



„ NIGDY MI SIĘ NIE UDA...”

Kiedy Twoje dziecko napotyka na trudność, i reaguje na nią słowami „Nigdy nic mi się nie uda”, „Nie umiem”, „Nie wiem”, „Ja nigdy tego nie zrobię”, a na Twoje słowa „To nieprawda, umiesz/wiesz/potrafisz” dziecko wzrusza ramionami, może to być może nadszedł czas, by pomóc mu przypomnieć sobie, że były sytuacje, w których odniósł sukces, że coś mu się udało, że coś wie i potrafi.

Znajdź chwilę, w której możecie spokojnie mieć trochę czasu dla siebie, a Twoje dziecko jest spokojne i w dobrym nastroju. Nie proponuj mu tego ćwiczenia, jeśli właśnie wykonał trudne i męczące zadanie z matematyki, lub coś mu się nie udało. Nie przerywaj my także zabawy, aby to zrobić. Poczekaj, aż moment będzie odpowiedni.

Możesz skorzystać z poniższej karty, lub zapisać takie pytania na kartce samemu.

Kiedy dziecko wypełni tą kartę (lub Ty, jeśli jeszcze nie umie pisać), poproś, by narysowało symbol przy każdej wymienionej rzeczy.

Jeśli Twojemu dziecku trudno znaleźć takie sytuacje, zapytaj, czy chciałby usłyszeć, co Ty pamiętasz, co myślisz. Dzieci na ogół lubią słuchać o sobie dobrze, o swoich osiągnięciach, sukcesach. Bądź jego pamięcią, i dobrym myśleniem o sobie, jeśli w danej chwili mu tego brakuje.

Przywieście kartkę w widocznym miejscu. Być może za jakiś czas będziecie chcieli coś do niej dodać?

Powodzenia!

Karta moich osiągnięć

Trudności, które przezwyciężyłam/em

Obawy, które pokonałam/em

Wyzwania, których się podjęłam/ podjąłem

Sukcesy, które odniosłam/em