

# «Спортивные неудачи»



## Как научить детей проигрывать?

Ребенок не любит **проигрывать**? Самое время научить его правильно воспринимать свои неудачи.

Если для младших школьников **проигрыш** – уже не проблема, они быстро забывают о них и сбрасывают со счетов. То психология пяти-шести летних детей такова, что **победа** для них – это все. Любой проигрыш, будь то игра, спортивные состязания или музыкальный конкурс становятся причиной слез и истерики.

В этом возрасте дети хотят быть самыми: самыми быстрыми, самыми лучшими, самыми умными.

**Победа** дает детям чувство контроля над окружающей их средой, вызывает похвалу родителей, объятия и аплодисменты – все, что повышает их чувство собственного достоинства. И в этом возрасте никому не нравится **проигрывать**.

Победа вызывает у детей этого 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 он может просто отказаться играть и бросить интересную игру.

Такое неверное восприятие **проигрышей** нужно обязательно пресекать в корне. Иначе в начальной школе с ребенком не захотят играть его сверстники.

Некоторые родители невольно способствуют развитию комплекса «**победа или депрессия**» у своих детей.

Дети очень восприимчивы к реакции своих родителей. Особенно это касается разного рода организованных соревнований. Если для вас, родители, имеет очень большое значение, кто **выиграет**, кто займет первое место, кто забьет гол, то ваш ребенок полностью выложится,

чтобы понравиться вам.

Представляете, что случается в голове вашего ребенка, если он **проигрывает**?

Эксперты предлагают, 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. Но и здесь важно не перегнуть палку, чтобы ребенок сделал для себя вывод, что не стоит рваться к цели. Ребенок должен ощутить и **вкус победы**, и **горечь поражения**.

Настаивайте, чтобы ребенок действовал **честно**. Заставьте его пообещать следовать **правилам** и обязаться не бросать игру в гневе, если он проигрывает. Напомните ему во время игры, что смысл состоит в том, чтобы **весело провести время**. Если он продолжает так или иначе избегать соревновательных игр, склоняться к менее «опасным» для него играм, таким, как чтение или рисование, договоритесь поиграть снова в другой день.

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.

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



## **Один из самых ценных подарков, которые, которые вы можете сделать своему ребенку — это научить его достойно проигрывать.**

Современные родители стараются создать у ребенка чувство уверенности в своих силах и возможностях. И ради этого многие пытаются переложить вину за промахи с самих детей на кого-то еще. После проигранного футбольного матча ребенка утешают тем, что судьи были несправедливы, хотя гораздо разумнее сказать: "Мне кажется, ты был рассеян и из-за этого играл не очень хорошо". Ведь задача родителей заключается не в том, чтобы уберечь ребенка от любой неприятности, а в том, чтобы научить его справляться с трудной ситуацией.

Невозможно по-настоящему наслаждаться успехом, если ты не умеешь работать со своими гениями.

Чем раньше вы начнете работать над конструктивным отношением детей к неудачам, тем больше шансов, что вы преуспеете.

Психологи сейчас все чаще говорят о двух основных типах отношения к миру. Первый тип называется "фиксированным", при этом человек воспринимает самого себя и свои способности как нечто неизменное. Люди с таким мировоззрением чаще других сталкиваются с необходимостью снова и снова доказывать себе и окружающим, что они достойны всяческого уважения. Люди с "подвижным" мировоззрением, наоборот, считают, что они сами и их возможности могут меняться и развиваться в зависимости от ситуации и полученного опыта. Именно они легче других приспосабливаются к новым условиям жизни.

Мировоззрение ребенка во многом зависит от родителей, а это значит, что в наших силах повлиять на то, как он будет относиться к своим победам и поражениям. Столкнувшись с неудачей, ребенок с "фиксированным" мировоззрением может сломаться, а может оправдывать себя всеми возможными способами. Такие дети либо очень переживают из-за поражения, либо полностью игнорируют его, делая вид, что ничего не случилось. Дети с "подвижным" взглядом на события, напротив, попытаются преодолеть сложности, чтобы в следующий раз показать лучшие результаты. Конечно, они тоже расстраиваются, сталкиваясь с отказом или поражением, но по прошествии определенного времени могут правильно оценить, что же случилось на самом деле, и что нужно предпринять, чтобы изменить ситуацию.

Чтобы помочь ребенку сформировать "подвижный" взгляд на мир и научить его извлекать уроки из поражений, а затем и превращать их в настоящие победы, прислушайтесь к советам психологов.

Поговорите с ребенком о том, что такое успех и поражение. Как объяснить ребенку, что победа в соревнованиях или хорошая оценка — не единственные мерила успеха? Постарайтесь донести до детей, что сам процесс подготовки достоин уважения, а не только результат. Как ни странно, чем меньше ребенок волнуется из-за результатов, тем лучше они оказываются. Ведь только в этом случае школьник может сосредоточиться на том, что он делает в настоящий момент, и в полной мере проявить свои знания. Скажите так: "Для меня настоящий успех — это когда ты по-настоящему стараешься и делаешь что-то от души и с удовольствием". У вас наверняка бывали ситуации, когда вы смогли преодолеть трудности с пользой для себя. Расскажите о них детям.

Не приукрашивайте факты. Все люди когда-нибудь \* проигрывают — из этого правила нет исключений. Кого-то не принимают в балетную школу, кто-то вылетает из соревнований после первого же матча, кто-то не поступает в гимназию. Это жизнь! Но обязательно стоит говорить о том, что случилось. Не уверяйте ребенка, что все прекрасно. Но и не делайте вид, будто ничего не произошло. Молчание формирует у ребенка убеждение в том, что случилось нечто настолько ужасное, что об этом нельзя даже говорить. Самым конструктивным был бы такой подход: "Ну что, экзамен мы не сдали. Как будем готовиться в следующий раз?"

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 неудачи больше, чем сам ребенок, получается, что это 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 облечь свои эмоции в слова, а слезы и крики оказываются единственным способом выразить чувства. Для четырех-пятилетних детей это вполне нормально, а вот 10-летний уже вполне может держать себя в руках.

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, наконец, самый 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.