



## COM FER QUE ELS NENS I NENES APRENGUIN A PERDRE ?



1. **No li evitis la frustració.** D'aquesta manera no es deixaran sobrepassar pel sentiment de frustració, aprendran a poc a poc a gestionar les seves frustracions i s'enfrontaran a elles, perquè ho veuran com un sentiment normal.
2. **Deixa que guanyi de tant en tant**, que experimenti dos sentiments .
3. **Dóna-li exemple.** Quan competim hem de mostrar una actitud esportiva tant si guanyem com si perdem.
4. **Posa límits al seu enuig.** Explica-li que avui ha perdut , però que un altre dia guanyarà, però que si està enfadat no podrà gaudir d'altres activitats. Si l'ajudem a tallar el seu empipament, li estem ensenyant a gestionar la seva frustració i a la vegada a controlar-se.
5. **Fes-li veure els beneficis de participar.** Parla-hi, utilitza el sentit de l' humor quan hi juguis. Riu quan t'equivoquis i perdís. Ensenya-li que l'objectiu és gaudir.
6. **No lloïs al guanyador i ridiculitzis al perdedor**, ni permetis que ells ho facin .
7. **Reforça'l quan perdi i no s'enfadi.**
8. **Ensenya-li a dominar el resultat desfavorable.** Transmet-li la idea que perdre no és una cosa negativa .
9. **Educa en la perseverança.** En tot moment ensenya-li que la derrota no ha de dur a l'abandonament. Que es guanya més assumint una derrota i que podem ser perseverants i continuar esforçant-nos per vèncer en la pròxima ocasió. És fonamental que vegin que si no arribem a una fita, això no vol dir que sigui impossible aconseguir-la.
10. **Mostra-li que un fracàs, que una derrota no és una cosa negativa** , que és una oportunitat de millorar, perquè hi ha la possibilitat de canvi i d'aprenentatge .