

## 5 wskazówek, jak rozwijać w dziecku wytrwałość

data aktualizacji: 2024.12.09 autor: ARTYKUŁ PARTNERA



Całkiem niedawno znów sobie obiecywaliśmy, że będziemy zdrowo się odżywiać, zaczniemy zażywać więcej ruchu, rzucimy palenie i odłożymy trochę pieniędzy na wspaniałe wakacje. Tylko 8 proc. z nas wytrzyma 6 miesięcy. Reszta porzuci cel szybciej. Dlaczego tak trudno wytrwać w postanowieniach, szczególnie tych noworocznych? I jak rozwijać wytrwałość u dziecka, skoro nam samym często jej brakuje?

Wytrwałość. Według słownika PWN to upór, konsekwencja w dążeniu do zamierzonego celu. Człowiek wytrwały podejmuje działanie, nawet pomimo przeciwności, napotykanym na drodze do osiągnięcia wyznaczonego celu. Dzięki wytrwałości szuka nowych rozwiązań, możliwości i sposobów poradzenia sobie z wyzwaniem. Jest ona jedną z **kluczowych cech człowieka sukcesu**, szczególnie istotną w dzisiejszym pędzącym świecie. Powodzenie większości przedsięwzięć w dużej mierze zależy od wytrwałości i cierpliwości. Znajduje to też potwierdzenie w prowadzonych od lat badaniach psychologicznych dotyczących tego, kto odnosi sukcesy.

Jednym z przykładów badań jest słynny test pianki, przeprowadzony w latach 60 na grupie dzieci w wieku około 4 lat. Dzieci zostały umieszczone w pokoju, w którym na stole czekała na nich jedna słodka pianka. Prowadzący eksperyment przekazał dzieciom instrukcję - możesz zjeść jedną piankę teraz, albo poczekać kilkanaście minut i w zamian otrzymać aż dwie. Z całej grupy tylko 30% dzieci potrafiło poczekać na druga

piankę, czyli odroczyć nagrodę.

Ale przełomowym odkryciem był związek między tą umiejętnością, a sukcesami odnoszonymi w szkole i późniejszym życiu. Gdy po latach rozesłano do rodziców, nauczycieli i opiekunów każdego z badanych dzieci specjalne kwestionariusze, okazało się, że właśnie te, które poczekały na drugą piankę, miały lepsze wyniki w nauce, mniejsze problemy z zachowaniem, a także lepiej radziły sobie ze stresem. Dodatkowo nie miały problemów z koncentracją i uwagą oraz utrzymaniem przyjaźni.

Samokontrola i zdolność odraczania gratyfikacji, czyli odłożenia w czasie nagrody ma ogromny wpływ na determinację w wykonywaniu zadań, terminowość i radzenie sobie ze stresem. Brak wytrwałości powoduje chęć osiągnięcia szybkiej nagrody, która w krótkiej perspektywie nie ma żadnego znaczenia, ale w długim okresie jest kluczowa. Odwołując się do sportu, wytrwałość jest podejściem do życia jako maratonu, a nie sprintu. Dlatego warto ją pielęgnować i rozwijać już od najmłodszych lat życia. Tylko jak to robić? Oto 5 wskazówek.

## **1. Bądź dobrym, konsekwentnym wzorcem**

Wymagasz od swojego dziecka, żeby czytało, a czy dziecko widzi Cię z książką? Wymagasz, żeby myło ręce po przyjściu do domu, a czy sam to robisz? Jest bardziej prawdopodobne, że dziecko stanie się czytelnikiem widząc, że Ty robisz to na co dzień. Podobnie z innymi czynnościami. Rodzina to miejsce pierwszych kontaktów dziecka z otaczającym go światem. To rodzice tworzą wzór do naśladowania i dzieci się z nimi identyfikują. Postawa rodziców wobec dzieci ma ogromny wpływ na kształtowanie się osobowości dziecka, na jego uczucia, zachowanie i rozwój intelektualny. Często jednak wpływa negatywnie na kształtowanie się osobowości czy rozwój niektórych umiejętności.

Przypomnijcie sobie ostatni dzień roku. Pewnie poczyniliście postanowienia noworoczne. Jak długo udało Wam się w nich wytrwać? Trzy tygodnie? To taka magiczna granica. My, dorośli, wielokrotnie borykamy się z brakiem wytrwałości. Snujemy plany, marzenia i przy pierwszej okazji porzucamy je. Pół biedy, jeśli przynajmniej spróbowaliśmy i porzuciliśmy po pierwszej trudności, przeszkodzie. Gorzej, jeśli nawet nie podejmujemy wyzwania.

