

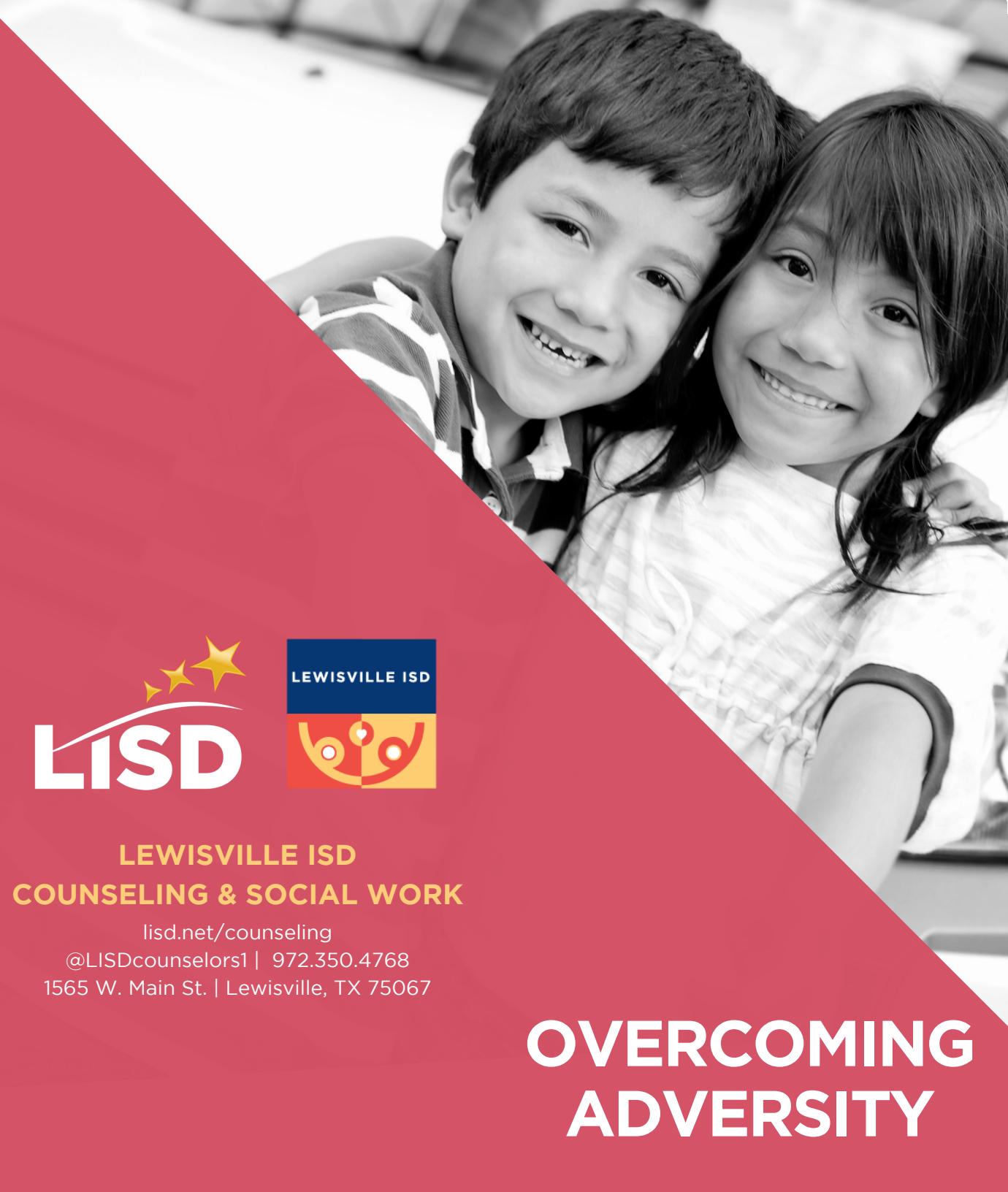
OVERCOMING ADVERSITY

Adversity can be a difficult experience to navigate through. It can cause distress and confusion.

