin tip. Adică este la fel de relevantă pentru tine precum este pentru copiii pe care îi educi și îi crești.

Opiniile mele despre reziliență nu sunt deosebit de relevante, așa că, precum în cazul *The Resilience Shield*, tot ceea ce vei citi în cartea de față este susținut de știință și rigoare academică. Tehnicile de creare a comportamentelor și obiceiurilor reziliente la copii merită dovedite, dar sunt incluse și perle ale înțelepciunii filosofice străvechi care au relevanță și au supraviețuit miilor de ani de examinare.

Marele meu privilegiu suplimentar a fost să conduc mii de bărbați și femei în armată, în organizații internaționale și în afaceri. Mulți dintre ei nu au avut parte de educație corectă sau echitabilă – într-adevăr, unora, precum Nelson Mandela, natura și educația le-au servit cărți de joc foarte dificil de jucat –, dar i-am ajutat pe mulți să obțină un succes incredibil în viață în ciuda adversităților cu care s-au confruntat – sau poate din cauza acestora.

### Cum a apărut această carte

Seminarele și atelierile în urma cărții *The Resilience Shield* au dat naștere interesului nostru colectiv și concentrat pentru subiectul rezilienței la copii. La finalul multor ateliere, părinți, îngrijitori, antrenori și educatori ne-au abordat pe mine și pe coautorii mei, dr. Dan Pronk și Ben Pronk, solicitându-ne MANUALUL pentru creșterea copiilor rezilienți. Munca noastră ne-a condus totodată în zeci de școli primare, licee și universități. Aceasta ne-a permis conversații privilegiate pentru a răspunde la întrebarea frecventă „Ce să facem ca să îmbunătățim reziliența copiilor noștri?“.

Ne-am acordat timp să reflectăm la această întrebare. Principiile rezilienței se aplică în egală măsură soldaților din forțele speciale și părinților care stau acasă. Știm totodată că modelul nostru de reziliență poate fi aplicat tuturor categoriilor de vârstă. Cercetările noastre ne-au arătat că metodologia multifactorială, dinamică și modificabilă a Scutului Rezilienței ocupă un loc bine stabilit în dezvoltarea copiilor și în modul în care ar trebui să îi creștem, educăm, antrenăm și îndrumăm.

Mulți copii sunt foarte atenți la provocările actuale și viitoare ale vieții și au idei și tehnici minunate pe care le folosesc deja. Dar cum să le sistematizăm și instituționalizăm? Cum să creăm un set de instrumente prin care să dezvoltăm reziliența copiilor noștri, poate fără a fi nevoie să etichetăm deschis practicile și obiceiurile drept „bune pentru reziliență“?

Copiii își dezvoltă mai rapid limbajul în mediul care îl folosește din abundență; la fel își vor dezvolta și abilitățile bazate pe reziliență în mediul „bogat în reziliență“. Influența și exemplul tău sunt esențiale în acest sens, precum influența altor persoane din viața copilului. Acest lucru se extinde la cei pe care îi prezinți copiilor sau la cei pe care aceștia îi aleg pentru sine.

Copiii învață repede. Până în jurul vârstei de 8 ani, majoritatea și-au dezvoltat propriul mod obișnuit de a reacționa la stres. Prin introducerea cât mai timpurie a strategiilor de consolidare a rezilienței adecvate vârstei, copiii își dezvoltă abilitățile de adaptare ca să atenueze dificultățile inevitabile ale vieții și să se protejeze împotriva stresului, anxietății și depresiei.<sup>1</sup> Așadar, nu amâna!

<sup>1</sup> Masten, Ann S. și Barnes, Andrew J., 2018, „Resilience in Children: Developmental Perspectives“, *Children*, nr. 7, 98, <https://doi.org/10.3390/children5070098>.

