

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ПРОИГРЫВАТЬ И ПРИНИМАТЬ ПОРАЖЕНИЕ.

Абсолютно нормально, что родители желают успехов и выигрышей своим детям. Всем нравится побеждать и быть первым, однако жизнь не предсказуема и с проигрышами встречаются абсолютно все. Обучение ребенка принимать поражение – очень важный элемент воспитания, ведь отношение к успехам и неудачам определяет многие поступки и серьезно влияет на будущую жизнь.

Умение принимать поражение – это важный социальный навык. А воспитание в ребенке достоинства по отношению к проигрышу во многом определит его отношение к самому себе и отношению к другим.

Что же значит – уметь проигрывать? Не расстраиваться? Не замечать поражение?

Огорчение при проигрыше – совершенно нормальное переживание! Это означает, что у ребенка адекватный уровень притязаний и целеустремленность, для него важны достижения успеха и одобрение окружающих. Дети хотят быть «самыми» - самыми быстрыми, самыми лучшими, самыми умными и пр. Не правильно, когда победа становится единственным, что имеет значение, а неудача воспринимается как слабость.



В последнее время все чаще пропагандируется психология успеха – важно быть первым во всем, лидером, успешным в учебе и спорте. Это рождает высокую требовательность по отношению к детям. «Как это ты не в первой пятерке?! Плохо вкладываешься!», «Почему четыре, а не пять?!» и пр. И бывает, что в своем желании вырастить успешного человека родители перегибают палку – неудачи ребенка начинают восприниматься как свои собственные, а иногда даже более болезненно.

Повышенными требованиями к успехам у ребенка формируется неадекватная самооценка:

1. **Заниженная**, когда ребенок чувствует, что вокруг все умнее, смелее, сильнее и он не справляется с ситуацией.
2. **Неадекватно завышенная**. В этом случае жизнь превращается в гонку за лидерством и первым местом. А сам ребенок вслед за родителями начинает предъявлять к себе завышенные требования.

Удивительно, но требовательность может выражаться не только в словах (вербально), когда ребенку прямо обозначаются ожидания, но и не вербально. Например, на словах родитель поддерживает ребенка в ситуации проигрыша, но на деле по всему его

внешнему виду (позе, интонации, выражению лица) становится понятно, что он не доволен и произносимые слова явно не соотносятся с тем, что он чувствует.

При этом у таких детей обычно можно заметить следующие реакции на проигрыш. **Первая реакция** – от проигрыша самооценка страдает еще больше, ребенок начинает чувствовать себя плохим, глупым, неуклюжим. Возникает чувство вины, апатия, иногда депрессия. **Вторая реакция** - ребенок начинает обвинять окружающих в своем проигрыше. Появляется злость, ребенок может ожесточиться и заикнуться на этой ситуации.

Как же научить ребенка принимать проигрыш?

Конечно, воспитание чего-то нового не простой и не быстрый процесс, однако при планомерном подходе у вас обязательно все получится.

1. **Хвалите за то, что достойно похвалы.** Попробуйте сконцентрировать не на конечном результате, например, выигрыше или хорошей отметке, а на процессе. Поговорите о том, что, например, нового узнал ваш ребенок, что ему удалось освоить. Замечено, что дети, которых родители хвалят не за пятерки, а за умение размышлять, не бояться сложных задач и им гораздо проще потом в жизни. Обязательно хвалите за старание ребенка, за усилия, которые он приложил. Но при этом важно не перекладывать вину на окружающих (соперника, команду и др.). Можно сказать примерно следующее: «Я знаю, что ты действительно старался, ты молодец! Но возможно чего-то не хватило, давай попробуем разобраться в этом».

2. **Не спешите.** Не стоит спешить, сразу утешать ребенка после проигрыша, дайте ему немного времени свыкнуться с мыслью, что он оказался не первым. Разговаривать и подводить итоги лучше через некоторое время, когда эмоции утихнут (как свои собственные, так и эмоции ребенка).

3. **Не критикуйте.** Когда ваш ребенок ошибся или проиграл, он и сам расстроен. Он понимает, что проиграл и переживает по этому поводу. Поэтому не ругайте его, не стыдите за слезы или злость. Когда придет время для анализа ситуации, лучше делать акцент не на эмоциях, а на причинах, которые помешали добиться победы.

4. **Откажитесь от собственных амбиций.** Чтобы помочь ребенку, родители должны сами изменить свое отношение к нему. Очень часто то, что родителям кажется поражением ребенка, на самом деле задевает всего лишь их собственные чувства.



5. **Собственный пример.** Конечно, говорить другому как ему вести себя в случае проигрыша легко, но гораздо важнее показать все на собственном примере. Поэтому играйте с ребенком как можно чаще, при этом давайте ему возможность не только выигрывать, но и проигрывать. Покажите, что вы получаете удовольствие от игры, можно в конце

пожать руку своему сопернику, вне зависимости от исхода соревнования. Главное не показать, что ты лучше всех, а понять, что выигрыш – это всего лишь один из вероятных исходов соперничества.

б. **Любите, поддерживайте вашего ребенка, жалеите его.** Семья – это место, куда мы приходим за поддержкой, это место, где мы набираемся сил для новых свершений. Своей любовью и поддержкой вы укрепите доверие и близость между вами и создадите хорошую платформу для возможности ребенку в будущем опираться на самого себя в сложных ситуациях.

Будьте терпеливыми и последовательными. Помогите ребенку понять, какой он уникальный, способный, замечательный. И проблема с проигрышами улетучится. Ведь уверенному в себе человеку не нужно ничего никому доказывать.

Любачевская Екатерина (психолог КГАОУ ДО ХКЦРХ «Амур»)