



Консультация для родителей:

«Учим ребенка проигрывать»

Уважаемые родители, мне очень часто приходится наблюдать, что многие дети не умеют проигрывать. Это касается как командных игр и состязаний, так и игр по правилам. Практически все дети стремятся быть первыми в любых соревнованиях: кто первый оделся, поел, добежал и так далее, не говоря уже об играх, где в результате проигрыша малыши испытывают вселенское разочарование. Реакции на поражение разные: у кого-то сжимаются кулачки и подергиваются губки, у кого-то выступают слезы на глазах, а кто-то и истерику устраивает. Самое неприятное в том, что ребенок часто утрачивает интерес к тому, что не получилось.

И виной этому конечно же являемся мы – любящие родители. Мы с самого раннего возраста играя с детьми, поддаемся им, подстраивая их победу. Подбадриваем и говорим, что наш ребенок самый лучший и лучше его никого нет. В результате ребенок привыкает к такой модели поведения. А попадая в детский сад, он сталкивается с тем, что он может и проиграть. Естественно он начинает протестовать, капризничать, переделывать правила на свой лад – ведь он должен быть победителем и он должен быть лучшим. В таком случае даже незначительная неудача для ребенка может превратиться в проблему.

С возрастом, конечно, поведение ребенка меняется, и школьник уже не будет рыдать, проиграв в настольную или компьютерную игру. Однако стремление всегда одерживать верх и неумение проигрывать, никуда не денутся. И в непростой ситуации, когда реальные условия не соответствуют его притязаниям, такой человек будет озлобляться и впадать в депрессию. Поэтому лучше скорректировать поведение ребенка, пока он еще маленький.

Что же делать с разочарованием, злостью, стыдом, которые появляются из-за проигрышей? Как воспитывать у ребенка умение работать над собственными неудачами, самосовершенствоваться и адекватно реагировать на поражения?

Во время ситуаций неуспеха детей, Вам, родителям следует придерживаться такой последовательности действий: предоставить возможность ребенку выразить негативные эмоции, а затем поддержать его, посочувствовать.

Основная помощь для ребенка, который переживает неудачу, - это «проговаривание» родителями его образов, то есть принятие ими его боли и страданий. Таким образом ребенок понимает, что его услышали, признали его право на ошибку. Также важно, чтобы ребенок в полной мере испытал свое разочарование. Для этого не следует его успокаивать, ругать или высмеивать. В спокойной обстановке можно рассказать ребенку историю из своей жизни, когда вы проиграли, но не обиделись на соперника, а долго тренировались и все-таки победили.

Учите ребенка достигать цели, прилагать усилия, но не стоит требовать от него только лучших результатов. Независимо от ситуации успеха/неуспеха, ребенок

должен чувствовать, что его любят и поддерживают. Если результат работы ребенка не оправдал ожиданий родителей, все равно стоит похвалить его за то, что он старался, работал.

Часто родители не могут найти общий язык с детьми только потому, что имеют разные типы темперамента. Если, например, отец - лидер во всех сферах, его сын не обязан быть таким же активным. И требовать этого от ребенка не стоит.

Каждому ребенку присущ инстинкт выживания. Поскольку его выживание зависит от Вас, родителей, он пытается делать все, чтобы Вам нравиться. То есть ребенок становится отражением отношения родителей к нему. Если взрослые не верят в способности своего ребенка, он это чувствует и становится пессимистом. В таком случае ему сложно достичь любой цели или выполнить даже простую задачу, потому что он заранее уверен, что у него ничего не получится.

Итак, Вам, родителям следует учитывать, что дети перенимают ваше отношение как к ситуации успеха/неуспеха, так и к жизни в целом, а также копируют ваше поведение. Особенно сложно пережить ситуацию проигрыша ребенку дошкольного возраста, поскольку он не умеет сдерживать эмоции, не имеет навыков адекватного реагирования на поражение. Именно поэтому Вам, родителям стоит учить этому ребенка, а также высказывать ему поддержку, сопереживать.

Как подготовить ребенка к проигрышу

Быть примером. Дети копируют поведение родителей, и чаще всего, собственную реакцию на поражения они формируют, наблюдая, как ведут себя взрослые в случаях неудачи или проигрыша. Старайтесь подавать детям правильный пример.

Позволять ошибаться. Первичное отношение ребенка к собственным ошибкам формируют родители. «Я же тебе говорила, туда не лезть – посмотри теперь, что ты наделал!», «Я предупреждал тебя, что ты не сделаешь это как надо»... Подобная реакция родителей накладывает запрет на совершение ошибок. Не нужно постоянно стелить соломку. Ребенку обязательно нужен негативный опыт, чтобы он представлял последствия своих поступков и был готов к разному исходу событий.

Радоваться любым достижениям. Любое соревнование проверяет умения участников, и если ребенок оказался несилён в чем-то, то это не должно восприниматься близкими как катастрофа. Поражение выявляет слабые стороны и недоработки. Если всегда ждать от ребенка только победы, то любая неудача будет восприниматься им как трагедия. Важно отмечать хорошие результаты ребенка, его старание и упорство.