Citind această carte și prin cuvintele și acțiunile tale ulterioare de punere în aplicare a conținutului său, sper să crești copii mai rezilienți în școli, cartiere și comunități mai reziliente și să le favorizezi dezvoltarea în tineri adulți grijulii și în membri ai societății extrem de funcționali și utili.

### Tim – sosirea primului născut, 2001

La întoarcerea dintr-o patruleă în junglă, primisem o avalanșă de e-mailuri și mesaje vocale confuze care spuneau „Sună acasă“ și „Sună la acest număr“. În mod ciudat, niciunul nu era de la soția mea, pe care o lăsasem în Sydney, însărcinată în 12 săptămâni, în timp ce eram mobilizat în operațiuni în Sierra Leone pentru cea mai mare parte a anului. Acum, sarcina ei avansase mult, iar implorările de a suna m-au făcut să mă tem de ceea ce este mai rău. Plănuisem să mă întorc în Australia peste 3 săptămâni pentru nașterea primului nostru copil, dar gândurile mele se îndreptau acum în mod accelerat către cel mai rău scenariu.

Mi-am configurat rapid telefonul prin satelit și am sunat la un număr lăsat în cel mai recent mesaj. A răspuns o voce străină. Am înțeles:

– Bună ziua, numele meu este Tim Curtis și mi s-a spus să sun la acest număr. Nu știu nimic altceva, dar...

Străina m-a întrerupt:

– Da, da, dar acesta nu este numărul potrivit. Trebuie să sunați la ACEST număr nou.

Mi-a dat un alt număr de telefon din 8 cifre, pe care l-am copiat în carnetelul meu murdar cu mesaje de teren. Am simțit cum îmi crește anxietatea.

– Îmi spuneți vă rog despre ce este vorba? Sunt foarte îngrijorat, am izbucnit.

- Totul este în regulă, a spus străina pe un ton liniștitor. Trebuie doar să sunați la acest număr.

Am făcut-o. Și soția mea a răspuns. Părea complet epuizată.

- Bună, dragă. Tocmai am născut un băiețel.

Cu 4 săptămâni și jumătate mai devreme. Primul nostru născut abia aștepta să vină pe lume.

Am fost copleșit de emoție. Încântare. Ușurare. Și vinovăție. Multă vinovăție. Nu am fost acolo lângă soția mea sau ca să fiu martor la nașterea primului meu copil, după ce ratasem întreaga sarcină.

Am izbucnit în lacrimi când ea mi-a spus că a simțit ceva „neobișnuit” în timpul unei plimbări de dimineață și, 6 ore mai târziu, s-a născut băiețelul nostru. Asta se întâmplase cu 72 de ore înainte. Pe ecusonul de pe pătuțul lui scria încă simplu *Bebelușul Curtis*. Întocmisem o listă scurtă de nume atât pentru băiat, cât și pentru fată, dar am presupus întotdeauna că vom avea 1-2 săptămâni împreună ca să ne confirmăm preferința. În acea convorbire prin satelit am discutat lista scurtă de nume de băieți și am căzut de acord: tocmai se născuse Ryan Curtis.

După 2 săptămâni, am ajuns la Aeroportul Internațional din Sydney. Soția mea se afla în sala de sosiri cu un coșuleț. Înăuntru, dormind profund, era un bebeluș de 3,1 kg. Privind în jos la acest omuleț, m-am simțit ca un adevărat impostor. Niciodată în viața mea nu mă simțisem atât de necalificat pentru ceva. Tocmai condusesem 1100 de soldați și membri ai milițiilor pro-guvernamentale în operațiuni din cadrul unui război civil african, dar acest lucru era CU MULT mai provocator. Eu, părinte? Citisem toate cărțile de parenting și participasem la primul curs prenatal (mai ales întrucât era obligatoriu și soția mea m-a luat), dar acum era real.

Simțeam că nu am nicio abilitate necesară ca să-mi fac treaba de părinte.

## Impostorii, noi toți

„Sunt tată de cât timp ești tu fiică.”

