



Łańcut 05.07.2021

Szanowni Rodzice!

Wiemy z własnego doświadczenia, że największym ograniczeniem realizacji własnych pragnień jesteśmy MY SAMI, tzn. nasze przekonania i sposób w jaki wyjaśniamy życiowe wydarzenia. Kiedy chcemy czegoś dokonać, potrzeba nam wytrwałości i właśnie tej postawie poświęcona będzie nasz piąty list do Państwa w ramach programu Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej.

Często w osiągnięciu celu przeszkadzają nam takie przekonania: *Nie mogę. Nie potrafię. Inni mi mówią, że to nie ma sensu. Inni tak robili i to się nie sprawdziło. Nie mam tyle odwagi. Nigdy tego nie robiłem. Nie jestem gotowy. Nie mam już siły. Nigdy mi się to nie uda. Inni zrobią to lepiej.*

Wytrwałość ściśle wiąże się z pokonywaniem trudności, które pojawiają się na drodze do realizacji celu. Jedną z trudności, która zniechęca do podejmowania dalszych działań, są błędy. Rodzice często chcieliby, aby wychowanie uchroniło dziecko przed popełnianiem błędów. Jest to naturalne, ale jednocześnie niemożliwe, a przez to stresujące i dziecko, i rodziców. **Nie da się przeżyć życia bez popełniania błędów.** Dlatego tak ważne jest, by napotykaną trudności traktować jak okazję do nauczenia się czegoś, a także by nie zniechęcać się przy pierwszym niepowodzeniu.

Możemy pomóc dziecku kształtować jego wytrwałość, to ważny element rozwoju. Jesteśmy w stanie robić to poprzez zmianę przekonań i sposobu myślenia. **Całą uwagę dziecka należy skierować na poszukiwanie możliwości i tego, co sprzyja osiągnięciu celu,** zamiast koncentrowania się na istniejących lub wyobrażonych ograniczeniach i trudnościach.

Prosimy, abyście Państwo w tym tygodniu przekształcali wraz z dzieckiem przekonania PESYMYSTYCZNE na **OPTYMISTYCZNE**. Po prostu nie narzekajcie, a **codziennie wspólnie odnajdujcie, co dobrego się wydarzyło i mówcie sobie o tym.** Możecie poczytać z dziećmi o różnych znanych osobach i porozmawiać o tym, co im pomogło w osiągnięciu sukcesu. **Thomas Edison mawiał, że naszą największą słabością jest poddawanie się.** Najpewniejszą drogą do sukcesu jest zawsze próbowanie po prostu jeden, następny raz.

Zachęcamy do przeczytania książeczki: Nowak Ewa. „Edison. O wielkim wynalazcy. Fakty” seria: *Czytam Sobie, poziom 3.*

Dzieci muszą doświadczać nieudanych prób, bo tylko wtedy doświadczenie powodzenia da im poczucie satysfakcji, spełnienia, osiągnięcia zamierzonego celu i będzie budować ich.

Z wyrazami szacunku
Magdalena Kozera - pedagog
Karolina Szeliga - psycholog
Joanna Woźniak - psycholog