

# Как научить ребёнка проигрывать?



Никому не нравится быть последним. И взрослым, и детям. Победа дает возможность получить похвалу, объятия и аплодисменты. Это внимание к себе, это повышение самооценки. Победа – это чувство контроля над окружающей средой. И всё это теряется, если проиграть. А потеря столь многого для ребенка – это уже не игра.

Мы действительно сами формируем у ребенка желание быть первым. Вспомните, как говорили своему малышу: «Кто первым съест кашу, то молодец», «Кто быстрее соберет игрушки, тот получит конфету». И это абсолютно нормально. Но привив ему желание выигрывать, мы совсем забыли про важное качество: умение проиграть.

Как успокоить ребенка, потерпевшего неудачу? Что делать, если он сильно расстраивается и плачет из-за поражения в настольной игре или спортивном состязании?

### **Что ребёнок чувствует, когда проигрывает?**

Почему неудачи вызывают у него такие эмоции? Или почему ему было так важно победить?

Обычно ответы сводятся к следующим причинам:

1. Никто не хочет дружить с неудачниками (и даже родители перестанут любить)
2. Проигрывать – это плохо и неправильно, значит, я всех подвёл
3. Я действительно недостоин, ведь мои старания не дали результата

Страх не соответствовать ожиданиям, чувство вины, боязнь одиночества и состояние беспомощности – всё это буквально поглощает ребёнка, и оставлять его наедине с такими мыслями недопустимо.

### **Преимущества проигрыша для детей:**

1. Ошибки закаляют наших детей. Никто не совершенен, и дети должны понимать, что идеал – это иллюзия. Люди не достигают целей немедленно и это нормально. В порядке вещей переживать множество ошибок и негативный опыт. Для ребенка проигрыш должен быть стимулом, а не разочарованием в себе. Задача родителя – правильно донести эту идею.

2. Фиксируемся на процессе, а не на конечном результате. Путь к цели и потраченное время на эту цель, закалит характер вашего ребенка, научит терпению и работе над собой. Также, этот навык учит не идти по головам к быстрому результату, а уважать людей, друзей, одноклассников вокруг.

3. Ошибки побуждают детей не сдаваться. Воспитывать ребенка и прививать ему упорство и настойчивость дадут свои плоды и тогда он не будет пасовать при первых трудностях в жизни.

4. Ошибки помогают вашему ребенку находить решения. Вместо того, чтобы чувствовать себя побежденным, ребенок увидит, где может улучшить что-то в себе, а где поступил неправильно. Проигрыши заставляют думать и находить выход, быть гибким и адаптироваться к любой ситуации.

### **Предоставляйте ребенку возможности проигрывать.**

Свою реакцию на проигрыш ребенок формирует, когда смотрит на поведение родителей:

- когда родители проигрывают;
- когда проигрывает ребенок;
- когда проигрывают другие.

Разберем каждый пункт.

1. Если вы проиграли, не стоит обесценивать выигрыш другого человека словами «Я поддалась» или «Это было нечестно».

Скажите честно: «Да, я проиграла. Но игра получилась очень интересной и веселой». Порадуйтесь за выигрыш соперника: «Ты очень хорошо играл». И проанализируйте, что вы сделаете по-другому в следующий раз: «Я буду более внимательнее завтра». *Такая реакция будет прививать ребенку позицию «процесс важнее результата», будет учить признавать свои ошибки и радоваться за других.*

2. Если при проигрыше ребенок не может сдержать свои эмоции, не нужно его останавливать.

*Выражать чувства – это важно.* Озвучьте ребенку его эмоцию «Тебе грустно», проявите понимание «Я знаю, какого это», расскажите о ситуации, когда вы тоже проиграли «Знаешь, однажды я тоже проиграла, и мне было очень обидно. Это было так...».

○ Заметьте, что ребенок сделал правильно. Вместе придумайте, как в следующий раз улучшить свою тактику игры.

○ *Убедите ребенка, что вы любите его любого.* Дети видят прямую связь между своими достижениями и вашим к нему отношением, думая, что именно они определяют наличие любви. Приведите примеры, когда это не так: «Я люблю тебя всегда, даже когда ты кричишь и истеришь, злишься и не слушаешься». Важно повторять это как можно чаще.

3. Когда кто-то проиграл, внутри нас бушует чувство победы и гордости за себя. Особенно если игра была напряженной.

Покажите ребенку, как вы с уважением относитесь к проигрышу другого, аккуратно похвалите его за игру: «Ты сегодня играл очень хорошо, особенно понравилось как ...». Можно заметить и то, каким способом вы выиграли: «У меня была тактика ..., попробуй в следующий раз тоже ее».

Эти три ситуации и ваши реакции на них показывают ребенку, как нужно себя вести. Еще несколько советов:

- Перед игрой напомните ребенку, что наша задача – получить положительные эмоции от процесса. И хорошая игра – это не выигрыш кого-то и слезы другого, а проведенное вместе время с улыбкой.

- Как вы реагируете на выигрыш и проигрыш ребенка? Если у вас острая реакция на его неудачу («Я так и знала, что ты не справишься») и недостаточно похвалы за выигрыш («Это незаслуженная победа»), то для ребенка проиграть – это не просто обида, а разочарование в себе и своих способностях.

- *Не обесценивайте чувства ребенка.* Используя фразы: «Да забудь, это всего лишь игра» и «Зачем так переживать из-за ерунды?», вы показываете ребенку, что вы не понимаете его и вам не важны его чувства. Отсутствие сопереживания также на него влияет: «Успокойся. Будешь так реветь – никогда не выиграешь». Эти слова неприятны ребенку и лучше не сделают.

- Объясните, что проигрыш и выигрыш – это абсолютно нормально. И нет четких инструкций, сколько раз нужно выиграть, чтобы быть хорошим, а сколько проиграть, чтобы быть плохим.

- Помните, ребенку нужно чувствовать себя защищенным. Он должен знать, что родные любят и ценят его независимо ни от чего (ни от оценок, ни от достижений).