

Jak pomóc dziecku radzić sobie z porażką?

„Ja tego nie potrafię”, „To dla mnie za trudne”, „Jestem do niczego”, „Nic mi nie wychodzi”, „Ona zrobiła to ładniej”, „Nigdy się tego nie nauczę”...

Znacie to, prawda? Wszyscy rodzice mierzą się z tym zadaniem: jak pomóc dziecku radzić sobie z porażką.

Wiek przedszkolny - czas małych zwycięstw i porażek

W wieku przedszkolnym dziecko zdobywa wiele nowych umiejętności. Uczy się samodzielnego korzystania z toalety, samodzielnego ubierania, wiązania butów, obowiązków domowych, pisania i wycinania. Wszystkie te czynności wiążą się z odnoszeniem sukcesów i porażek. Przedszkolaki różnie reagują na popełniane błędy. Czasem się tym w ogóle nie przejmują, czasem jednak postępują bardzo emocjonalnie: płaczą, złością się, rzucają zabawkami, obrażają.

W oczach dorosłego ich reakcje są często nieadekwatne do sytuacji.

Pamiętajmy, że emocje, które kumulują się w przedszkolaku, są dla niego niezrozumiałe i dlatego nie wolno ich dzielić na dobre i złe. Emocje mogą być przyjemne albo nieprzyjemne. Stąd też złość, frustracja, smutek u dziecka nie są emocjami złymi i to nie one są problemem. Problemem są sposoby ich wyrażania. Dlatego rolą rodzica jest nauczenie dziecka, jak konkretne przeżycia nazwać i jakie są dopuszczalne społecznie formy ich okazywania.

Rywalizacja - tak czy nie?

W życiu nie da się całkiem uniknąć rywalizacji oraz związanych z nią porażek.

Rywalizacja wiąże się z ambicją, z nauką wytrwałości i cierpliwości. Często jest formą na rozwój potencjału dziecka - czy to w sferze sportu, nauki czy innych talentów. Istotne jest, by rywalizacja i dążenie do osiągnięcia sukcesu nie stanowiły dla dziecka wartości samych w sobie - stąd tak ważna jest nauka radzenia sobie z porażkami.

Jak uczyć dzieci radzenia sobie z porażkami:

Nie lekceważ emocji dziecka

Nie próbuj zatamować łez przedszkolaka mówiąc, że nic się nie stało. Dziecko może poczuć, że jest lekceważone, a jego uczucia są mało ważne. Dodatkowo może to wywołać u niego frustrację i irytację. Pozwól dziecku odreagować stres na swój sposób - pamiętaj, że nie ma złych emocji.

Wykaż się empatią i pomóż dziecku nazwać jego uczucia. *Jesteś zły, niezadowolony, rozczarowany...? Nie podoba Ci się, że nie miałeś więcej czasu na skończenie kolorowanki, że nie mogłeś się pobawić, że wylosowałaś inną kartę w grze...?*

Nie mów też, że dziecko i tak jest najlepsze - dajesz mu błędny komunikat i sprawiasz, że dziecko tym bardziej nie może poradzić sobie z porażką (*Skoro jestem najlepszy, dlaczego mi się nie udało?*).

Po opadnięciu emocji – porozmawiajcie

Jeśli zachowanie dziecka było wcześniej nieakceptowalne - spokojnie wyjaśnij, dlaczego nie można tak postępować. Zaproponuj inne zachowania na wypadek, gdyby dziecko znów czuło podobne emocje, np.: gdy znów poczuje złość/smutek po przegranej w grę albo nieudanej próbie ułożenia klocków może przytulić się do rodzica, podejść na chwilę, itd.

Pokaż dziecku, że porażka też ma pozytywne skutki

Na koniec rozmowy warto zauważyć, że choć porażka wywołała u przedszkolaka negatywne emocje, to nauczyła go czegoś nowego. Dzięki niej dowiedział się, co należy poprawić!

Możesz też opowiedzieć o wydarzeniu, kiedy Tobie coś się nie udało. Wyjaśnij, czego nauczyła Cię ta porażka - ale też zaznacz, że nie powstrzymała Cię przed kolejnymi próbami (np. *Kiedyś nie umiałam*

piec ciast i zawsze wychodziły mi zakalce. Jednak zobaczyłam w przepisie, co robię źle, spróbowałam jeszcze kilka razy i teraz nie mam z tym problemu!).

Zwracaj uwagę na inne aspekty rywalizacji

Najlepiej jest je pokazywać w domu - w bezpiecznych warunkach, w otoczeniu rodziny. Chodzi o gry w planszówki, przepychanki, ściganie się, gry z piłką. Maluch może wtedy bez wstydu wyrazić swoje uczucia. Dziecko raz przegrywa, raz wygrywa - jeśli więc pojawią się łzy i narzekania, że maluch zawsze przegrywa, warto przypomnieć, że np. poprzednim razem byłeś pierwszy.

Ponadto wspólne zabawy opierające się o rywalizację są okazją do tego, by opowiedzieć dziecku, jakie inne zalety mają te konkurencje. Możesz np. opowiedzieć dziecku o swoich uczuciach: że lubisz wspólnie z nim grać w planszówki nie dlatego, że możesz wygrać, ale ponieważ jest to ciekawa forma wspólnego spędzania czasu.

Jeśli chcesz nauczyć dziecko radzenia sobie z porażką - unikaj:

- Porównywania z innymi dziećmi - obniżasz w ten sposób poczucie wartości dziecka.
- Wyręczania - bez podejmowania prób dziecko nie nauczy się nowych umiejętności!
- Przecenia możliwości dziecka - porażka będzie się dla niego wiązała z poczuciem winy, że nie spełniło Twoich oczekiwań.
- Etykietowania - czyli rzucania określeń, które mogą albo zdyskredytować umiejętności dziecka albo je przeceniać. Dziecko, które słyszy, że jest "niezdarne" nie będzie widziało powodu, by dalej próbować swoich sił w sporcie - skoro i tak sobie nie poradzi.
- Niewerbalnych komunikatów: westchnięć, grymasów, przewracania oczami, załamywania rąk itp.
- Wywoływanie poczucia winy: „Mogłeś bardziej się postarać”.

Porażka przeciwnika

Warto też pamiętać o tym, że nauka radzenia sobie z porażką powinna iść w parze z umiejętnym wygrywaniem. Dlatego ważne jest, by dziecko umiało szanować przeciwnika i nie obrażać go, gdy okaże się, że w czymś przegrał.



Gdy dziecko zbyt często przeżywa niepowodzenia – zastanów się, czy proponowane mu zadania nie przekraczają jego możliwości, czy oczekiwania wobec dziecka nie są zbyt wygórowane.

*Opracowała: Urszula Rucka
na podstawie artykułów z Internetu*