To tylko jeden przykład, który pokazuje, jak trudno nam samym jest być wytrwałym. Czy jesteśmy zatem w stanie uczyć tej umiejętności nasze dzieci, które są świetnymi obserwatorami i podświadomie kopiują model życia dorosłych? Jeśli rodzic swoją postawą pokazuje schemat zachowania polegający na szybkim poddawaniu się, to jest duża szansa, że będzie on kopiowany przez pociechę. Tym gorzej, że rodzic w takim momencie pokazuje również niekonsekwencję, bo nie dotrzymuje danych sobie obietnic. A dzieci bardzo szybko uczą się sprawdzać, gdzie leży granica, szczególnie, gdy rodzice składają obietnice i się z nich nie wywiązują. Oczywiście można wymienić mnóstwo przyczyn, dlaczego tak się dzieje - brak czasu, roztargnienie, stres czy nieuwaga. Nie zmienia to faktu, że brak konsekwencji przyczynia się do powstawania wielu problemów wychowawczych.

Dzieci muszą być w stanie przewidywać, jak się zachowają rodzice. Brak konsekwencji może sprawić, że są one niepewne i spada ich poczucie bezpieczeństwa. Konsekwentne postępowanie mówi dziecku jak jest ważne i jak ważne jest dotrzymywanie obietnic i wywiązywanie się z zobowiązań. Buduje też pewność siebie. I choć korzyści, jak widać są oczywiste, to nie znaczy, że bycie konsekwentnym i wytrwałym jest proste. Tak naprawdę to jedno z największych wyzwań, jakie stoją przed rodzicami. Warto więc włożyć w swe działania uczciwy wysiłek. Nie minie wiele czasu, a okaże się, że korzyści płynące z takiej postawy w pełni go wynagradzają. Ale warto też pamiętać, że nie można być dla siebie zbyt surowym w razie niedotrzymania zasad, w końcu każdemu zdarzają się błędy. Trzeba tylko umieć je popełniać.

## **2. Pozwalaj popełniać błędy**

Wszyscy popełniamy błędy. I, przynajmniej w założeniach, uczą nas one czegoś nowego, pozwalają nabierać doświadczenia, poznawać otaczający nas świat i rozwijać umiejętności. Żeby nauczyć się chodzić, trzeba najpierw stanąć na nogi i zrobić pierwszy krok. Żeby nauczyć się prowadzić auto, trzeba wsiąść za kierownicę i odważyć się ruszyć. Trzeba po prostu podjąć ryzyko, szukać rozwiązań, wiedząc, że nie wszystkie działania od

razu okażą się sukcesem.

Ostatnio próbując zaparkować dość duży samochód (męża) na ciasnym parkingu podziemnego garażu zawadziłam lusterkiem o słup, lekko je uszkodzając. Widział to mój 5 letni syn. Moje późniejsze postępowanie mogło być dwojakie. Albo już nigdy więcej nie jechać tym samochodem na ciasne parkingi centrów handlowych. Czyli poddać się, nie próbować, nie wyciągnąć wniosków z porażki, unikać jej. Albo parkować bardziej ostrożnie, staranniej wybierać miejsce parkingowe, mniej się spieszyć i koncentrować uwagę na jednej czynności. Czyli postarać się bardziej. Z którego postępowania mój syn wyciągnie lepszą lekcję?

A czy gdyby mąż wygłosił mi po powrocie długie kazanie na temat tego, jak to kobiety nie umieją jeździć, jak są nieostrożne i nieuważne, pozwoliłoby mi to wyciągnąć lepsze wnioski? No właśnie. Podejrzewam, że nie. Mogłoby to doprowadzić tylko do większej frustracji lub całkowitego porzucenia prób jazdy samochodem męża. Przecież sama wiem, jaki błąd popełniłam i sama umiem wyciągnąć wnioski. Lepiej skupić się na nich.

Podobnie jest u dziecka. Prawienie mu kazania, że tak słabo napisało wypracowanie nie poprawi samopoczucia. Nie sprawi też, że chętniej zasiądzie do następnego tego typu zadania. Może raczej zniechęcić do podejmowania kolejnych prób. A co jeśli w ten sposób zabijemy w dziecku talent do pisania i nie stanie się ono światowej sławy autorem bestsellerowych powieści?

