

Enquadramento da Resiliência (Crianças & Jovens) Oct 2012 – adaptado de Hart & Blincow com Thomas 2007

	BASES	PERTENÇA	APRENDIZAGEM	APTIDÕES DE CONFRONTO	ESSÊNCIA DO EU
ABORDAGENS ESPECÍFICAS	Habitação condigna	Encontre um espaço para a criança/jovem pertencer	Faça com que a vida na escola/universidade seja a melhor possível	Compreender os limites e respeitá-los	Promover um sentimento de esperança
	Dinheiro suficiente para viver	Ajude a criança/jovem a perceber o seu lugar no mundo		Encontre mentores para a criança/jovem	
		Aproveitar influências positivas	Resolver problemas		Ajude a criança/jovem a perceber os sentimentos dos outros
	Estar seguro	Manter os relacionamentos positivos que já existem	Traçar um plano de vida ou carreira profissional	Ver a vida cor-de-rosa	Ajude a criança/jovem a conhecer-se a si próprio
	Acessibilidade & transportes	Quanto mais relações positivas melhor		Ajude a criança/jovem a organizar-se autonomamente	
		Aprender o máximo possível das relações que oferecem boas perspetivas	Ser capaz de se acalmar e relaxar		Ajude a criança/jovem a assumir a responsabilidade por si mesmo
	Alimentação saudável	Reunir as pessoas com quem a criança/jovem possa contar	Destaque as conquistas	Lembrar-se que amanhã é outro dia	Promover os talentos da criança/jovem
	Exercício e ar puro	Responsabilidades & obrigações		Apoiar-se nos outros quando necessário	
		Concentre-se em lugares e momentos agradáveis	Dar uma gargalhada		
	Horas de sono suficientes	Dar sentido às origens da criança/jovem		Desenvolva competências para a vida	Existem tratamentos testados e validados para problemas e perturbações específicos. Utilize-os.
Brincadeira & Lazer	Preparar um boa experiência com alguém ou algo novo				
Estar livre de preconceitos & discriminação	Fazer amigos e misturar-se com outras crianças/jovens				
AÇÕES CHAVE					
ACEITAR		CUIDAR	COMPROMETIMENTO	ENVOLVIMENTO	