

■ Talking With Your Child

# What Should I Do When My Child Says “I’m Dumb”?

By The Understood Team



response like: “I know this is tricky, but you can do it” usually works best.

Sometimes, though, kids make statements about being dumb or feeling stupid seemingly out of the blue. Or they may bring it up a few times over a couple of days. In those cases, having a short conversation usually helps.

In any of these instances, an overly emotional response from you likely won’t make the situation better. It’s important to be supportive and caring. But it’s just as important to be realistic. Otherwise, what you say may not seem credible to your child.

**Annie Fox:** Before getting too upset and running the risk of overreacting, remember that context is everything. Take on the role of a detective with a mission to find out as much information as possible before weighing in.

For example, does “I’m dumb” reflect your child’s true feelings? Or was your child just frustrated by one thing in particular? Is your child repeating an insult from a classmate or sibling? Calmly talk to your child and find out as much as you can.

## **What are helpful things to say?**

**Bob Cunningham:** Say something like, “I’m sorry you’re having a hard time. I know it’s frustrating, but that doesn’t mean you’re dumb.” If your child was reacting to something that’s challenging, you can often leave it at that and move on.

If you need a longer conversation, open it by saying, “It makes me sad when you say that, because I know it isn’t true. You’re great at basketball, math, and dancing. So tell

**Donna Volpitta:** Your immediate natural reaction when your child says “I’m dumb” may be to say “No, you’re not!” But that’s not very helpful. It doesn’t encourage a discussion—it’s more likely to end it. Also, you’re not going to change your child’s feeling by contradicting it.

**Bob Cunningham:** When your child isn’t feeling confident, it’s tempting to talk about your own struggles or the struggles of siblings or friends. This usually doesn’t make the situation better. It’s more helpful to focus on your child’s frustration or feelings.

**Jenn Osen-Foss:** Try not to sound accusatory, like exclaiming “Don’t say that!” Consider your tone when you respond. Avoid raising your voice or scolding. That could undermine the message you’re trying to share. Also, try not to respond to your child by saying “You’re wrong.”

**Mark Griffin:** Short, simple “I’m your parent and I love you” statements may not be helpful. Kids need to know why you think they’re really not “dumb,” but are capable. If they don’t believe they’re smart, they need constant reinforcement of why *you* think they are. They want examples to hang on to during their struggles.

Give examples of when you saw your child doing something well. The more specific you are, the better. Kids often feel like challenges are overwhelming—that they’re never going to get it right. It’s important to acknowledge when something is a challenge. But it’s not an impossible one.

For more ideas, get tips on [how to talk to your child with empathy](#).



## ¿Qué hacer cuando mi hijo dice “soy tonto”?

Por El equipo de Understood

De un vistazo

- Es importante la forma en que usted responda si su hijo dice “soy tonto” o “soy estúpido”.
- Reconozca los sentimientos de su hijo y trate de mantener la calma.
- Evite respuestas como “eso no es cierto” o “no digas eso”.

Escuchar a su hijo decir: “Soy tonto” o “soy estúpido” puede ser una de las cosas más dolorosas. Su reacción inmediata podría ser: “¡No, no lo eres!”. ¿Pero es una buena manera de responder?

La forma en que usted responda puede afectar la autoestima y motivación de su hijo. A continuación, cinco expertos reflexionan sobre qué hacer si su hijo dice que es tonto.

### ¿Cuál es la mejor forma de reaccionar?

**Mark Griffin:** Reconozca los sentimientos de su hijo. No debe ignorar sus preocupaciones o simplemente decirle: “¡Eso no es verdad!”. Su hijo sabe que usted dirá algo positivo porque después de todo, ¡ese es su trabajo! Destaque las fortalezas de su hijo y proporcione razones concretas que expliquen por qué mejorarán las cosas.

**Donna Volpitta:** Enfóquese en la idea de que ese sentimiento es una reacción ante una situación y no una característica de su hijo. No se trata de ser inteligente o no. Su hijo se está sintiendo frustrado por cosas específicas. Trate de entender cuáles son.

**Bob Cunningham:** La mejor forma de reaccionar depende en gran parte de la situación. Supongamos que su hijo está teniendo problemas con una actividad como la tarea. En ese caso, una respuesta práctica como: “Sé que esto es complicado, pero tú puedes hacerlo”, generalmente es lo que funciona mejor.

Sin embargo, a veces los niños afirman ser tontos o sentirse estúpidos aparentemente de la nada. O puede que lo mencionen varias veces durante un par de días. En esos casos, tener una breve conversación suele ayudar.

**Donna Volpitta:** Su reacción natural cuando su hijo dice: "Soy tonto" puede que sea "no, no lo eres". Pero eso no ayuda mucho. No invita a una discusión, más bien la termina. Además, usted no va a cambiar los sentimientos de su hijo contradiciéndolo.

**Bob Cunningham:** Cuando su hijo no se siente seguro de sí mismo, es tentador hablar de sus propias dificultades o las de sus hermanos o amigos. Esto por lo general no mejora la situación. Es más beneficioso enfocarse en la frustración o los sentimientos de su hijo.

**Jenn Osen-Foss:** Intente no sonar acusatorio, como al exclamar: "¡No digas eso!". Tenga en cuenta su tono de voz cuando responda. Evite levantar la voz o regañarlo. Eso puede debilitar el mensaje que intenta transmitir. También evite decirle: "Estás equivocado".

**Mark Griffin:** Afirmaciones cortas y sencillas como "soy tu padre y te amo" pueden no ser de ayuda. Los niños necesitan saber por qué usted piensa que en realidad no son "tontos" sino capaces. Si ellos no creen que son inteligentes, necesitarán que constantemente le refuercen por qué *usted* piensa que sí lo son. Quieren ejemplos concretos a los que aferrarse durante sus momentos difíciles.

Dé a su hijo ejemplos de cuando ha hecho algo bien. Cuanto más específico sea, mejor. Los niños a menudo sienten que sus desafíos son abrumadores y que nunca lograrán superarlos. Es importante reconocer cuando algo es un desafío, pero que no es imposible de lograr.

Para más ideas, obtenga recomendaciones sobre cómo hablar con su hijo con empatía.

## Puntos clave

- Trate de averiguar por qué su hijo dice que es "tonto".
- Los elogios sinceros hacen maravillas: "Eres un niño inteligente que a veces tiene dificultad con esto en particular".
- Recuérdele sus fortalezas con ejemplos específicos de cosas que su hijo hace bien.

## Acerca del autor



El equipo de Understood está integrado por apasionados escritores, editores y moderadores de la comunidad. Muchos de ellos tienen hijos que piensan y aprenden de manera diferente.