Postawa dorosłych jest tutaj kluczowa. Determinuje ona to, w jaki sposób dziecko postrzega świat i nowe doświadczenia. Obserwując małe dziecko, które uczy się chodzić, jesteśmy zachwyceni jego wytrwałością i ilością podejmowanych prób. Wiemy, że w końcu nabierze wprawy i jesteśmy dumni z jego postępów. Niestety im dziecko starsze, zanika w nas pewność, że nieudane próby doprowadzą do zwycięstwa i nie doceniamy wysiłku, tylko okazujemy dezaprobatę, gdy coś pójdzie nie tak. Rosną nasze wymagania, to jasne, ale powinniśmy reagować tak samo. W końcu czy chodzi o naukę chodzenia czy mnożenia i dzielenia, mechanizm nauki i rozwoju jest ten sam. Trening powinien czynić mistrza. Ale ta łatwiej okazywana dezaprobata może spowodować, że dziecko się wycofuje, zniechęca i nie chce już podejmować prób z obawy przed porażką. Ten lęk może zupełnie zniszczyć ciekawość świata i chęć rozwoju, który naturalnie występuje u każdego dziecka.

Jeśli zapewnimy dziecku akceptację w przypadku popełnianych błędów, stworzymy atmosferę do podejmowania prób. Błędy to nowe doświadczenia, bez nich nie da się pójść dalej i rozwijać swojego potencjału. Pamiętajmy, że jak powiedział Napoleon Bonaparte - tylko ten nie popełnia błędów, kto nic nie robi. Ważne zatem, żeby pozwolić dziecku popełniać błędy, ale również nauczyć je sobie z tym radzić.

### **3. Naucz przewycięzać porażki**

Dzieci są swoimi największymi krytykami. Każde z nich może zamienić się w historyka płaczącego nad wieżą z klocków, która właśnie runęła. Oczywiście łamie to serca rodziców, którzy z miejsca próbują pocieszyć, przytulić i ukoić miłymi słowami, albo nawet odwrócić uwagę wymyślając jakąś fantastyczną historię. Ale niestety strategia ta jest krótkookresowa, bo oprócz chwilowego uspokojenia emocji, powoduje, że dziecko wcale nie uczy się, jak radzić sobie z porażką. A jest to jeden z ważniejszych czynników pomocnych w osiągnięciu sukcesów. Bo podstawowa recepta na sukces jest prosta: weź garść ciekawości, dodaj kilka niepowodzeń i zalej wszystko wytrwałością. Jeśli dziecko nie poradzi sobie z niepowodzeniami, niestety nie zrekompensujemy tego pozostałymi składnikami. Porażka nie jest przeciwieństwem sukcesu, a raczej krokiem na drodze do niego. Jak zatem pomóc dziecku przewycięzać porażki?

Przede wszystkim doceniaj ciekawość. Pytania są dużo ważniejsze niż odpowiedzi. Rolą rodziców i opiekunów jest stwarzanie atmosfery sprzyjającej zadawaniu pytań. Jak to zrobić? Przede wszystkim słuchać, być otwartym na to, co dziecko chce wiedzieć. Na pytania można odpowiadać na bieżąco albo spisywać je w specjalnym miejscu (tablica, specjalny notatnik) i rozmawiać, dyskutować w odpowiednim momencie: podczas podróży do szkoły czy przedszkola, podczas obiadu, przerwy między zajęciami czy spaceru do parku.

Następnie poprowadź dziecko przez proces odkrywania. Wybierz nurtujące pytanie albo problem do rozwiązania i zróbcie burzę mózgow. Rysujcie, spisujcie, nie wykluczajcie żadnych pomysłów, niezależnie od tego, jak są niesamowite.

Potem warto ustalić oczekiwania. „Pierwszą rzeczą którą sprawdzimy będzie...” - użycie takiego

sformułowania pokaże, że nie koniecznie pierwsza próba będzie udana. Przygotuje też na drugą, trzecią i czwartą próbę. Zadawaj też pytania: Jak myślisz? Czy to zadziała? Ustalcie wspólnie, co może być zawodne, co może zadziałać inaczej. To przygotuje dziecko na pojawiające się problemy.

Kiedy już przystąpicie do dzieła, nie zapomnij o poczuciu humoru. Żarty potrafią rozładować nawet najbardziej napiętą atmosferę. Użyj śmiesznych „efektów dźwiękowych”, które rozśmieszą dziecko w razie porażki, one zawsze pomagają. Pamiętaj, że dziecko Cię obserwuje i swoją reakcję uzależnia od Twojej. Jeśli pokażesz rozczarowanie, ono zrobi to samo. Jeśli przekujesz porażkę w sukces, dziecko zrobi to samo. Lepiej brzmi: „Ale ta wieża fajnie się rozwalila, zrobimy tak jeszcze raz?” niż „Ojej, to straszne, że wieża się rozwalila”.

