

УЧИМСЯ ИГРАТЬ ЧЕСТНО: КАК НАУЧИТЬ РЕБЁНКА ПРОИГРЫВАТЬ

Каждый родитель по мере взросления своего ребенка сталкивается с детскими и подростковыми кризисами, часто сопровождающимися истериками, непослушным поведением, неуправляемостью и прочими неприятными проявлениями. Поводами для детских истерик становятся абсолютно разные ситуации, и одна из них – неумение проигрывать. Причем возникнуть негативное восприятие проигрыша может в любом возрасте: и у детей раннего возраста, и у подростков. На самом деле, данная проблема не так проста, как может показаться на первый взгляд, – она несет в себе развитие смежных психологических нарушений, если вовремя не проработать и не избавиться от нее. Например, если ребенок не умеет проигрывать, в дальнейшем у него, возможно, снизиться самооценка и появится повышенная тревожность, причем сказываться это будет и во взрослом возрасте. Стоит отметить, что такая психологическая проблема, как неумение проигрывать, иногда не проявляется истеричным поведением, а, напротив, носит скрытый характер, тем самым постепенно подавляя личность и лидерские качества ребенка; в запущенных случаях – социально замыкает подрастающего человека.

Почему ребенок не умеет проигрывать?

Давайте честно: поражения никогда не вызывают чувства радости и позитива. Даже во взрослом возрасте, когда импульсивность немного угасает, мы всегда расстраиваемся (а иногда и плачем, и психуем), если у нас что-то не получилось. Что уж говорить про детей, у которых в принципе эмоциональный фон нестабилен в силу возраста и гормональных перестроек организма? Если ребенок не умеет проигрывать, сразу плачет, это нормально, но заострить родительское внимание и проработать негатив всё же необходимо. Главное – не запускать данную ситуацию, чтобы истерическое восприятие проигрыша не стало частью поведения ребенка и, следовательно, его личности. Любое сверхэмоциональное проявление чувств – нормальная реакция детей всех возрастов. Поэтому совершенно неважно, как реагирует ребенок на тот или иной проигрыш (словами, слезами, криком, истерикой или вовсе безэмоционально, «уходит в себя»), главное – привить понимание, что поражение – это всего лишь маленькая и незначительная часть большой и насыщенной жизни, и что гораздо ценнее получать удовольствие от самого процесса, нежели от итога, каким бы он ни был. Расскажите малышу о том, что неудачи мотивируют на новые свершения и помогают более настойчиво идти к своей цели, попутно нарабатывая навыки в той или иной области. Необходимо поэтапно развивать в ребенке навык уверенности в себе, уходя от конформности и навязанных обществом стереотипов.

Как научить ребенка проигрывать без истерик и обиды?

Если Вас часто посещает мысль: «Мой ребенок не умеет проигрывать, что делать?», не отчаивайтесь и ни в коем случае не вешайте на малыша ярлыки. Мы подготовили целый список действий, при следовании которому вы вскоре достигните намеченной цели, а ваш ребенок уйдет от такой психологической трудности, как неумение проигрывать.

Итак, если ваш ребенок не умеет проигрывать, эмоционально реагирует на поражения и принимает неудачи слишком близко к сердцу, проговаривайте с ним все детали «на берегу», постарайтесь стать понимающим и принимающим другом, приведите примеры из своей жизни и станьте надежным плечом для своего чада. Он должен чувствовать опору и беспрекословно ощущать вашу поддержку.

При этом обратите внимание на нюансы, которые на первый взгляд кажутся незначительными, но по итогу могут ухудшить ситуацию:

- ✚ Не перекладывайте ответственность с ребенка на внешние факторы или других лиц. Например, если ваш ребенок проиграл партию в бадминтон, не делайте виновным судью или недостаточно качественную экипировку. Важно не обвинять ребенка и весь мир вокруг него, а объективно разобраться в причинах проигрыша и выбрать путь, который поможет исправить ситуацию. К примеру, предложите взять дополнительные уроки по бадминтону или потренироваться вместе с папой.
- ✚ Не ограждайте ребенка от неудач. Помните, что вы не всегда сможете быть рядом со своим ребенком, так что присутствие в большом мире со всем исходящим по-прежнему важно. Не включайте режим гиперопеки, ведь с раннего детства малыш должен понимать, что такое трудности, а ваша задача – учить правильно с ними справляться.
- ✚ Минимизируйте фразу: «Главное не победа, а участие». Излюбленное многими выражение на самом деле демотивирует. Получается, достаточно просто участвовать в чем-либо, участие ради участия и ничего больше. Постарайтесь немного перефразировать, например: «Каждое поражение – это шаг к ещё бóльшей победе» или «Пока ты идешь к победе, ты стараешься, прикладываешь усилия и тем самым становишься лучше и сильнее». Также очень важно работать над получением удовольствия от самого процесса и/или игры. Проговаривайте пользу от участия, к примеру: «Как классно было сыграть с достойными соперниками!», «Сколько нового ты смог узнать сегодня!».
- ✚ Не подавляйте негативные эмоции. То, что остается невыраженным, копится и позже наносит бóльший психологический урон. Если малыш злится, психует, кричит – позвольте ему это выразить. В данном моменте комфортно и удобно должно быть только ребенку, не думайте о морали. Чуть позже, когда он успокоится, проговорите с ним все нюансы и совместно выявите плюсы.
- ✚ Не преуменьшайте значимое. Помните, что для ребенка это было важно, если даже вам кажется сущим пустяком. Не говорите что-то по типу «Не парься, это ерунда», «Подумаешь, это всё пустяки» и т.д. Ваша

безэмоциональная реакция послужит сигналом, что все старания были напрасны, а вас – самого важного человека – и вовсе не волнуют чувства и переживания маленького человека. Лучше помогите ребенку выговориться, прожить негативные эмоции. Объясняйте ему, что с ним происходит.

- ✚ Не обесценивайте успех малыша. Если родители ставят слишком высокую планку, ребенку сложно радоваться любому результату. Такой подход воспитывает «синдром отличника», что в дальнейшем обязательно перерастет в хронический перфекционизм, где главным смыслом всей жизни станет желание быть первым во всем. Тем временем поражения будут наносить серьезные психологические травмы. Хвалите ребенка за любые старания и самые маленькие, незначительные успехи.
- ✚ Не делайте всю работу за ребенка. Побеждать и проигрывать он должен уметь сам. И знать всему цену – тоже сам.
- ✚ Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми. Не говорите, что кто-то лучше, сильнее, умнее и т.д. Это истощает морально и несколько не мотивирует.

Что необходимо делать родителю, чтобы ребенок не боялся проигрывать?

- 1) Подавайте правильный пример. Если вы тяжело переживаете поражения, психуете, плачете и негативите – ребенок, скорее всего, будет делать также. Он учится у вас. Настрой в семье задаете только вы своим собственным паттерном.
- 2) Станьте контейнером для детских эмоций. Ребенок должен чувствовать вашу поддержку в любых условиях; он должен знать, что нужен и важен не только тогда, когда вышел победителем. Будьте «жилеткой» и праведным другом своему чаду.
- 3) Учите действовать снова и снова, мотивируйте на свершения. Не давайте бросать дело после очередного поражения, учите ребенка идти до конца, ведь он идет не один, а вместе с вами.
- 4) Помогайте отпускать ситуацию. Переключайте внимание ребенка на что-то другое, чтобы горечь от поражения не затуманивала разум. Предлагайте новые увлечения и развивайте сильные стороны.
- 5) Хвалите много и часто. За любой новый шаг и маленький успех, за старание, желание и участие. И не задавайте высоких планок – они нужны разве что только вам и совершенно точно не нужны вашему ребенку.
- 6) Совместно находите плюсы. И проговаривайте их, опираясь на пользу/выгоду/позитивные моменты.
- 7) Донесите до ребенка, что проигрывать - это нормально, не всегда можно быть только победителем. Проигрыш не означает, что ребенок стал плохим. Вы любите его в любом случае, независимо от того, получилось у него что-то или нет.

Список литературы:

1. Аникеева Н.П. Воспитание игрой. Москва: «Прогресс», 2010 г.
Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. - М.: Народное образование, 2011.