

Dorośli próbują często chronić dzieci przed niepowodzeniami, zapominając, że uczucie porażki jest dzieciom bardzo potrzebne. Chcemy chronić dzieci przed porażkami, ponieważ wywołują smutek, napięcie, pokazują ograniczone możliwości człowieka. Są jednak nieuniknione. **Spojrzenie na porażki może wykształcić w dziecku siłę, jak sobie z nimi radzić, jeśli zdarzą się w życiu. To od dorosłych zależy, jak dziecko sobie z nim poradzi.**

**Przeżywanie porażek i zwycięstw to jedna z ważniejszych umiejętności w życiu, dla utrzymania równowagi i poczucia, że nie da się być cały czas najlepszym. Oswajanie się z przeciwnościami wspiera rozwój dziecka.**

**Dlaczego dzieciom tak bardzo zależy na sukcesach?**

-

dają poczucie przyjemności i satysfakcji,

-

zaspokajają potrzebę sprawczości, wpływu,

-

podnoszą samoocenę (“umiem to”, “potrafię!”).

**Jak zaszczepić dzieciom pokorę w przyjmowaniu potknięć? Jak im towarzyszyć, gdy przeżywają trudne emocje?**

-

**Bądźmy empatyczni**

Unikajmy przekonywania dziecka, że jego praca jest wspaniała, skoro ono przeżywa niezadowolenie. Pobądźmy z nim, posłuchajmy jego emocji, poszukajmy potrzeb. Dajmy dziecku prawo do przeżywania emocji.

-

### **Odkrywajmy przed dzieckiem nauki płynące z niepowodzenia**

Kiedy emocje już opadną i dziecko będzie gotowe, warto zastanowić się wspólnie, co można zrobić inaczej następnym razem. Pozwólmy dziecku na samodzielne poszukiwanie strategii, nie podsuwajmy gotowych rozwiązań. W ten sposób pokazujemy, że w porażka też może nieść ze sobą coś pozytywnego.

-

### **Stwarzajmy bezpieczne sytuacje**

Czyli takie, w których dziecko może się zmierzyć z porażką na bezpiecznym, rodzinnym gruncie. Dobrze sprawdzają się różne gry planszowe, kiedy dziecko raz wygrywa, raz przegrywa.

-

### **Pogratulujmy zwycięstwa**

Sposobność ta przychodzi wtedy, gdy dziecko wygrywa, a my nie. Dzieci czasami swoją frustrację z powodu przegranej rozładują na koledze; pokażmy, że można inaczej. Możemy powiedzieć, że następnym razem będziemy mieć nową szansę i że pomimo przegranej dobrze się bawiliśmy i przyjemnie było spędzić razem czas.

-

### **Kształtujmy pozytywne przekonania**

Pozytywne myślenie, owocuje tym, że dzieci chętniej podejmują kolejną próbę, jeśli efekt jakiejś czynności ich nie zadowala.

-

### **Rozmawiamy**

Warto jak najczęściej, rozmawiać z dzieckiem o jego „sukcesach”, wzmacniając w ten sposób jego samoocenę, uświadamiając, ile rzeczy już potrafi zrobić, nad czym chciałoby jeszcze popracować.

-

### **Bądźmy przykładem**

Każdy z nas ma doświadczenie niejednej własnej porażki albo uczenia się czegoś metodą prób i błędów, która wymagała od nas wytrwałości i cierpliwości. Podzielmy się naszymi historiami z dziećmi. Zobaczają, że „supertacie” i „supermamie” też czasem coś nie wychodzi i to nie jest koniec świata.

Zwróćmy uwagę, jaki przekaz na co dzień dajemy dzieciom. Dzieci chłoną wszystko jak gąbka –

nasze słowa, gesty, reakcje.

-

### Zmieńmy perspektywę

Jak my i nasze dziecko postrzegamy porażkę? Czy bycie drugim, trzecim to przegrana? A może właśnie dziś odniosłem osobiste zwycięstwo, bo udało mi się coś tak, że jestem z tego zadowolony. Przegrana nie zawsze oznacza to samo, a sukces niejedno ma imię.

Warto pamiętać, że nieudane próby, niewygrana runda, zobaczenie, że ktoś pewnego razu jest lepszy – to wszystko przygotowuje dziecko do przechodzenia przez niepowodzenia, trudności, dostrzegania swoich mocnych stron, radzenia sobie z rywalem.

Gry w dzieciństwie są właśnie po to, aby stworzyć siłę do radzenia sobie w chwilach porażek. To okazja na wypracowanie w sobie sposobów radzenia z trudnościami.

Źródło: [www.mamadu.pl](http://www.mamadu.pl)

[www.dziecisawazne.pl](http://www.dziecisawazne.pl)

[www.nebule.pl](http://www.nebule.pl)

Pozdrawiam

D. Bazydło