

Co mogą zrobić rodzice i nauczyciele dla jedynaków?

Strategie, które warto wykorzystywać:

- Zachęcanie jedynaka do zauważenia więcej niż jednego punktu widzenia, innych doświadczeń i poglądów, przesuwania uwagi z samego siebie na innych.
- Podejmowanie działań na rzecz innych – jedynacy mają problem z empatią, ale mogą się jej nauczyć.
- Nacisk na działanie a nie obserwowanie – jedynak częściej jest obserwatorem niż uczestnikiem zdarzeń, co prowadzi do trudności we włączeniu się do grupy rówieśników.
- Stwarzanie sytuacji społecznych – okazji do samodzielnego nawiązywania kontaktów. Nie należy przy tym zbytnio chronić jedynaka przed negatywnymi doświadczeniami społecznymi, lecz pokazywać, jak można radzić sobie w sytuacji sprzeczki lub konfliktu.
- Uczenie takich kompetencji społecznych, jak: samoakceptacja, wyrażanie uczuć w sposób odpowiedni do sytuacji, nawiązywanie i podtrzymywanie relacji z innymi ludźmi.
- Tworzenie okazji do samodzielnego dokonywania ocen, wyborów i decyzji.
- Uczenie wytrwałości – jedynacy często rezygnują z dokończenia zadania, jeśli nie otrzymają pochwały, dopingu czy wsparcia. Rezygnują też z zadania, jeśli efekt nie spełnia ich oczekiwań (mają tendencję do perfekcjonizmu).
- Uczenie dystansu do własnych potknięć i słabości, śmiania się z samego siebie.

Na podstawie: Jarosław Jagieła „Jedynak w szkole. Krótki poradnik psychologiczny”