Teaching kids how to be resilient in the face of adversity is key to reaching success in life. As a parent, how you model handling this challenge will also set the stage for how your child will learn to handle the same experiences in life.

4 key factors to increase the likelihood of positive outcomes for children facing adversity:

1. Availability of at least one stable, caring and supportive adult.
2. Helping children build a sense of mastery over their life circumstances.
3. Development of the ability to manage behavior and emotions and cope effectively with stress.
4. Supportive context of cultural or faith-based traditions.



The slide features a large red diagonal shape on the left side. Overlaid on this shape are the Lewisville ISD logo, which includes the letters 'LISD' in white with three yellow stars above it, and the 'big' logo, which consists of the word 'big' in a stylized yellow font with a red outline. Below these logos, the text 'LEWISVILLE ISD' is written in yellow, followed by 'COUNSELING & SOCIAL WORK' in a smaller yellow font. At the bottom right, the words 'OVERCOMING ADVERSITY' are written in large, bold, white capital letters.

LEWISVILLE ISD
COUNSELING & SOCIAL WORK

lisd.net/counseling
@LISDcounselors1 | 972.350.4768
1565 W. Main St. | Lewisville, TX 75067

**OVERCOMING
ADVERSITY**

TIPS TO TEACH

Put a challenge in front your child:

- Allow them to take risks, give the opportunity to pursue at least one difficult thing.
- Don't set them up for failure, but give them chances to problem solve until they come up with a good solution.

Promote perseverance:

- Teach seeing things through on all activities until completion.
- Teach that not giving up is a strong character quality.
- See it through.

Be a nudge:

- Let your kids know that you expect them to do their best and to create a structure that will help them do it.
- "Nudge" them to keep thinking and considering options and possibilities in ways to solve adversity.

Boredom and frustration:

- Success rarely occurs on the first try. Being confused, frustrated, and sometimes completely bored out of your mind is part of the journey. Model perseverance. Instead of jumping in with a solution when your child hits a roadblock, see if he/she can come up with a way around it on their own.
- Challenge kids to try to find ways to make it more challenging and fun when they hit the frustration or boredom level.

Let them fall — and model resilience:

- Share your own struggles and even failures.
- Model grace and calm determination when facing your own setbacks.

Triumphs and victories

- Share how you overcame adversity.
- Share the lessons YOU learned through the process.
- Share how you are better for having persevered and not giving up.

RESOURCES

How Supportive Relationships Help Children Develop Resilience

tucsonbigs.org/overcoming-adversity-supportive-relationships-help-children-develop-resilience/

Grit: The Key Ingredient to your Kids' Success

washingtonpost.com/news/parenting/wp/2015/03/09/grit-the-key-ingredient-to-your-kids-success

Angela Duckworth: 4 Talks on Human Behavior

ted.com/playlists/123/angela_duckworth_4_talks_on_h

Grit: The Power of Passion and Perseverance

ted.com/talks/angela_lee_duckworth_grit_the_power_of_passion_and_perseverance

The Power of Defeat: How to Raise a Kid with Grit

scholastic.com/parents/family-life/social-emotional-learning/social-skills-for-kids/power-defeat-how-to-raise-kid-grit.html

How Children Succeed by Paul Tough

Gift of Failure by Jessica Lahey

Parenting with Love and Logic by Cline and Fay



SUPERAR LA ADVERSIDAD

La adversidad puede ser una experiencia difícil de atravesar. Puede causar angustia y confusión.

Enseñar a los niños a ser resistentes frente a la adversidad es clave para alcanzar el éxito en la vida. Como padre, cómo modelar el manejo de este desafío también sentará las bases para que su hijo aprenda a manejar las mismas experiencias en la vida.

4 factores claves para aumentar la probabilidad de resultados positivos para los niños que enfrentan adversidades:

1. Disponibilidad de al menos un adulto estable, comprensivo y solidario.
2. Ayudar a los niños a construir un sentido de dominio sobre las circunstancias de su vida.
3. Desarrollo de la capacidad para manejar el comportamiento y las emociones y hacer frente con eficacia al estrés.
4. Contexto de apoyo de las tradiciones culturales o basadas en la fe.



