

Как научить ребенка проигрывать

Проигрыш — это естественная часть нашей жизни, но умение принимать проигрыш не всегда в ребенке заложено так же естественно. Те дети, которые профессионально занимаются спортом, с раннего детства хорошо знают, что это такое.

Научиться проигрывать вежливо, корректно — это искусство, которое можно совершенствовать. И вы можете научить своего ребенка этому, чем раньше, тем будет лучше для него. Умение выигрывать и проигрывать достойно — это важный социальный навык, который пригодится ребенку в любой сфере его жизни.

Предоставляйте ребенку возможности проигрывать

Играя с ребенком, например, в настольные игры, показывайте ему пример достойного спортивного поведения. Поздравляйте его и пожимайте руку, когда он выигрывает, не слишком хвастайтесь, когда выигрываете вы.

Каждый хочет быть победителем

Большинство родителей желают, чтобы их дети выигрывали и были успешными. И это совершенно нормально. Ненормально то, что победа, таким образом, часто становится единственным, что имеет значение, что ценно, и что неудача, так или иначе, — это слабость. Но неудача — это очень важный опыт, это урок.

Что делать, когда ребенок проигрывает

Когда ваш ребенок испытал неудачу или проигрыш, не пытайтесь сразу оказаться рядом с ним и поддержать его, «поймать» все его эмоции и справиться с ними за ребенка, дети гораздо больше прислушиваются и готовы к конструктивной обратной связи, если ее предоставляет кто-то со стороны, кто-то другой, нежели родитель.

Всегда убеждайте ребенка, что его любят независимо от результатов игры или соревнований и т.п. Многие дети напрямую связывают свои достижения с чувствами и отношением к ним родителей, полагая, что достижения определяют любовь, ее силу. Поэтому ваш ребенок должен знать, что его любят независимо от того, что он делает, что ваша любовь к нему является безусловной.

При проигрыше ваш ребенок может злиться, плакать, кричать, словом, выражать свои чувства, и это чрезвычайно важно. Некоторые родители говорят своим детям, что не надо плакать, что плачут только маленькие или слабые и что проигравшие должны сдерживаться молча. Но если ребенок будет не в состоянии эмоционально освободиться, эмоционально отразить свое состояние, это будет его зажимать и будут копиться напряжение, тревога.

Если ребенок регулярно испытывает неудачи

Через некоторое время после поражения или проигрыша поговорите с ребенком о том, что произошло, посмотрите, думает ли он, что мог сделать все по-другому, сожалеет ли он о чем-то (например, о том, что он вообще участвовал, играл). Быть в игре, участвовать в соревновании важнее, чем то, выиграл ребенок или нет, поощряйте ребенка думать и обсуждать, какие уроки он извлек из этого опыта.

Будьте открыты для ребенка, чтобы всегда иметь возможность поговорить с ним о борьбе и конкуренции. Рассказывайте ребенку о том, как вы эти ситуации проходили в детстве, как вы были расстроены, что вы чувствовали, если проигрывали, но как при этом вы не потеряли желание играть, соревноваться, что вам все равно нравилось играть так или иначе.

Если ребенок продолжает быть неуспешным, возможно, это признаки того, что он еще не готов к какой-то деятельности или ему скучно, у него может быть недостаточно личных мотивов, стимулов, игра или деятельность может не приносить ему удовлетворения, также возможно, что подготовка и обучение являются недостаточными, неэффективными.

Поощряйте ребенка за действия, активность, стремление научиться и повысить свои шансы на победу, для этого необязательно что-то покупать, дарить. Важно говорить, какие именно вещи у ребенка получаются, что именно он делает хорошо. И сколько бы раз ребенок ни проигрывал, он должен знать, что всегда есть надежда. Детям это особенно необходимо помнить.

Но иногда бывает интересная ситуация, так называемый, уход в слабость. Если в свое время Вы когда-то позволили ему разыграть истерику, после которой ребенок получил то, что хотел - беда. Дети быстро учатся и понимают, где и как можно "проскользнуть".

