

Utveckla barnets uthållighet ⁴

Ordboken säger att en uthållig person är en person som trots svårigheter och motstånd inte slutar att utföra sitt arbete eller sin aktivitet.



Uthållighet är nödvändigt för att övervinna hinder, ta sig vidare efter motgångar, utforska det okända, utveckla nya idéer och klara utmaningar. Uthållighet gör det lättare att ta sig an svåra uppgifter, möta utmaningar, lära sig av misstag och göra framsteg mot viktiga och utmanande livsmål.

Några tips för att utveckla uthållighet hos ditt barn

- Uppmuntra till att prova nya saker som kräver uthållighet (t.ex. att lära sig en ny färdighet) men som leder till resultat som barnet kommer att kunna uppfatta som en personlig framgång och en källa till tillfredsställelse (bli bra på något, en sport, att sy, ett språk, meka etc.).
 - Ge anpassade utmaningar som tar dem ur sin komfortzon mot större utmaningar men också mer tillfredsställelse.
 - Dela med dig av dina egna eller andras erfarenheter (berättelser om hur de uppnått sina mål och om uthålligheten hos framgångsrika personer som de har som förebilder).
 - Berätta ärligt för barnen att utmanande uppgifter kräver att man anstränger sig för att ta sig över hinder och klara misslyckanden. Lova inte ditt barn att allt kommer att gå lätt när de får nya utmaningar och prov.
- Stötta barnen när de misslyckas och prata med dem om möjliga
- alternativa lösningar eller sätt att göra om de inte lyckas så bra första gången.
 - Beröm ditt barn när det når små delmål på vägen mot större och uppmuntra till att fortsätta.



MindSet Go! 2.0 2020-1-SE01-KA201-078005

Medfinansierat av
EU-programmet
Erasmus+



⁴ Utarbetat av Ana Vidmar

Källa: <https://www.abced.si/post/vztrajnost-what-can-i-pass-on-to-my-children-and-u%C4%8D-encem>