

Jak wspierać dziecko w niepowodzeniach?

Akceptacja emocji dziecka. Pozwól dziecku wyrazić emocje: Kiedy dziecko doświadcza porażki, może czuć frustrację, smutek, złość lub wstyd. Ważne jest, aby nie negować tych emocji, ale pomóc dziecku je zrozumieć i wyrazić. Możesz powiedzieć: „Rozumiem, że jesteś smutny, bo bardzo się starałeś” lub „Widzę, że jesteś zły, że nie udało ci się wygrać, i to jest w porządku”.

Rozmowa o porażkach jako części procesu Wyjaśnij, że porażki są normalne: Dzieci mogą myśleć, że porażki są oznaką ich niezdolności. Ucz je, że niepowodzenia są naturalnym etapem nauki i rozwoju, a także częścią każdego dążenia do sukcesu. Przykład: „Wszyscy czasem popełniają błędy. Ważne jest to, czego możemy się z nich nauczyć”.

Dawaj przykład własnych niepowodzeń Podziel się swoimi doświadczeniami: Opowiedz dziecku o swoich niepowodzeniach i tym, jak sobie z nimi radziłeś. Pokaż, że każdy dorosły ma trudne chwile, ale z nich wyrasta i idzie dalej. Możesz powiedzieć: „Kiedy byłem młodszy, nie zawsze mi się wszystko udawało, ale nauczyłem się, jak to pokonywać”.

Pomoc w refleksji nad porażką Zachęcaj do analizy, a nie obwiniania: Pomóż dziecku zastanowić się, co mogło pójść nie tak, bez poczucia winy. Dzięki temu dziecko może zrozumieć, co może poprawić w przyszłości. Pytaj: „Co myślisz, że moglibyśmy zrobić inaczej następnym razem?”.

Opracowała psycholog szkolny za pomocą materiałów znajdujących się na stronie
<https://dziecisawazne.pl/pomoc-dziecku-radzic-porazka/>