Axel Foley

în *Beverly Hills Cop: Axel F*

Toți ne simțim ca niște impostori în primele etape de părinți, îngrijitori, educatori, antrenori și mentori. Deși am fost copii, de multe ori avem impresia că nu suntem calificați să creștem un copil, cu atât mai puțin să-l instruiem despre reziliență. Spre deosebire de îngrijirea noastră, natura are un vot decent asupra multor trăsături și atribute ale copiilor, iar unele dintre trăsăturile lor sunt – cum să spun asta politicos? – „ciudate” și aparent în contradicție cu genetica noastră. De la nașterea lor, încercăm să îmbunătățim, să modificăm sau să moderăm toate lucrările naturii.

Dar acești omuleți nu ne ușurează munca. Nu le vor plăcea opiniile noastre cu privire la multe, dacă nu chiar majoritatea lucrurilor. Așadar, ca să-ți ofer instrumentele necesare în construirea rezilienței copilului tău, este necesar probabil să trișez puțin. În definitiv, *trișatul este inteligent* în creșterea copiilor rezilienți. Multe, dacă nu chiar majoritatea, dintre tehnicile și instrumentele sugerate de mine pot fi livrate copiilor învelite în camuflaj și servite cu o felie de șiretenie. Este cel mai bun sfat din partea unui părinte din forțele speciale!

**APEL LA ACȚIUNE!**  
**Activitatea ta de reflecție**

Faptul că suferi de sindromul impostorului înseamnă că ai un anumit nivel de conștiință de sine, ceea ce este un lucru bun. Ar fi foarte îngrijorător dacă nu ai avea nicio experiență cu copiii și te-ai considera deja expert.

Așadar, cum îți supui la provocări propriul sindrom al impostorului?

1. Vincent van Gogh afirma: „Dacă auzi în tine o voce care spune «Nu ești în stare să pictezi», atunci pictează, iar acea voce va fi redusă la tăcere.” Așadar, începe să o faci. Redu la tăcere criticul interior prin acțiune și vei crește copii rezilienți.

2. „Gândurile tale nu sunt tu.” Un citat minunat al bunului meu prieten Robb Clifton, fost șef de stație și în prezent director de planificare a operațiunilor din cadrul Diviziei Antarctice Australiene. Fă diferența între gânduri și realitate. Creierul are ca sarcină principală să te țină în viață și nu o va reuși dacă întreții mereu gânduri pozitive! Începe cu o pauză și reflectează înainte să reacționezi. Înțelege că gândurile sunt fugare și adesea modelate de emoții sau experiențe trecute, astfel încât este posibil ca ele să nu reflecte realitatea. Pune-ți gândurile la încercare căutând dovezi; întrebă-te: „Care este baza factuală pentru acest lucru?” Sau aplică provocarea dr. Dan Pronk când apare sindromul impostorului și întrebă-te „Dacă nu eu, atunci cine?”. Este utilă și în obținerea validării externe din partea unei persoane de încredere care oferă un punct de vedere obiectiv.

3. Normalizează sentimentul și stabilește așteptări realiste. Discută deschis cu partenerul de viață, colegii sau prietenii despre preocupările tale privind dezvoltarea rezilienței copilului (copiilor), inclusiv despre orice temere a ta. Inevitabil, acest lucru se încheie cu semnale de familiaritate și asigurare. Este posibil totodată să găsești comunitatea pe care probabil o cauți!

Nimeni nu este expert instantaneu. Toți învățăm și ne adaptăm constant. Nu există *nimic* perfect. Nu uita: chiar dacă pare că o persoană a înțeles totul, adevărul este că toți ne croim drum prin încercări și erori. Nu există niciun criteriu de comparație. Așa că nu te mai compara cu alții.<sup>1</sup>

Iar dacă totul eșuează, consideră această carte drept cel mai bun ghid al trișorilor.

