

6 способів допомогти дитині подолати страх невдачі

Інколи ми не знаємо, як допомогти нашим дітям, коли вони бояться невдачі. Сподіваюсь, наступні поради стануть вам у нагоді.

1 ЗМІНІТЬ СВОЄ СТАВЛЕННЯ ДО НЕВДАЧ.

- **Усвідомлюйте свою реакцію** на помилки й невдачі. Наголошуйте на тому, що ви дізналися, і будьте готовими зібратися й спробувати ще раз.
- **Заохочуйте** й відзначаєте **помилки** вашої дитини **як набуття життєвого досвіду**.

2 НАГОЛОШУЙТЕ НА ЗУСИЛЛЯХ, А НЕ НА ЗДІБНОСТЯХ.

- Акцентуйте увагу **на зусиллях** (і процесі), а не на здібностях (і результаті).
- Коли ви бачите, що діти **докладають максимум зусиль, обговоріть** з ними особливі стратегії, що можуть спрацювати наступного разу.



3 ДЕМОНСТРУЙТЕ СВОЮ ЛЮБОВ БЕЗ УСЯКИХ УМОВ.



Дайте чітко зрозуміти, що ви **любите свою дитину незалежно ні від чого**, навіть якщо вона припускається помилки або висловлює неправильні судження.



4 ВИКОНУЙТЕ ВПРАВУ «ГІРШИЙ СЦЕНАРІЙ»

- **Почніть із чистого аркуша паперу**, на якому ви можете влаштувати «мозковий штурм» разом із вашою дитиною.
- Ставте запитання на зразок: «Якщо це піде не так, **який найгірший результат можливий?**»

5 ДОПОМАГАЙТЕ КОНЦЕНТРУВАТИСЯ НА РОЗВ'ЯЗАННІ ПРОБЛЕМИ.

- **Обговоріть**, які дії були розпочаті, якими були наслідки цих дій, і як цих наслідків можна уникнути в майбутньому.

- Ставте запитання на зразок: «**Що пішло не так?**», «Як можна це виправити або запобігти повторенню у майбутньому?»



6 ГОВОРІТЬ З ДИТИНОЮ ПРО УСПІХИ ТА НЕВДАЧІ.

- Говоріть про успіх, використовуючи **«аналогію з айсбергом»**.

- Поясніть: якщо **ми бачимо** успішних людей, ми бачимо **тільки верхівку айсберга**. Ми не бачимо того, що знаходиться «під водою»: невдачі, відмови, мужність, зусилля, дисципліну й наполегливість.