

Jak wspierać dzieci w szkole tak, aby nie wyuczyć w nich bezradności?

Wyuczona bezradność to stan, w którym dziecko zaczyna wierzyć, że cokolwiek zrobi, i tak mu się nie uda. Skutkuje to brakiem chęci do podejmowania prób, unikaniem wyzwań, a nawet rezygnacją z aktywności, które wcześniej sprawiały radość. W szkole możemy temu zapobiec – a nawet budować u dzieci odporność psychiczną i poczucie sprawczości.

Jak możemy to robić?

1. Dawajmy przestrzeń do samodzielności.

Dzieci uczą się na własnych doświadczeniach. Warto dawać im okazję do podejmowania decyzji, rozwiązywania problemów i szukania własnych sposobów – nawet jeśli nie zawsze będą idealne.

* Zamiast: „Teraz zrób to zadanie”, można powiedzieć: „Chcesz najpierw zrobić zadanie w zeszytach czy na karcie pracy?”.

* Nawet drobne decyzje uczą dziecko, że ma wpływ na swoje działania.

2. Wzmacniamy wysiłek i proces, a nie tylko efekt.

Zamiast nagradzać wyłącznie dobre stopnie, doceniajmy starania, czas poświęcony na naukę, wytrwałość i pomysłowość. To uczy, że porażka nie przekreśla wartości podejmowanego wysiłku.

* „Widzę, że się nie poddałeś, choć było trudno” działa lepiej niż „Super, że masz piątkę”.

* W ten sposób dziecko uczy się, że warto próbować, nawet jeśli efekt nie jest idealny.

3. Normalizujemy błędy.

Warto często przypominać, że pomyłki to naturalna część nauki. Każdy ma prawo się potknąć – ważne jest, by wyciągnąć z tego wnioski. Dzięki temu dziecko traktuje trudności jako wyzwania, a nie dowód swojej słabości.

* Warto opowiadać, że sami też kiedyś popełnialiśmy błędy i musieliśmy próbować wiele razy.

* To pokazuje, że trudności są normalne, a nie wstydlive.

4. Uczmy strategii działania.

Zamiast szybko podawać gotowe rozwiązania, wspierajmy dzieci pytaniami: „Jak możesz spróbować inaczej?”, „Co pomogło ci ostatnio w podobnej sytuacji?”. To rozwija umiejętność radzenia sobie.

* Zamiast: „Tu wpisz to”, spróbujmy: „Jak możesz to policzyć inaczej? A gdybyś użył rysunku?”.

* Dziecko ćwiczy różne sposoby radzenia sobie i uczy się elastyczności.

5. Budujmy poczucie sprawczości.

Dobrze jest przypominać uczniom, że ich praca i decyzje mają realny wpływ na efekt. Nawet drobne osiągnięcia pokazują im: *„To, co robię, ma sens”*.

6. Wzmacniamy odwagę w próbowaniu.

Zachęcajmy do podejmowania wyzwań – nie tylko szkolnych. Sukces w sporcie, projekcie plastycznym czy inicjatywie klasowej to także ważne doświadczenia uczące wiary w siebie.

Podsumowanie:

Naszym zadaniem – jako dorosłych – jest nie tylko uczyć dzieci liter, cyfr i reguł, lecz także pokazywać im, że trudności można pokonać, a własne działania naprawdę mają znaczenie. Wspieranie dzieci to nie wyręczanie, ale towarzyszenie im w nauce radzenia sobie z trudnościami. Kiedy pokazujemy im, że próby, wytrwałość i strategie mają większe znaczenie niż szybki sukces, pomagamy wychować młodych ludzi, którzy wierzą w siebie i nie poddają się przy pierwszej przeszkodzie.

