

Jak wzmocnić odporność psychiczną swojego dziecka?



- Warto chwalić dzieci i szczerze cieszyć się z ich osiągnięć. Powinno się przy tym nazywać konkretne czynności, które doprowadziły dziecko do celu (np. podoba mi się, że przed rozpoczęciem pracy, sprawdziłeś czy masz wszystko, co jest ci potrzebne do złożenia tego robota) lub też konkretne elementy, które nam się w danym osiągnięciu podobają (np. świetny rysunek, podobają mi się te gałęzie, wyglądają bardzo realistycznie, uważam też, że z wyczuciem dobrałaś kolory). Wyszczególnienie tego, co nam się podoba, to dla dziecka wskazówka, co zrobiło dobrze i co warto kontynuować.



- Warto powtarzać dziecku, że da radę coś zrobić i pozwalać mu wykonywać pewne czynności samemu. Mowa więc o stwarzaniu sytuacji, w których dziecko może się czegoś nauczyć samo lub z niewielką pomocą rodzica (w zależności od sytuacji). Wzmacnia to jego pewność siebie.



- Nie należy wyręczać dziecka w robieniu czegoś, jeśli nie jest to konieczne, np. wiązanie sznurowadeł dziecku, które potrafi to zrobić samo. Dzięki temu dziecko uczy się samodzielności.



- Warto dawać dziecku (w miarę możliwości) wybór, np. pozwolić mu wybrać zajęcia dodatkowe, na jakie będzie uczęszczało. Gdy dziecko decyduje o sobie samo, uczy się odpowiedzialności i zyskuje poczucie sprawstwa.



- Warto rozmawiać z dzieckiem o jego niepowodzeniach i motywować do znalezienia konstruktywnych rozwiązań danej sytuacji. Warto wzmacniać postawę ukierunkowaną na konstruktywne działanie.



- Warto wspominać sytuacje, w których dziecko świetnie sobie z czymś poradziło i wzmacniać je w przekonaniu, że potrafi stawić czoła pojawiającym się wyzwaniom.