Po wszystkim zacznijcie analizować. Zadawaj pytania – co nie wyszło, dlaczego, co powinno być ulepszone. To generowanie pytań pozwoli wrócić do punktu wyjścia i zacząć wszystko od nowa, ale bez żalu i pretensji do całego świata. Wprost przeciwnie – z nowym zapałem i chęcią sprawdzenia nowych rozwiązań.

Uczenie się radzenia sobie z porażką wcale nie jest trudne. Co prawda musi potrwać, ale jest warte poświęconego czasu. I nie jest ważne w czym Twoje dziecko chce być dobre – czy chce pisać wiersze, budować mosty, projektować samochody czy wynaleźć lekarstwo na groźną chorobę. Radzenie sobie z niepowodzeniem przyda się w każdym zajęciu i pomoże rozwijać każdy talent. Przy tym wszystkim warto pamiętać jeszcze o jednej rzeczy. Wytrwałość i systematyczność można ćwiczyć.

#### **4. Ucz wytrwałości i systematyczności**

Można je ćwiczyć już od najmłodszych lat. Prawie każde dziecko, kiedy musi na coś czekać, jest zniecierpliwione i się denerwuje. Wystarczy wspomnieć o jeździe samochodem. Średnio po ok. 17 minutach jazdy zaczynają się pytania: daleko jeszcze? Oczekiwanie na ulubioną bajkę też może być udręką. Takie sytuacje mogą być doskonałym poligonem doświadczalnym w ćwiczeniu wytrwałości.

Pomocne może być uporządkowanie dnia. Dzieci lubią rytuały, które wprowadzają w ich życie poczucie bezpieczeństwa. Już najmłodsze mogą nauczyć się, że kąpiel odbywa się po uprzednim posprzątaniu zabawek i wieczorynce. Wprowadzanie systematyczności dotyczy u nich głównie nabywania nowych umiejętności, takich jak ubieranie się, samodzielne mycie rąk czy sprzątanie zabawek. Ważne jest tutaj zachęcanie do zrealizowania celu, motywowanie i chwalenie za to, co udało się opanować. Tylko wielokrotne powtórzenia dadzą efekty. Starsze chętnie zaangażują się w ustalanie porządku dnia. Rutyna to nic złego, wprost przeciwnie, może być pomocna w pracy nad wytrwałością.

Nie powinno się też wyręczać dziecka i dawać gotowych rozwiązań, tylko wyzwalać w nim naturalną postawę badawczą, która zmusza do drążenia i odkrywania. Rodzice zbyt często zabierają dziecku nóż, którego chce użyć do posmarowania kanapki masłem. Bo przecież może się skaleczyć. Albo usmarować coś oprócz kromki chleba. A przecież rolą rodzica nie jest wszystkiego zabraniać albo ratować dziecko z każdej opresji. Wystarczy nauczyć, jak z niej wychodzić i jak nie poddać się po pierwszej porażce.

Należy pamiętać, aby poprzeczki nie stawiać zbyt wysoko. Wygórowane cele będą zniechęcały i skłaniały do przedwczesnego poddawania się z powodu braku wiary we własne siły. Warto też panować nad swoim nadmiernym krytycyzmem. Wysokie wymagania nie mogą dominować. Czasem trzeba przymknąć oko na ten usmarowany masłem stół i pouczyć się cierpliwości razem z dzieckiem. Praca nad wytrwałością jest procesem. Nie wszystko dzieje się od razu. Czasem, trudniejsze cele, jak nauka czytania, liczenia czy jazdy na rowerze, trzeba podzielić na etapy.

Dobrym sposobem na naukę systematyczności i wytrwałości jest też hodowla domowego zwierzaka albo uprawianie sportu. Ten ostatni uczy koncentrować się na celu i wymaga ciągłego powtarzania tego, czego dziecko się nauczyło, jest też pełen pozytywnych wzorców, które można wykorzystać jako inspirację.

#### **5. Pokazuj pozytywne wzorce**

Pokazywanie wzorców do naśladowania jest bardzo dobrą strategią. Postaci, które od początku do końca zrealizowały jakieś zadanie, świetnie wykonujące daną czynność lub dobrze radzące sobie z problemami mimo napotykanymi trudnościami to dobry wstęp do rozmowy o tym, jak być wytrwałym. Wybór pozytywnych wzorców

należy oczywiście do rodziców, choć warto pamiętać, aby dobierać postacie jak najbardziej podobne do dziecka albo budzące jego sympatię.