Ваш ребенок от природы лидер, поэтому он не любит проигрывать и старается быть всегда первым. Вам нужно научить ребенка принимать поражение, понимать, что главное, это не победа, а участие. А если вы

будите поддаваться, то он ни когда не научится проигрывать. Научить ребенка проигрывать — очень важный урок, который ребенок пронесет через все свою жизнь.

Быть самым лучшим хотят все

Психология детей такова, что победа для них - это все. Любой проигрыш - будь то игра, спортивные состязания или музыкальный конкурс - становится причиной слез и истерики.

Огорчатся при проигрыше для малышей - совершенно нормально! Это значит, что у ребенка есть адекватный уровень притязаний и целеустремленность, для него важны достижения успеха и социальное одобрение. Дети хотят быть "самыми": самыми быстрыми, самыми умными, самыми лучшими.

Победа вызывает у детей детсадовского возраста такой восторг, что они рады все превратить в соревнование, даже такие обычные дела, как еда и одевание.

Чтобы выиграть, ребенок может пожаловаться, обвинить противников в обмане или изобрести новые правила в удобный для него момент. Или может просто отказаться играть и бросить интересную игру. Такое неверное восприятие проигрышей нужно обязательно пресекать в корне.

Беспокоится нужно, если при проигрыше ребенок:

*наносит ущерб себе или другим людям (дерется и бросается игрушками) либо начинает сам себя кусать, щипать и т. д.;

*однажды проиграв, наотрез отказывается впредь участвовать в этой игре или занятии;

*замыкается в себе и не радуется дальнейшим победам.

Не прогнозируйте результат

Некоторые родители невольно способствуют развитию комплекса "победа или депрессия" у своих детей. Дети очень восприимчивы к реакции своих родителей. Представляете, что случается в голове вашего ребенка, если он проигрывает?

Специалисты советуют, чтобы вы, в первую очередь, никогда не прогнозировали результат. Если ребенок проиграет, успокойте его и объясните, что теперь у него есть опыт, и в следующий раз он уже знает, что

и как надо делать. Ребенок должен ощутить и вкус победы, и горечь поражения.

Настаивайте, чтобы ребенок действовал честно. Заставьте его пообещать следовать правилам и не бросать игру в гнев, если он проигрывает.

Учите детей уважать чувства их друзей. Ваш ребенок выиграл - это прекрасно! Но он не должен хвастаться этим. Объясните, что его другу, вероятно, грустно, потому что он проиграл, и рекомендуйте своему ребенку, чтобы он утешил и подбодрил своего друга.

Не играйте в поддавки. Он быстро поймет, что вы лукавите, а поражения ему также необходимы, как и победы.

Чередуйте успехи и неудачи ребенка. При этом не пользуйтесь промахами ребенка, объясните спокойно, где он "зевнул", и в следующий раз он будет внимательнее.

Заостряйте внимание, прежде всего, на том, что ваша цель - хорошо провести время, а не победить любой ценой.

Откажитесь от ваших собственных амбиций.

Иногда то, что родителям кажется поражением ребенка, на самом деле всего лишь задевает их собственные чувства.

Не путайте ваши собственные детские желания с тем, чего хотят ваши дети. Если вы расстраиваетесь из-за неудач больше, чем сам ребенок, получается, что ваша проблема, и решать ее нужно именно вам. Не переставайте напоминать себе, что это жизнь вашего ребенка, а не ваша. И в первую очередь важны его желания и устремления.

Будьте спокойны, и ребенок тоже успокоится

Дети часто устраивают истерики из-за неудач и поражений, потому что не могут перевести свои эмоции в слова, а слезы и крики оказываются единственным способом выразить чувства. Для четырех - шестилетних детей это вполне нормально, а вот 10-летний уже вполне может держать себя в руках.

После проигрыша, поражения чаще всего дети либо достаточно долго плачут и переживают, либо уходят в себя, стараясь выглядеть взрослыми. И здесь лучше всего подыграть ребенку. Спросите, чем он хотел бы заняться, о

чем хочет поговорить. Не реагируйте слишком бурно, дайте понять, что ничего страшного не произошло.

И главный совет:

Каждый день давайте понять детям, что вы любите их – вне зависимости от их оценок или спортивных достижений. Вы любите их просто потому, что они есть, а не потому, что они делают что-то хорошо.