

## **КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО ПРОИГРЫВАТЬ?**

Никому не нравится проигрывать. Но, если взрослые умеют контролировать свои эмоции, и понимают, что неудача – это не конец света, то малыши часто сильно переживают. Как научить ребёнка проигрывать без истерик и слез? Как вести себя в подобной ситуации? Поддерживать его или, наоборот, не обращать на это внимания? Вот те вопросы, которыми часто задаются родители.

### **В чем заключается роль родителей?**

Современные родители всеми силами стараются создать у ребёнка чувство уверенности в своих силах, но, сами того не замечая, часто создают для него ловушку. Ведь малыш, стремясь быть успешным и заслужить одобрение родителей, одновременно старается избежать неудачи.

В возрасте постарше такая позиция приводит к тому, что ребёнок не может справляться с жизненными трудностями, преодолевать преграды на пути к достижению цели, боится совершить ошибку до такой степени, что предпочитает ничего не делать. Многие не могут найти сферу для своей самореализации, склонны во всех неудачах обвинять окружающих и обстоятельства, не умеют контролировать и собственные эмоции. Поэтому так важно научить ребенка адекватно воспринимать поражения, и чем раньше, тем лучше. Даже трехлетний малыш, наблюдая за реакцией своих родителей в игре, может формировать этот необходимый социальный навык.

### **Как родители могут помочь ребёнку преодолеть проигрыш?**

#### **1. Разрешите ребёнку ошибаться**

Малышу нужно научиться сталкиваться с последствиями своих действий, даже негативными, если они, конечно, не касаются жизни и здоровья ребёнка и окружающих. Постоянно ограждая малыша от неудач и разочарований, поддаваясь ему в играх, перекладывая его вину на других (друзей, судей, погоду или самих себя), вы лишь отодвигаете момент «столкновения с реальностью», но не помогаете преодолевать трудности.

#### **2. Подавайте пример спокойной реакции на проигрыш**

Дети всегда берут пример с родителей, поэтому ваша реакция на собственные поражения, на промахи ребёнка и победы других – основа поведения малыша. Проанализируйте, как вы сами встречаете неудачи, и старайтесь контролировать свою реакцию. Чаще играйте с ребенком, и в игре показывайте пример: если выиграл малыш – поздравьте его и пожмите руку; когда выигрываете вы – радуйтесь сдержанно, не хвастаясь. Ходите с ребёнком на спортивные соревнования и выступления ваших знакомых или его друзей,

чтобы научить сопереживать близким и радоваться их победам. Так малыш вырастет хорошим другом и избежит зависти и озлобленности.

### **3. Хвалите за старания и активность, а не за результат**

Поддерживайте активность ребёнка, его стремление справляться с трудностями, но не преувеличивайте значимость победы. Бывает, что родители чрезмерно поощряют успехи малыша, формируя у него тем самым убежденность, что любовь родителей тем больше, чем больше его достижения. Покажите малышу, что ваша любовь и благосклонность безусловны, а победа – это уже приз сам по себе. Научите получать удовольствие от самой деятельности, включите в жизнь малыша творчество и созидание, путешествие и эксперименты, несколько ослабив соревновательный дух.

### **4. Поддерживайте, но не вовлекайтесь в переживания ребёнка**

Часто дети после поражения испытывают бурю эмоций, поэтому могут плакать, обижаться, кричать... не стоит препятствовать такому выражению чувств, утешать или ругать малыша. Выплеснуть эмоции важно (и чаще дети быстрее успокаиваются без вмешательства взрослых), поэтому выждите некоторое время прежде, чем разговаривать с малышом. Помните, что для ребёнка его победы и промахи очень важны, поэтому не стоит смеяться над его переживаниями и говорить, что очередная неудача – это ерунда. Лучше скажите, что понимаете, что он чувствует: «Я знаю, что тебе очень обидно, ты ведь так старался». Однако не поддерживайте бурные эмоции, лучше переключите ребенка на анализ ситуации: «Что-то изменится от того, что ты плачешь?». Так вы поможете ему научиться контролировать эмоции.

### **5. Признавайте факты неудач**

После совершения ребёнком той или иной ошибки, не стоит приукрашивать факты. Будьте честны с малышом, признайте, если у него что-то не получилось, но вместе с этим покажите, что ему удалось. Например, «Да, твой рисунок не победил в конкурсе, ведь домик получился кривым и раскрасил неаккуратно. Зато ты очень хорошо подобрал цвета и придумал интересный сюжет!», «Да, Стёпа бежит быстрее тебя, такой у него талант. Все люди разные. Зато ты лучше крутишь обруч». В разговорах и обсуждениях различных ситуаций необходимо донести до ребёнка тот факт, что все люди проигрывают и совершают ошибки, но это не означает, что они неудачники.

### **6. Покажите ребёнку, как извлечь урок из ошибок**

Самый надёжный фундамент, который вы можете заложить для становления целеустремленности и успешности ребенка – это научить его конструктивно относиться к своим поражениям. Ведь основная функция ошибок – указать на слабые места, помочь научиться новому, стать лучше. Ошибки дают возможность изменить свои действия и достичь результата.

Часто спортсмены и актеры снимают на видео свои соревнования и выступления, чтобы наглядно оценить свои ошибки и достижения. Поэтому всегда разбирайте с ребёнком его неудачи и делайте выводы, анализируйте, что нужно сделать иначе, чтобы получить другой результат: подобрать другой подход в занятиях, больше тренироваться, а может сменить вид деятельности для достижения побед.

### **7. Помогите найти истинные увлечения**

Иногда амбиции родителей мешают им заметить индивидуальные склонности и предпочтения самого ребёнка. Ведь, если малыш занимается тем, что ему скучно, не интересно, не приносит удовольствия, пассивность и частые неудачи, могут стать закономерным следствием его низкой мотивированности, а бурная реакция на слабый результат – ответом на переживания родителей. Не стоит всегда и во всем требовать от ребёнка быть лучшим. Отвлекитесь от своих представлений об успешности и подумайте вместе с ребёнком, чем бы ему на самом деле хотелось заниматься, что будет соответствовать его увлечениям и интересам, помогите получить в этой деятельности необходимые знания и умения, и он будет радовать вас своими стараниями и достижениями.

Помните, что всё в ваших руках! Будьте внимательны к своему малышу, окажите ему своевременную поддержку и тогда он вырастет сильной и самодостаточной личностью.

Если же всё-таки не удаётся построить диалог, тогда нужно обращаться к специалисту, чтобы уже с его помощью разобраться в ситуации, понять причины поступка ребёнка и, возможно, найти какие-то собственные ошибки, допущенные в воспитании.

В Службе консультационной поддержки родителей «Семейный навигатор» Вы можете получить квалифицированную психолого-педагогическую помощь, записавшись на бесплатную консультацию к специалисту по телефону: 32-35-90.

© Белявская Светлана Леонидовна