



Dealing with Disappointments, by Dr. Brad Schwall

Things in life do not always turn out the way we expect or hope. Lost games, mistakes on artwork, tumbled towers, and hurt feelings often leave children feeling upset and disappointed. How can parents teach their kids to be resilient and bounce back from setbacks?

Understand the cause of the disappointment

Unmet expectations can lead to disappointment and sadness. We have a picture in our mind of what we want to happen, and when it doesn't happen, we often feel upset. Children are learning how to handle feelings and communicate making disappointments even more difficult to handle.

Be a guide

Parents, teachers, and caregivers are responsible for guiding children through the process of thinking about how they feel and working through the disappointment by listening, helping children identify their feelings, and encouraging them to problem-solve. Listening without judging, criticizing, or giving advice too quickly is the most important task in being a guide.

Teach problem-solving and positive self-talk

Help the child think of different ways to solve the problem. Help the child think of positive statements to make about the situation.

Give space and be available

Children may not always respond to our guidance. Step back to give the child time, but always communicate that you are available. Be responsive when your child does share, but avoid giving too much advice.

Think rationally

Disappointment is often caused by our own negative thinking. Find the positive in negative situations. Accept that things don't always go the way you want, be grateful for the positives in your life, and be resilient.

© 2009 Dr. Brad Schwall Permission granted for distribution.

Sign up to receive free parenting tips at

www.coolkidschannel.com/parentingtips, DrBrad@coolkidschannel.com.



Tratando con Desalientos, por el Dr. Brad Schwall

Las cosas en la vida no siempre resultan en la manera cómo esperamos. Juegos perdidos, errores en pinturas, torres caídas, y sentimientos lastimados, a menudo dejan a los niños sintiéndose molestos y desalentados. ¿Cómo pueden los padres enseñarles a sus hijos a ser de carácter fuerte y levantarse de los reveses de la vida?

Entienda la causa del desaliento

Expectaciones no cumplidas causan desalientos. Tenemos un cuadro en nuestra mente de lo que queremos acontezca y cuando no acontece, a menudo nos sentimos trastornados. Los niños están aprendiendo a como manejar sentimientos y comunicar el hacer que los desalientos sean aún más difíciles de manejar.

Sea un guía

Padres, maestros, y dadores de cuidado son responsables por guiar a los niños a través del proceso de pensar acerca de cómo se sienten y trabajar a través del desaliento resolviendo problemas, hablando, o cambiando la manera en que piensan acerca de la situación. Escuchando es la tarea más importante en ser un guía.

Enseñe resolución de problema y hablar positivo de sí mismo

Ayude al niño a pensar en diferentes maneras para resolver el problema. Ayude al niño a pensar de declaraciones positivas con relación a la situación.

Ponga distancia y esté disponible

Los niños no siempre responden a nuestra guianza. Dé un paso hacia atrás para darle al niño tiempo, pero siempre comunique que usted está disponible. Sea sensible cuando su niño comparte, pero evite dar demasiado consejo.

Piense racionalmente

Desalientos a menudo son causados por nuestro propio pensar negativo. Busque lo positivo en situaciones negativas. Acepte que las cosas no siempre caminan cómo queremos, sea agradecido por los positivos en su vida, y sea de carácter fuerte.

© 2009 Dr. Brad Schwall Permission granted for distribution.

Sign up to receive free parenting tips at

www.coolkidschannel.com/parentingtips, DrBrad@coolkidschannel.com.