Cu plăcere!

**Cum să utilizezi această carte**

Materialul principal al cărții a fost structurat pe niveluri de reziliență, care urmează modelul evaluat colegial și bazat pe dovezi al cărții *The Resilience Shield*.<sup>2</sup> Nu uita că *reziliența variază prin grad, nu prin tip*, și, așadar, fiecare nivel este relevant pentru fiecare vârstă și etapă a copiilor noștri. Acolo unde este important, ofer observații specifice grupurilor de vârstă și genurilor. În Anexă este prezentat un set de instrumente specifice de reziliență care poate fi aplicat unor

<sup>1</sup> Pentru mai multe informații despre acest aspect, consultă secțiunea referitoare la sindromul impostorului din cartea *The Resilience Shield*.

<sup>2</sup> Notebaert, Liesbeth, Razak, H.A. și Masschelein, S., 2022, „An Empirical Evaluation of The Resilience Shield Model“, *BMC Psychology*, 10 (1), p. 181.

grupuri demografice specifice de vârstă și gen. Este oferit în acest fel ca să revii rapid și ușor la cartea de față pe măsură ce copiii tăi cresc și se dezvoltă.

Când vorbesc despre experiența unui anumit copil, aleg adesea să schimb elemente irelevante ale poveștii, precum numele sau locația copilului, pentru a le face anonime. Folosesc totodată un cod simplu ca să afișez sexul și vârsta la momentul povestirii și, astfel, îți ofer un context. De exemplu, o fată în vârstă de 16 ani va fi prezentată ca „Angela, F16” sau doar „F16”.

Aceasta nu este o carte de parenting. Nu uita: este nevoie de o întreagă comunitate de experți pentru a crește copii rezilienți. Fiecare dintre noi va fi relevant la anumite vârste și etape și mai puțin relevant în altele - indiferent de ceea ce crezi (sau încerci). Experiența mea în reziliență constă în descifrarea masei de cercetări existente și apoi transferarea cunoștințelor, abilităților și atributelor acționabile către tine. Precum în cartea *The Resilience Shield*, sper să realizez acest lucru într-un mod care să simplifice ceea ce întreprindem în comunitate ca să îmbunătățim reziliența copiilor noștri și să o facem fără jargon, banalități sau prejudecăți.

Se spune că marele Mas Oyama, celebru maestru de karate de origine coreeană, a fost întrebat odată: „Care este *secretul* pentru a fi un mare maestru în arte marțiale?” El s-a oprit o clipă înainte de a răspunde: „Secretul? Secretul este... *transpirația*.”

Când vine vorba despre reziliență, cuvintele lui Mas sunt esențiale. Efortul constant și perseverența trebuie să reprezinte o caracteristică în construirea rezilienței copiilor noștri. Toate marile reușite presupun efort și cu siguranță acești copii merită să fie marile noastre reușite. Probabil că aceasta necesită ceva transpirație – a lor și a ta.

## 1

## Curs intensiv de reziliență

Fiecare instructaj de siguranță al companiilor aeriene ne reamintește: „Dacă este nevoie de oxigen, măștile vor cădea din tavan. Dacă ești însoțit de un copil, pune-ți tu primul masca înainte să îl ajuți pe el.” Acest principiu se aplică și rezilienței. Ca adulți, trebuie să ne axăm mai întâi pe dezvoltarea propriei reziliențe dacă vrem să fim cea mai bună versiune pentru copiii noștri. Procedând astfel, nu numai că ne asigurăm starea de bine, dar oferim și un exemplu puternic: îi învățăm pe copii cum să facă față provocărilor vieții cu putere și grație. Nu poți să torni dintr-un pahar gol și doar când suntem puternici îi sprijinim eficient pe cei care depind de noi.

