**Jak sobie radzić z niepowodzeniem?**

Nikt z nas nie lubi emocje, które towarzyszą nam przy popełnianiu błędu. Zapewne stwierdzimy jednogłośnie, że niepowodzenia są raczej czymś niemiłym, niepozytywnym. Okazuje się, że błędy i niepowodzenia są koniecznym elementem procesu uczenia się zdobywania doświadczenia (zarówno u dzieci, jak i u dorosłych). To one pozwalają nam na świadomą analizę zdarzeń i zachowań, a także na wyciąganie wniosków.

 Zanim obejrzycie film, odpowiedzcie sobie na pytania :

**- Czy można uczyć się na własnych błędach?**

Teraz proponuję objerzenie filmu – link do miniwykładu

[**https://wklasie.uniwersytetdzieci.pl/scenariusz/jak-sobie-radzic-z-niepowodzeniem**](https://wklasie.uniwersytetdzieci.pl/scenariusz/jak-sobie-radzic-z-niepowodzeniem)

Dołączam dla Was pytania do zastanowienia się w celu utrwalenia zdobytych informacji.

-Czy niepowodzenia mogą być do czegoś potrzebne?
-Co to znaczy uczyć się na błędach?
-Jak radzić sobie z niepowodzeniami i z emocjami, które niosą?

Mam nadzieję, że dzięki temu miniwykładowi i przemyśleniom poszerzycie swoją wiedzę o edukacyjnej roli procesu popełniania błędów, spojrzycie na nie inaczej i wykorzystacie zdobytą wiedzę do wyciągania wniosków, bo jak się okazuje błędy są rzeczą ludzką oraz ważną informacją zwrotną w kontekście podejmowanych przez nas działań.

**Drogi Rodzicu...**

Jak myślisz czego poza miłością Twoje dziecko potrzebuje najbardziej??? Odpowiedź jest tak oczywista, że często o niej zapominamy. Najcenniejszą rzeczą jaką możesz ofiarować swojemu dziecku jest... TWÓJ CZAS.

Jak sprawić, by było go więcej? Masz rację - to trudne. Być może myślisz nawet, że wręcz niemożliwe. Spróbuj jednak, nagroda będzie wspaniała. Szeroki uśmiech Twojego dziecka - teraz, a w przyszłości dorosły człowiek, który powie Ci, że wiele się od Ciebie nauczył. Doba ma tylko 24 godziny (nikt i nic tego nie zmieni), musimy, więc znaleźć inny sposób. Pierwszym i podstawowym krokiem niech będzie lepsza organizacja czasu. Oto kilka wskazówek, które podpowiedzą Ci jak się do tego zabrać:

* Planuj! Każdego dnia wieczorem znajdź chwilę; usiądź i zaplanuj zadania na następny dzień. To odciąża pamięć i redukuje stres.
* Zaplanuj tylko 60% czasu; 20% przeznacz na nieprzewidziane zdarzenia, pozostałe 20% - na spontaniczne działanie.
* Planując, weź pod uwagę linię swojej naturalnej aktywności. Jeśli np. często około godz. 13 sięgasz po kolejną kawę, aby nie zasnąć - nie planuj na ten czas zadań wymagających maksymalnego skupienia lub pomysłowości. Ogólna zasada jest taka, że dwie główne fale aktywności człowieka przypadają na godz. 8.00 - 10.00 i 19.00 - 21.00, ale być może z Tobą jest inaczej.
* Przy planowaniu czasu przeznaczonego na wykonanie jakiegoś zadania zawsze weź pod uwagę wariant optymistyczny i pesymistyczny. Wyciągnij z tego średnią - otrzymasz czas realistyczny.
* Ustalaj priorytety! Wszystkie zaplanowane zadania oznacz literkami A, B, C:
	+ A - sprawy najpilniejsze
	+ B - pilne
	+ C - można je przełożyć na później
* Wykreślaj z satysfakcją załatwione sprawy, to motywuje do dalszego działania.
* Naucz się odmawiać! Nie musisz robić i umieć wszystkiego.
* Na koniec, zastanów się - co jest w Twoim życiu najważniejsze i czy naprawdę nie potrafisz znaleźć w ciągu dnia choć 60 minut, podczas których pokażesz swemu dziecku jak wielkim szczęściem jest to, że jesteście razem ???

**Przypowieść o orle – przestroga dla Rodziców**



Wiem, że każde z Was ma swoje wypróbowane metody wychowawcze,

ale proszę posłuchać, co na ten temat mówi pouczająca przypowieść:

„Pewnego razu na podwórze gospodarskie upadło orle jajo i znalazło

się w zagrodzie dla kurcząt. Orlątko wykluło się i wychowało, a ponieważ

jedynym światem jaki znało, był świat kurcząt, uważało, że i ono jest

kurczakiem. Rozmarzone wielokrotnie spoglądało na bezchmurne niebo,

gdzie szybowały piękne, olbrzymie orły. Jednak matka kwoka zawsze

powtarzała: «Latanie nie jest dla ciebie, jesteś tylko kurczęciem, ty tego nie

potrafisz robić, nie uda ci się, nie masz takich zdolności». Orlątko uwierzyło

w to, że nie jest zdolne wzbić się w górę i latać, dlatego grzebało w ziemi na

podwórzu wraz z innymi kurczętami. Upłynęło wiele czasu, aż pewnego dnia

na podwórze gospodarskie przyleciał piękny, potężny orzeł, który

rozpoznał w grzebiącym w ziemi ptaku młodszego brata i powiedział mu:

«Przecież możesz wzbić się w niebo, by szybować wysoko ponad górami».

Tak też uczynił młody orzeł, uwierzył w swoje możliwości, rozpostarł

skrzydła i odleciał, nareszcie czując się wolnym i spełnionym.