

Jak radzić sobie z porażką, gdy świat od najmłodszych lat wymaga od nas zawsze wygranej?

Od kilku lat prowadzę zajęcia wychowania fizycznego klasach I-III. Zaobserwowałem, jak dużym problemem wśród współczesnych dzieci staje się porażka. W grach i zabawach związanych z rywalizacją, nawet tych nieocenianych, część uczniów bardzo przeżywa swoje niepowodzenia. Porażką dla dzieci jest to, że „berek” je szybciej złapał, czy to, że okazały się wolniejsze od kolegi, koleżanki w wyścigach rzędów. Potrafią się obrazić, usiąść na ławce i powiedzieć, że nie będą już ćwiczyć, przejawiają agresję w stosunku do rówieśników albo odchodzą na bok i płaczą. Jeszcze kilka lat temu takie sytuacje były rzadkością, a teraz zdarzają się dużo częściej.

Co jest powodem takich zachowań dzieci? Czy wymagania i presja świata, żeby być najlepszym od najmłodszych lat, czy wysokie ambicje rodziców w stosunku do ocen, dyplomów, innych osiągnięć szkolnych? Czy może świat gier komputerowych, które spotykane są wszędzie: w telefonach, komputerach, konsolach itp.? W tamtym świecie, po każdej porażce, szybko można wznowić grę od ostatniego punktu, w którym się przegrało, czy też uzyskać nowe życie. Mam wrażenie, że to jeden z czynników, który też przyczynia się do nieradzenia sobie z trudnymi sytuacjami w realnym świecie. W rzeczywistości nie można cofnąć gry i gdy pojawia porażka, następuje frustracja.

Żyjemy w czasach powszechnego konsumpcjonizmu, boimy się o pracę, nie potrafimy odmówić szefowi, mamy swoje kredyty i inne zobowiązania finansowe. Pracujemy dużo, a czasem o wiele za dużo. I gdy po zawodowych obowiązkach moglibyśmy spędzić czas ze swoim dzieckiem, jesteśmy zmęczeni. Czasem brakuje nam cierpliwości, żeby wytłumaczyć mu, czym jest porażka. Niekiedy podczas gry lub zabawy pozwalamy dziecku wygrywać, żeby się nie denerwowało. A przecież powinno uczyć się także radzenia sobie z przegraną i towarzyszącymi jej negatywnymi emocjami.

Potrzeba poczucia się lepszym od innych albo wyróżnienia się czymś od pozostałych osób w grupie szkole jest bardzo silna. My, nauczyciele i rodzice, musimy wkładać wiele pracy, aby dziecko budowało poczucie własnej wartości, czuło się kochane i wiedziało, że jedna porażka, słabsza ocena, źle napisany sprawdzian tak naprawdę niczego nie przekreślają. Systematyczne tłumaczenie dzieciom, pokazywanie na własnym przykładzie przez uczestnictwo w zabawie i danie się złapać „berkowi” na początku gry przynosi korzystne efekty. Dzieci odwzorowują zachowania dorosłych i jeżeli widzą, jak my radzimy sobie z porażką, do nich też zaczyna docierać, że to nie takie straszne i zawsze można spróbować kolejny raz, jest szansa na poprawę. Musimy także próbować wytłumaczyć, że nie każdy ma talent do wszystkiego. Jeden ładnie maluje, inny szybko biega, ktoś dobrze liczy, a ktoś pięknie śpiewa. Musimy pomóc znaleźć dziecku coś, w czym będzie się spełniał i czuło się dobre. Możliwości jest wiele. Im więcej dziecko ich pozna, tym łatwiej i

szybciej będziemy mogli z nim pracować na płaszczyźnie, w której się spełnia. Musimy także uzbroić się w cierpliwość, nie negować pierwszych prób, dać szansę na poprawę i znalezienie przyczyn porażki młodemu człowiekowi.

Nie ma złotych rad, jak szybko nauczyć dziecko radzić sobie z porażką. To trudne i bardzo wymagające zadanie. My, dorośli, musimy wspierać dzieci, być przy nich, okazywać empatię i cierpliwość, stwarzać szansę do nauki radzenia sobie w trudnych sytuacjach. W końcu nadejdzie ten dzień, w którym młody człowiek zacznie rozumieć, że porażka to tylko kolejna przeszkoda, którą trzeba pokonać i iść dalej. Nawet, jeśli będzie ich wiele, nie odbierają one szans i możliwości na osiągnięcie sukcesu i stania się wspaniałym człowiekiem.