

Jak pomóc dzieciom radzić sobie z rozczarowaniem



Opuszczenie przyjęcia urodzinowego u przyjaciółki, niemożność bawienia się klockami-to rozczarowania, z jakimi małe dzieci mogą często się spotykać. Rodzice i nauczyciele starają się, żeby dni dzieci były wypełnione pozytywnymi i pomyślnymi wydarzeniami. Jednak życie ma swoje wzloty i upadki. Pomagając dzieciom radzić sobie z rozczarowaniem, wyposażamy je w umiejętności, które przydadzą się im na całe życie.

Rozpoznaj uczucia dziecka, ale koncentruj się na pozytywnym.

- Zachęć dziecko do wyrażania swojego rozczarowania: „Placzesz. Czy jesteś rozczarowany tym, że nie idziesz na przyjęcie Miguela?”
- Jeśli dziecko jest smutne albo złe, że nie otrzymało prezentu, o jakim marzyło, spróbuj zrozumieć jego punkt widzenia, ale pozostań nieugięty: „Wyglądasz na rozczarowanego, że nie dostałeś nowej piłki do koszykówki od wujka Todda na urodziny. Ale przecież wujek wybrał super piłkę do gry w piłkę nożną dla ciebie. Może mógłbyś wypróbować ją z wujkiem jutro w parku. Czy wiesz, że on był w szkolnej drużynie piłki nożnej, jak był w szkole średniej?”

Pomóż dziecku zdystansować się do pewnych rzeczy.

- Próbuj nie reagować zbyt intensywnie na drobne dziecięce frustracje. Jeśli, na przykład, próbujesz pokazać dziecku, że opuszczenie jednej zabawy w kąciku z klockami nie jest tragedią, pomagasz mu zaakceptować fakt, że czekanie jest częścią życia: „Klocki ciągle tu będą jutro rano. Będziesz mógł pobawić się nimi.”
- Uświadom dzieciom, że nie są jedynymi, które przeżywają rozczarowania: „Tego typu rzeczy zdarzają się wszystkim od czasu do czasu”.
- Przypomnij dzieciom, że rozczarowanie nie trwa wiecznie: „Daj mi znać, jak poczujesz się lepiej. Wtedy pójdziemy sobie na spacer do parku”.
- Pokaż dzieciom, jak i kiedy okazywać uczucia związane z rozczarowaniem: „Chciałeś, żeby mama zadzwoniła do ciebie dzisiaj, ale żołnierze nie mogą dzwonić do domu w każdej chwili. Możesz płakać albo pokazać na rysunku, jak bardzo jesteś smutny i zły. Ale nie możesz krzyczeć na swojego psa”.

Okaż dziecku miłość, wsparcie i spokój.

- Okaż dziecku tyle wsparcia, ile potrzebuje: „Czy przytulenie pomogłoby ci teraz?”
- Powiedz dziecku, że wierzysz, że potrafi poradzić sobie ze swoim rozczarowaniem: „To trudne, że nie możesz pójść na przyjęcie Miguela, ale na pewno znajdziesz jakiś sposób, żeby mu życzyć wszystkiego dobrego na urodziny”.

Zachęć dzieci do myślenia o sposobach radzenia sobie z rozczarowaniem.

- Aby pomóc dziecku radzić sobie z rozczarowaniem, przypominaj mu, jak poradziło sobie kiedyś w podobnej sytuacji: „Pamiętasz, jak Josh nie mógł bawić się z tobą, zaprosiłeś do siebie Rashad”, „Poprzednim razem, kiedy mama nie mogła zadzwonić, poczułeś się lepiej, kiedy przygotowaliśmy dla niej paczkę”.
- Pochwal dziecko za to, że poradziło sobie z rozczarowaniem we właściwy sposób: „Wiem, że trudno być chorym i siedzieć w domu, kiedy przyjaciele bawią się na dworze, ale bardzo dobrze wykorzystujesz sytuację rysując obrazki dla nich”.

English Title: Helping Children Handle Disappointment



13 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>