### APEL LA ACȚIUNE!

Evaluează-ți reziliența la adresa [www.resilienceshield.com/assess-your-resilience](http://www.resilienceshield.com/assess-your-resilience). Apoi, dacă ai 1–2 niveluri diminuate, ia-ți angajamentul de a-ți îmbunătăți situația, atât pentru binele tău, cât și al copiilor tăi. Acum, citește mai departe!

Deși există dezbateri cu privire la definiția exactă a rezilienței, în general se admit doi factori contributivi:

1. Trebuie să existe un anumit tip de factor de stres.
2. Trebuie să existe „un rezultat mai bun decât cel preconizat, având în vedere adversitatea înfruntată”.<sup>1</sup>

Modelul Scutului de Reziliență conține 6 niveluri de bază. Fiecare este îmbunătățit prin efort și angajament sau este degradat prin neglijare.

### Nivelul Înnăscut

Indiferent cine ești, deții deja un anumit grad de reziliență care lucrează vitejește ca să te protejeze de factorii de stres ai vieții. Chiar și la cea mai fragedă vârstă, copiii noștri au un anumit grad de reziliență, construindu-și propriul Nivel Înnăscut încă dinainte de naștere. Dezvoltarea acestui nivel este rezultatul interacțiunilor complexe dintre construcția lor genetică și influențele de mediu la care au fost expuși până acum.

Nivelul Înnăscut poate fi considerat un produs direct al modului în care îngrijirea a jucat cărțile rezilienței împărțite de *natură*.

### Nivelul Mental

Mintea umană, chiar și cea tânără, este capabilă de lucruri incredibile, precum schimbarea într-o clipită a perspectivei din panică în calm. Nivelul Mental servește

<sup>1</sup> Definiția preferată a rezilienței din cartea *The Resilience Shield*, prin amabilitatea dr. Lies Notebaert, profesor asociat la Școala de Științe Psihologice și director al Centrului pentru Promovarea Cercetărilor asupra Emoțiilor de la University of Western Australia.

drept temelie a rezilienței, chiar și atunci când toate celelalte niveluri au fost îndepărtate. Fiecare lucru bun pe care îl realizează corpul copiilor este determinat de mintea lor.

Nivelul Mental reprezintă tot ceea ce este psihologic și spiritual. Meditația, practicile de mindfulness, lucrul cu respirația, citirea unei cărți bune, ascultarea de muzică sau crearea unei opere de artă reprezintă toate activități care contribuie la componenta mentală a rezilienței la copii. Asemenea activități nu sunt arbitrare sau conexe. Trebuie să-i îndemnăm pe copii să urmărească și să dezvolte efectiv activități ale Nivelului Mental și să-i ajutăm să se obișnuiască să își aloce zilnic o parte din timp pentru a se dedica acestei căutări incredibil de importante.

### Nivelul Corporal

Sănătatea și condiția fizică formează un nivel fundamental al rezilienței. Nivelul Corporal aduce concentrarea asupra somnului, nutriției și exercițiului fizic. Esențială este construirea timpurie a cunoștințelor și obiceiurilor bune. Deloc surprinzător, copiii ne reflectă adesea obiceiurile, deci trebuie să le modelăm pe cele bune. Iată componentele-cheie ale Nivelului Corporal:

**Somnul.** Cercetările arată că somnul contribuie cel mai mult la Nivelul Corporal și este deosebit de important pentru copii.<sup>1</sup> Somnul insuficient are legături dovedite<sup>2</sup> cu

<sup>1</sup> Notebaert, L. *et al.*, *ibid*; Wickham, S.-R., Amarasekara, N.A., Bartonicek, A. și Conner, T.S., 2020, „The big three health behaviors and mental health and well-being among young adults: A cross-sectional investigation of sleep, exercise and diet”, *Frontiers in Psychology*, 11, 579205, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.579205>.

<sup>2</sup> Alhola, Paula și Polo-Kantola, P., 2007, „Sleep Deprivation: Impact on Cognitive Performance”, *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 3 (5), pp. 553–567.