

# JAK POMÓC DZIECKU PORADZIĆ SOBIE Z PORAZKĄ?

*Nigdy nie bój się porażek, bo właśnie one mogą być kluczem do Twojego sukcesu. Nie cofaj się przed ryzykiem ze strachu, że popełnisz błąd.*

by Joe Vitale



## 1 ZAAKCEPTUJ UCZUCIA DZIECKA

Problem, który nam dorosłym wydaje się bez znaczenia, dla dziecka może być istotny. Zaakceptuj emocje, które się w tym czasie u niego pojawiają. Pozwól dziecku wyrazić je w bezpieczny sposób. Pomóż mu je nazwać, jeśli ma z tym trudność.

## 2 WYSŁUCHAJ

Daj dziecku przestrzeń, aby mogło podzielić się tym, co czuje. Nie oceniaj.

## 3 DOCEŃ

wysiłek, jaki dziecko włożyło w daną czynność, nawet jeśli podjęta próba zakończyła się niepowodzeniem. Zauważ nawet te najmniejsze osiągnięcia.

## 4 POROZMAWIAJ

- Wyjaśnij, czym jest porażka. (To naturalny element naszego życia.)
- Przeanalizujcie sytuację:
  - Dlaczego mogło się nie udać?
  - Co mogę zrobić następnym razem?
- Zachęć do podjęcia nowej próby.

## 5 UŚWIADOM

dziecku, że każdy z nas popełnia błędy. Wytłumacz, że nie wpływają one na ogólną ocenę jego umiejętności.

## 6 TRENUJ

umiejętność przegrywania, np. grając w gry planszowe

## 7 WZMACNIAJ U DZIECKA

- poczucie własnej wartości
- samodzielność
- wytrwałość



psycholog  
Paula Włodarczyk