



Om vi lyckas förmedla följande tankesätt, inställningar till barnet har de bättre förutsättningar för att klara av utmaningar:

- ★ "Om jag anstränger mig betyder det att jag lär mig något".
- ★ "Utmaningar är bra för oss. Det är som gymnastik för hjärnan".
- ★ "Jag kommer att göra misstag, men jag lär mig av dem".
- ★ "Om jag misslyckas behöver jag tänka om, göra på ett annat sätt och fortsätta kämpa".
- ★ "Om jag gör fel betyder det inte att jag är osmart eller dum. Det betyder bara att jag måste göra på ett annat sätt, anstränga mig mer, be om hjälp".
- ★ "Jag lär mig av att göra fel". Enligt forskare händer det mer i hjärnan då vi gör fel, t.ex. svarar fel på en fråga än då vi svarar rätt.
- ★ "Jag KAN lära mig!"
- ★ "Jag kan inte... ÄN!"
- ★ "Jag vet att jag måste anstränga mig, jobba och kämpa för att lära mig".
- ★ "Jag behöver sätta upp ett tydligt mål så att jag vet vart jag är på väg och när jag nått fram".
- ★ "Jag kan ingenting av det här. Oj så mycket jag kommer att få lära mig!"
- ★ "Jess, en utmaning! Det här fixar jag/vi tillsammans!"

"Jag kan inte"...
"ÄN!"

Ta sig an en utmaning

Mycket handlar om rätt inställning, om vad vi säger till oss själva inför en utmaning.

Barn kan klara sig bättre i t.ex. skolan om de inte oroar sig över att göra misstag.

Hur ofta tackar vi nej till något bara för att vi är rädda att vi inte ska klara av det, misslyckas?

Ibland kan utmaningen kännas för stor, målet för långt bort. Då kan barnet gagnas av att ni tillsammans lägger upp delmål

- mindre mål på vägen till det stora målet. Se till att ni börjar i tid så att barnet kan jobba i många kortare pass än att jobba i bara ett eller två långa pass. Beröm ansträngningen och prata om framstegen barnet gör.

Om målet är att enbart svara rätt på alla frågor kan en rädsla inför det uppstå och barnet vill inte pga det ens försöka.

Barnet gör allt för att skydda sig från att misslyckas om barnet ser misslyckanden som enbart negativt, något man skäms över, något som berättar att hen inte är tillräckligt smart. Vi vuxna behöver berätta om våra egna misslyckanden och motgångar och visa hur man kämpar vidare.

Om ni vet på förhand att ett ämnesområde är på kommande som kan vara utmanande för barnet, kan ni ett tag innan läsa en bok, se en film, leta reda på några få häftiga faktakunskaper kring just det ämnesområdet.

Förbered barnet genom att barnet får bekanta sig med ämnet och lära sig något på förhand,

som barnet t.ex. kan stoltsera med på lektionen. Genom att väcka ett intresse genom en liten detalj eller genom att skapa en kunskapskrok i hjärnan kan ni göra stor skillnad.

Hur kan du som vuxen bemöta barnet då hen svarar fel, då du t.ex. förhör barnet inför ett prov?

"Spännande! Det blev fel. Berätta för mig hur du tänkte?"

Gå sedan vidare från barnets förklaring och hitta tillsammans fram till det rätta svaret.

T.ex. vid ett förhör inför ett prov om insekter:

Förälder: "Hur många ben har en insekt?"

Barn: "Hmm... åtta?"

F: "Spännande, åtta säger du men det stämmer inte. Berätta hur du tänkte!"

B: "Nå, jag har ju sett insekter med åtta ben."

F: "Berätta vilka?"

B: "Nåmen spindlar"

F: "Du har så rätt. Spindlar har åtta ben. Spindlar räknas inte som en insekt utan de tillhör spindeldjur dit andra kryp med åtta ben hör, som t.ex. fästingar. Kommer du på någon insekt?"

B: "Hmm... nyckelpiga?"

F: "Jepp. En nyckelpiga. Hur många ben har den? Nu vet vi att den inte har åtta."

B: "Sex?"

F: "Härligt! Sex stycken ben. Vad är alltså skillnaden på insekter och spindeldjur?"

B: "Insekterna har sex ben och spindeldjuren har åtta".

F: "Super! Nu lärde du dig något extra som inte fanns med i boken."