LISD

LEWISVILLE ISD

big

LEWISVILLE ISD
COUNSELING & SOCIAL WORK

lisd.net/counseling
@LISDcounselors1 | 972.350.4768
1565 W. Main St. | Lewisville, TX 75067

SUPERAR LA ADVERSIDAD

CONSEJOS PARA ENSEÑAR

Presente un reto a su hijo:

- Permitáles tomar riesgos, déle la oportunidad de perseguir al menos una cosa difícil.
- No los prepare para el fracaso, pero déles la oportunidad de resolver problemas hasta que encuentren una buena solución.

Promover la perseverancia:

- Enseñar a ver las cosas a través de todas las actividades hasta llegar a su finalización.
- Enseñar que no darse por vencido es una fuerte cualidad del carácter.
- Llevar a cabo.

Dale un empujón:

- Hágales saber a sus hijos que espera que hagan lo mejor que puedan y que cree una estructura que les ayude a hacerlo.
- "Empújelos" a que sigan pensando y considerando opciones y posibilidades en formas de resolver la adversidad.

Aburrimiento y frustración:

- El éxito rara vez ocurre en el primer intento. Estar confundido, frustrado y, a veces, completamente aburrido es parte del viaje. De ejemplos de perseverancia. En lugar de saltar con una solución cuando su hijo se encuentra con una barricada, vea si él/ella puede encontrar una forma de evitarlo por su cuenta.
- Desafíe a los niños a tratar de encontrar maneras de hacerlo más retante y divertido cuando alcanzan el nivel de frustración o aburrimiento.

Déjalos caer- modela la resiliencia:

- Comparta sus propias luchas e incluso tus fracasos.
- Modela la gracia y la determinación de calma cuando enfrente sus propios contratiempos.

Triunfos y victorias:

- Comparta cómo superó la adversidad.
- Comparta las lecciones que aprendió a través del proceso.
- Comparta cómo ahora es mejor por haber perseverado y no rendirse.

Enfocar las discusiones familiares en el esfuerzo en lugar de en las calificaciones o habilidades innatas.

- Ser un modelo a seguir de "valor".
- Pruebe cosas nuevas y hable sobre lo difíciles que son y cómo no le resultan fáciles.
- Hable acerca de sus propias metas, como correr un medio maratón, y explique cómo establece objetivos más pequeños para lograrlos.
- Comparta sus propias luchas y cómo las superó.

En lugar de alabar a su hijo por sus calificaciones o por ser "inteligente", elógielo por ser tenaz y decidido.

- Enfóquese en esas cualidades de "adherirse" puede ayudar a los niños a tener éxito más que elogiar los logros particulares.

Permita que su hijo se frustre.

Los padres odian ver a sus hijos luchar, pero aprender de los desafíos (y también del fracaso) es la clave para hacer que los niños se conecten, ya que el verdadero logro no es fácil.

RESOURCES

How Supportive Relationships Help Children Develop Resilience

tucsonbigs.org/overcoming-adversity-supportive-relationships-help-children-develop-resilience/

Grit: The Key Ingredient to your Kids' Success

washingtonpost.com/news/parenting/wp/2015/03/09/grit-the-key-ingredient-to-your-kids-success

Angela Duckworth: 4 Talks on Human

ted.com/playlists/123/angela_duckworth_4_talks_on_h

Grit: The Power of Passion and Perseverance

ted.com/talks/angela_lee_duckworth_grit_the_power_of_passion_and_perseverance

The Power of Defeat: How to Raise a Kid with Grit

scholastic.com/parents/family-life/social-emotional-learning/social-skills-for-kids/power-defeat-how-to-raise-kid-grit.html

How Children Succeed by Paul Tough

Gift of Failure by Jessica Lahey

Parenting with Love and Logic by Cline and Fay

