

Як допомогти дитині пережити невдачі?

У житті кожної дитини трапляються моменти, коли щось не виходить: низька оцінка, поразка в змаганнях, конфлікт з друзями. Як батьки можуть допомогти дитині впоратися з розчаруванням і не втратити віру в себе?

✓ Прийміть її емоції

Фрази на кшталт *«нічого страшного»*, *«це дрібниці»* можуть лише знецінити почуття дитини. Краще скажіть:

«Я бачу, що тобі зараз важко»

«Ти засмутився, бо дуже старався»

Це допоможе дитині зрозуміти, що її почуття важливі й нормальні.

✓ Поділіться своїм досвідом

Розкажіть про ситуацію, коли ви самі зазнавали невдачі, і як змогли з нею впоратися. Діти вчаться на прикладі дорослих!

✓ Зробіть висновки разом

Запитайте у дитини:

Що ти можеш зробити інакше наступного разу?

Який урок ти з цього виніс?

Це допоможе їй розвивати навичку аналізу і шукати рішення замість самозвинувачення.

✓ Підкреслюйте зусилля, а не тільки результат

Замість *«Ти молодець, бо отримав 12»*, краще сказати *«Ти так старанно готувався, і це чудово!»* – так дитина зрозуміє, що цінність у процесі, а не лише у кінцевому результаті.

✓ Допоможіть побачити позитив

Якщо щось не вийшло – це не означає, що дитина «невдаха». Запитайте:

«Що хорошого ти отримав із цієї ситуації?»

«Що нового ти дізнався?»

Це вчить мислити позитивно і не боятися труднощів.

✓ Будьте підтримкою, а не критиком

Уникайте критики типу *«Ти просто недостатньо старався!»* або *«А ось у Маші все вийшло!»*. Замість цього скажіть:

«Я вірю в тебе»

«Давай спробуємо ще раз разом»

Пам'ятайте: дитина не має боятися помилок. Навпаки, невдачі – це можливість для зростання!