



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education And Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

7 Sfaturi pentru părinți și tutori: Cum să sprijiniți copiii atunci când se simt triști

Ajutând copiii să facă față tristeții.

7 sfaturi bazate pe dovezi
pentru părinți și tutori,
bazate pe îndrumările
UNICEF.



Co-funded by
the European Union



embrace

101190161 — EMBRACE — CERV-2024-CHILD



Sfatul 1: Recunoaște sentimentul

Spune-i copilului tău că este în regulă să se simtă trist. Nu te grăbi să rezolvi problema, pur și simplu acceptă emoția.

Sursă: UNICEF - "Supporting Children with Depression, Stress, and Anxiety"



Co-funded by
the European Union



embrace

101190161 — EMBRACE — CERV-2024-CHILD



Federatia
Organizatiilor
Ne guvernamentale
Pentru
Copii
România



Sfatul 2: Fii prezent și calm

Prezența ta calmă aduce siguranță. Copiii îți oglindesc emoțiile. Rămâi cu picioarele pe pământ și răbdător.

Sursă: [UNICEF - "Supporting Children with Depression, Stress, and Anxiety"](#)



Co-funded by
the European Union



embrace

101190161 — EMBRACE — CERV-2024-CHILD



Sfatul 3: Ascultă mai mult decât vorbești

Oferă spațiu sentimentelor să iasă la iveală. Uneori, tăcerea și atenția spun mai mult decât sfaturile.

Sursă: UNICEF - "Supporting Children with Depression, Stress, and Anxiety"



Co-funded by
the European Union



embrace

101190161 — EMBRACE — CERV-2024-CHILD



Sfatul 4: Încurajați exprimarea sănătoasă

Arta, jocul sau povestirea ajută la procesarea emoțiilor. Creativitatea transformă tristețea în înțelegere.

Sursă: UNICEF - "Supporting Children with Depression, Stress, and Anxiety"



Co-funded by
the European Union



embrace

101190161 — EMBRACE — CERV-2024-CHILD



Sfatul 5: Protejați-vă de stres

Creați un mediu liniștit și previzibil.
Micile rutine îi pot face pe copii să
se simtă din nou în siguranță.

Sursă: UNICEF - "Supporting Children with Depression, Stress, and Anxiety"



Co-funded by
the European Union



embrace

101190161 — EMBRACE — CERV-2024-CHILD



Sfatul 6: Oferă confort și conexiune

O îmbrățișare, timpul petrecut împreună sau cuvintele frumoase contează cel mai mult. Prezența construiește rezistență și încredere.

Sursă: UNICEF - "Supporting Children with Depression, Stress, and Anxiety"



Co-funded by
the European Union



embrace

101190161 — EMBRACE — CERV-2024-CHILD



Sfatul 7: Cere ajutor dacă tristețea se adâncește

Dacă tristețea persistă sau afectează viața de zi cu zi, apelează la ajutor. Sprijinul din partea familiei sau a profesioniștilor poate ajuta.

Sursă: UNICEF - "Supporting Children with Depression, Stress, and Anxiety"



Co-funded by
the European Union



embrace

101190161 — EMBRACE — CERV-2024-CHILD



Federatia
Organizatiilor
Ne guvernamentale
Pentru
Copii
România



Alăturați-vă Mișcării!

#KnowEmotions #DescoperăEmoțiile

Dezvoltă abilități emoționale care durează o viață.



Co-funded by
the European Union



embrace

101190161 — EMBRACE — CERV-2024-CHILD