Dobrym sposobem jest czytanie inspirujących książek. Wśród lektur może znaleźć się książka [O misiu, który szukał przyjaciela](#) Wydawnictwa Kinderkulka. Miś pełni często w wychowaniu przedszkolnym rolę edukacyjną, gdyż dzięki niemu można nauczyć dzieci zabawy i ukształtować odpowiedni stosunek do innych ludzi czy wykonywanych zadań. Rolę taką i znaczenie misia w pracy wychowawczej dzieci w wielu publikacjach podkreśla m. in. prof. Edyta Gruszczyk-Kolczyńska.

Już sam opis historii tytułowego misia brzmi intrygująco: „To nie powinno się było zdarzyć, bo żaden miś nie powinien być sam. A jednak... Na ławce siedział Miś. Sam. Zupełnie sam. Nie ma chyba nic smutniejszego, niż widok samotnego misia. Każdy miś – mały, duży, a nawet średni – potrzebuje przyjaciela. A najlepszym przyjacielem misia jest... „Wiem, wiem, nie podpowiadaj” – powiedział Miś. „Wiadomo, misie i dzieci zawsze trzymają się razem” – stwierdził zadowolony i wyruszył na poszukiwanie przyjaciela”.

[O Misiu, który szukał przyjaciela](#) to historia o przyjaźni, poznawaniu siebie, a przede wszystkim o wytrwałości w dążeniu do celu. O tym, że każdy – mały, duży, a nawet średni – może osiągnąć to, czego bardzo pragnie.

[[[2281]]]

Można też wykorzystać inną książkę Kinderkulki pokazującą akceptację popełniania błędów. Bez błędów nie ma nauki, więc trzeba pozwolić dzieciom próbować, mylić się, sprawdzać różne rozwiązania, eksperymentować i podejmować wyzwania. Właśnie taka jest bohaterka książki [Różia Rewelka, inżynierka](#).

Tytułowa Różia dostrzega inspirację tam, gdzie inni widzą zwykłe śmieci. Cicha w ciągu dnia, wieczorem zmienia się w genialnego wynalazcę przeróżnych gadżetów i innych ustrojstw. W swoim pokoju nieśmiała Różia buduje wspaniałe wynalazki ze wszystkiego, co wpadnie jej w ręce, w skrytości marząc o zostaniu wielką inżynierką. Podawacz hot dogów, spodnie helowe, kapelusz odstraszaający pytony zachwyciłyby wielu, lecz Różia z obawy przed porażką chowa te cuda pod łóżkiem. Aż pewnego dnia przyjeżdża do niej praciotka Róża, która uczy ją, że porażek nie trzeba się bać, gdyż są one pierwszym krokiem na drodze do sukcesu. Bo prawdziwa porażka jest wtedy, gdy się poddajemy.

Optymistyczne przesłanie Rózi brzmi: „To żadna porażka zaczynać od nowa, przegrywasz, jeżeli przestajesz próbować”. Ta zabawna i mądra opowieść o niezrażaniu się niepowodzeniami otworzy oczy wielu rodzicom, a dzieciom pomoże uwierzyć, że można i warto wytrwale podążać za swoimi marzeniami.

Pamiętajmy o tym, że wytrwałość to sztuka, którą należy nieustannie ćwiczyć. Warto wymyślać różne zajęcia, które wymagają cierpliwości, jak chociażby sadzenie z dziećmi roślin i obserwowanie ich wzrostu. Wyjście na spacer też może przerodzić się w naukę cierpliwości, jeśli postawimy sobie cel. Znalezienie kasztanów, kamyków czy dostrzeżenie zwierzęcia czy ptaka to już coś. Podczas jazdy samochodem można grać w poszukiwanie konkretnych rzeczy przy drodze, marek samochodów czy określonych budynków. Wszystko zależy od naszej fantazji, na pewno umili i skróci czas podróży, a wymiar edukacyjny nie do przecenienia.

Oczekiwanie na coś konkretnego, co na pewno się wydarzy, pozwala uwierzyć dziecku, że warto czekać. Uświadamia też, że nic nie dzieje się na zawołanie. Pamiętajmy też o docenieniu wysiłków dziecka za każdym razem, gdy dostrzeżemy przejawy wytrwałości. Przy okazji będzie to ćwiczenie naszej własnej wytrwałości. Powodzenia!