Хвалить за успехи. Похвала – мощнейшее оружие, его нужно правильно использовать. Оценивая труд ребенка, не нужно постоянно восхищаться, особенно если для этого нет повода. Безусловно, не надо и полностью браковать работу, а постараться найти те места, где ребенок старался, и отметить их.

Всегда поддерживать. Старайтесь сдерживать разочарование при детских неудачах. Не утешайте, иначе он начнет чувствовать себя несчастным. Ни в коем

случае не говорите ребенку, что он слаб, неумен или нерасторопен. Ребенку важно, чтобы его понимали и слышали! Важно побыть рядом: пусть выговорится, пусть поплачет. Когда эмоции утихнут, поговорите о причинах неудачи. Убедите, что в игре выигравшие и проигравшие постоянно меняются местами, и что в другой раз он обязательно станет победителем, надо только приложить усилия! Самое важное, что необходимо воспитывать в детях на примере всевозможных соревнований, — это стремление к самосовершенствованию.

Не шутить над проигрышем. Шутки не принесут желаемого результата: для вашего сына или дочери это важное событие, и его обесценивание обидно, к тому же расстроенный ребенок может подумать, что вы смеетесь над ним.

Учить уважать чужую победу. Объясняйте ребенку, что победитель достоин уважения, что любое достижение — результат труда, и стоит порадоваться за соперника.

Находите примеры «успеха и поражения» разных людей, кумиров ваших детей, смотрите мультики, передачи, фильмы, в которых рассматриваются подобного рода ситуации. Там ведь частенько бывает, что главный герой сначала в аутсайдерах, а потом набирается опыта, становится мудрее, и в итоге — побеждает!

Будьте мудрой поддержкой для ваших деток. В жизни должен быть период принятия негативных моментов. Это — этап становления личности. А научив в детстве наших крох не только побеждать, но и проигрывать, принимать свои поражения, не видеть в них «конец света», мы помогаем им стать психологически выносливее, а значит, и счастливее!

Памятка ПО ОВЛАДЕНИЮ ДЕТЬМИ НАВЫКАМИ АДЕКВАТНОГО РЕАГИРОВАНИЯ НА СИТУАЦИЮ НЕУСПЕХА (УСПЕХА)

- предоставьте ребенку возможность самостоятельно решать сложные ситуации;
- обязательно поддерживайте ребенка, чтобы он чувствовал, что Вы рядом, и прислушался к Вашим советам;
- не высмеивайте неудачи ребенка, какими мелочными они Вам не казались бы. При любых обстоятельствах оставайтесь на стороне ребенка;
- расскажите ребенку о своих поражениях, ошибках, переживаниях, которые Вас сопровождали. Однако, не следует ассоциировать свои неудачи с неудачами ребенка;
- поощряйте ребенка к принятию позиции другого человека, к анализу собственных эмоций. Так он может взглянуть на себя со стороны, понять переживания других;
- помните, что проигравший — не жертва. Не спешите утешать ребенка — возможно он и не собирался страдать. Лучше акцентировать внимание на том, что во время игры, соревнования всем было весело и интересно;



- подождите, пока пройдет первое разочарование ребенка из-за поражения. После этого предложите обсудить, что этот раз ему не удалось. Также можно проанализировать приемы, которые применяли победители;
- не сравнивайте своего ребенка с другими, более успешными детьми, или теми, кого тоже постигла неудача;
- учите ребенка уважать чувства других. Обязательно похвалите его, если он отличился. Однако, обратите его внимание на детей, которые проиграли и поэтому расстроились. Объясните, что не стоит перед ним гордиться своей победой, лучше подбодрить их.

Самым главным является формирование у детей умения контролировать свои эмоции и свое поведение. И взрослым и детям с трудностями помогают справляться саморегуляция и самоконтроль. Саморегуляция — процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками. Например, можно преодолевать негативные эмоции с помощью физических действий, способствующих спокойному состоянию: занять непринужденную позу, установить медленное и глубокое дыхание, расслабить мышцы тела и лица. С понятием «саморегуляция» тесно связано понятие «самоконтроль».

Самоконтроль — это сознательная регуляция человеком собственных состояний, побуждений и действий. В результате самоконтроля осуществляется осознанный выбор допустимых и наиболее приемлемых форм реагирования на обстоятельства окружающей действительности. Следовательно, для формирования самоконтроля, очень важен пример со стороны взрослых. Подавая пример сдержанности, не конфликтности в общении, взрослые воспитывают в них привычку к самоконтролю и сами приучаются контролировать себя.

Но самым главным советом является следующий: не жалейте время на познание индивидуальных особенностей ребенка. Каждый ребенок уникален как личность, каждая ситуация неповторима, в каждом случае всегда на людей действует много разных внешних и внутренних факторов. Для этого, чтобы разобраться в причинах поведения ребенка, нужно хорошо знать его особенности и в первую очередь — себя. Ведь наши дети — это результат наших усилий и забот, радостей и тревог, воспитания в течении многих дней и во многом способ реагирования детей на различные события — это копия наших действий и поступков. Поэтому проблемное поведение нашего ребенка — повод еще раз внимательно задуматься о своем характере, привычках, поступках. А еще это прекрасный повод начать играть с ребенком в различные совместные игры.

