

Radzenie sobie z niepowodzeniami u sześciolatka

Drodzy Rodzice!

Umiejętność godnego znoszenia niepowodzeń jest ważną kompetencją, zarówno w dzieciństwie, jak i w dorosłym życiu. Dzięki niej dziecko w obliczu porażki nie załamuje się i nie poddaje. Jest to możliwe, kiedy dziecko, a później dorosły, wierzy w siebie i ma stabilne poczucie własnej wartości. Sukcesy są ważne, bo dają poczucie przyjemności i satysfakcji, zaspokajają potrzebę sprawczości i podnoszą samoocenę. Jednak nadmierna koncentracja na sukcesie i posunięty do niezdrowych granic perfekcjonizm może prowadzić do warunkowej akceptacji siebie i nadmiernie obciążać psychikę dziecka, np. wywoływać w nim lęk przed odrzuceniem, jeśli nie sprostą oczekiwaniom.

Rolą rodziców jest wspierać dziecko w przeżywaniu niepowodzeń, ale też pokazywać, że znaczenie ma nie tylko samo osiągnięcie celu, ale także praca, zaangażowanie, zabawa, które towarzyszą jego działaniu. Oprócz nauki radzenia sobie z porażką, bardzo ważną i łączącą się z tym umiejętnością jest umiejętne wygrywanie – szanowanie przeciwnika, który okazał się słabszy. Dziecko bardzo dużą część nawyków i wartości wnosi z domu. Obserwuje jak rodzice zachowują się, kiedy okażą się w czymś lepsi od innych, jak traktują przegranego i na tej podstawie buduje swoje zachowanie.

Jak rodzice mogą pomóc dziecku lepiej radzić sobie z porażką?

- Obserwacja, jak rodzice radzą sobie w sytuacji przegranej, jest pierwszym krokiem do nauki radzenia sobie z porażką przez dzieci. Rodzice nie powinni udawać ideału, lecz przyznawać się do popełnianych błędów, pokazując tym samym, że z każdego doświadczenia można wynieść coś pozytywnego. Jeśli rodzicowi zdarzy się przegrać z dzieckiem, warto mu pogratulować, powiedzieć, że mimo przegranej świetnie się bawił. Powiedzieć, że z chęcią zmierzy się jeszcze raz, nawet jeśli miałby znów

przegrać. Zabawa jest tak świetna, że nie liczy się to, kto wygra. Dziecko wtedy podejście do każdej rywalizacji z większym dystansem.

- Szanować uczucia dziecka. Nie mówić, że nic się nie stało, i zapewniać, że i tak jest najlepsze. Takie reagowanie na frustrację i poirytowanie dziecka może sprawić, że dziecko poczuje się lekceważone. Jeśli coś mu się nie udało, zajęło ostatnie miejsce, to nieprawdą jest, że jest najlepsze. Nie w tej dziedzinie, nie w tym momencie. Rodzic powinien pozwolić dziecku odreagować stres na swój sposób, opowiedzieć o tym, co czuje. Dać mu czas na opłakanie niepowodzenia, na wykrzyczenie złości i rozczarowania. I przypomnieć, że akceptacja i miłość do niego nie zależą od jego osiągnięć.

- Pomóc w budowaniu realistycznego obrazu siebie, tzn. zwiększać świadomość swoich zalet i możliwości, ale też akceptację dla własnych (i cudzych) ograniczeń i trudności.

- Kiedy emocje już opadną, warto zastanowić się wspólnie, co można zrobić inaczej następnym razem. Pozwolić dziecku na samodzielne poszukiwanie strategii, nie podsuwać gotowych rozwiązań.

- Doceniać dziecko za nabywanie nowych umiejętności i za drobne rzeczy. Chwalić je często. Docenione dziecko dużo łatwiej poradzi sobie w momencie, w którym coś mu się nie uda.

- Niezależnie od tego, czy dziecko w danej sytuacji jest wygranym czy przegranym, nie należy porównywać go z innymi dziećmi. Można wytłumaczyć dziecku, że każdy jest inny – rozwija się inaczej, ma inne cechy i umiejętności.

- Wspierać i pomagać, ale nie wyręczać. Jeśli dziecko nie radzi sobie z jakąś rzeczą, nie robić od razu czegoś za nie. To podcinanie skrzydeł i demotywowanie dziecka.

- Unikać krytyki. Jeśli dziecko będzie się czuło poniżone, krytykowane na każdym kroku, to przestanie w siebie wierzyć. Nie będzie miało siły i chęci do działania.

- Nie zachęcać na siłę poprzez ciągłe nakłanianie do próbowania kolejny raz. Jeśli rodzice będą ciągle naciskać i namawiać, dziecko poczuje, że nie umie sprostać ich wymaganiom.

Nauczycielki gr. VII Aneta Stosio i Iwona Wawreniuk