

Rady pre rodičov

Ako pomáhať dieťaťu zvládať neúspech

Máme radi výhry. No život nie je len o víťazstvách. Sklamaniam sa v živote vyhnúť nedá, dôležité je ich prijať, poučiť sa z nich a ísť ďalej...

Dôležité je začať dieťa pripravovať na prehry už v útlom veku a v kruhu rodiny, pretože tam cíti bezpečnosť a istotu. Vhodnou formou sú napr. spoločenské hry.

Pri neúspechu môže dieťa pociťovať často hnev. Ten môže vyjadrovať bezmocnosť dieťaťa v situáciách, kde niečo chce, alebo naopak niečo nechce a samo nevie, ako túto situáciu zmeniť. Reakcia dieťaťa z neúspechu, z prehry, závisí na jeho temperamente, aktuálnom prežívaní, ale aj od jeho predchádzajúcich skúseností so správaním rodičov. Dieťa vidí, ako reagujú, keď majú radosť, keď sú nahnevaní. Často môže reagovať podobne.

Čo môžu rodičia urobiť, ako pomôcť pri hre dieťaťu:

- Keď sa dieťa hnevá a rozčuľuje, nemali by sme sa ho snažiť hneď upokojovať, dôležité je, aby dieťa zo seba dostalo hnev a negatívne emócie. Nie je vhodné, aby sme s deťmi súcitili a chlácholili ho, príp. naopak ho trestali za jeho hnev.
- Rodičia by to mali vydržať, nedať sa strhnúť vlastnými emóciami, pretože sa im to vyplatí. Dieťaťu pomáha, keď cíti, že rodičia sú tu pre neho a môže sa na nich spoľahnúť, a to i vtedy, keď sa mu nedarí alebo prehráva. Nie je vhodný výsmech, provokácia, či pripomínanie prehry.
- Keď ustúpi hnev a zlosť, dieťa je pripravené, aby ste sa s ním v pokoji porozprávali. Je dobré vysvetliť mu, že pocity, ktoré má, sú v poriadku a bežné. Neskôr sa treba pokúsiť vrátiť k hre a dohrať ju. Ak s tým dieťa nesúhlasí, mali by ju dokončiť aspoň ostatní. Pre dieťa sú vzorom rodičia.
- Tieto situácie môžete využiť na rozhovor o tom, že prehry patria k životu.
- Keď situáciu prehry zvládne dieťa bez negatívnych emócií, dajte mu najavo svoje potešenie a oceňte jeho snahu.

Keď dieťa pri hre prehráva:

- overte si dopredu, či deti ovládajú pravidlá hry,
- dovoľte mu hnevať sa, ak bude cítiť, že ho prijímate aj s hnevom, rýchlejšie sa upokojí,
- uprednostnite hry, ktoré sú založené na tímovej práci, a nie na rivalite,
- zvolte kratšiu hru a s jednoduchšími pravidlami,
- počas výbuchu zlosti treba zachovať chladnú hlavu a počkať, kým emócie prejdú,
- nepovzbudzujte hnev prílišnou pozornosťou,
- vždy pochváľte dieťa, ak aj prehrá a oceňte, ak sa správalo čestne a férovo.

Viesť dieťa smerom k tomu, aby sa nebálo skúšať nové veci, nechať robiť dieťa chyby, ale nezdôrazňovať ich. Strach z chýb či z prehry znižuje odvahu a motiváciu dieťaťa. Ak sa s dieťaťom rozprávame o chybách, zistí, že každý robí chyby, nielen ono. Chyby a neúspechy sú prirodzenou a integrálnou súčasťou procesu učenia sa.

Ak dieťaťu porozprávame o vlastných omyloch, prehrách priblížime sa k nemu a súčasne ho naučíme, že najdôležitejšie je poučiť sa z chýb, nie vyhýbať sa im. Na chybách, príp. neúspechoch, oceňujte úsilie, osobný rast a odvahu dieťaťa. Deti treba povzbudiť k aktivite a vysvetliť im, že viac chýb robia aktívnejší ľudia. Vhodné je budovať na silných stránkach a zamerať sa na pozitíva, oceňovať aj menší pokrok a vyhýbať sa porovnávaniu s ostatnými.

Povzbudené dieťa má adekvátnejší a reálnejší náhľad na seba a na ostatných, je otvorenejšie novým skúsenostiam. Môže veriť, že má svoje miesto, cíti istotu a bezpečie a verí, že si poradí so situáciami, ktoré môžu nastať.

Použitá literatúra:

Mertan V.: Ze zkušeností dětského psychologa, Wolters Kluwer, 2015.