

«Как научить ребёнка проигрывать и при этом поддержать его?»

Даже в дошкольном возрасте дети принимают участие в различных соревновательных играх, творческих конкурсах, и конечно бывают случаи проигрыша. Одни дети реагируют спокойно, но бывает что проигрыш вызывает острую негативную реакцию. Как же научить ребенка принимать проигрыш и как поддержать его в этом случае?

Особенности детской психики

Ребёнок сталкивается с конкуренцией ещё в младенчестве, например за внимание мамы. Соревновательная среда в этот период, затем в дошкольном возрасте и далее приводит: к накоплению навыков продуктивной конкуренции — осознанию значимости победы, переживанию неудач с надеждой победить в будущем, анализу ошибок; негативному влиянию — острым реакциям, желанию победить любой ценой, снижению эмпатии и появлению агрессии на время состязания.

Как поддержать ребёнка, если он проиграл в соревнованиях

Если ребёнок не умеет проигрывать, сразу плачет, впадает в истерику, злится и психует, скорее всего, его просто не научили принимать любой результат: победу, второе место или полное поражение. Чтобы разобраться, как помочь ребёнку, даём несколько рекомендаций.

Не критикуйте за низкие результаты. Если ребёнок проигрывает на соревнованиях, не нужно винить его. В этой ситуации лучше поддержать, дать возможность выговориться, возможно проплакаться, прожить негативные эмоции. Но не стоит уходить и в другую крайность — делать вид, что ничего не произошло.

Помогите проанализировать ошибки. Не стоит перекладывать вину за низкие результаты на внешние факторы или других людей. Например, если ребёнок проигрывает в хоккейном матче, не нужно обвинять судью в предвзятости или

защитные элементы формы в том, что они неудобные.

Не сравнивайте с другими. Ребёнок и так расстроен. Фраза «А вот Петя лучше тебя кинул мяч!» совсем не подбодрит его. Сравнение с другими может послужить прочным фундаментом для закрепления негативного паттерна в поведении, который будет влиять на жизнь, самооценку и решимость в дальнейшем. Полезнее научить ребёнка сравнивать себя в настоящем с собой в прошлом — так он сможет видеть свой прогресс, анализировать сильные и слабые стороны и будет менее склонен к деструктивным переживаниям о том, что кто-то где-то оказался лучше.

Как научить ребёнка проигрывать?

Подготовьте к здоровой конкуренции. Расскажите ребёнку, что здоровая конкуренция — это хорошая мотивация. Однако противостояние не должно превращаться в навязчивое желание побеждать при любых обстоятельствах. Объясните ребёнку, что проигрывать — это нормально.

Позволяйте выражать эмоции. Задача взрослого — снизить степень эмоциональности малыша, а не запретить ему чувствовать. Если он плачет, кричит или ругается, дайте ему эту возможность. Накопленные негативные эмоции повышают уровень тревожности и стресса. Нужно помочь ребёнку успокоиться. Для этого можно взять за руки — привлечь внимание — и спокойно спрашивать про то, что сейчас чувствует ребёнок, вместе глубоко подышать или даже позволить ему побыть одному, если в этом есть необходимость.

Подавайте пример. Дети ориентируются на поведение родителей, а не на их слова. Если мама ласково напоминает, что «психи» при проигрыше не приводят ни к чему хорошему, а сама в подобной ситуации кричит и бьёт подушку, ребёнок будет повторять её реакции.

Не поддавайтесь на провокации. Если ребёнок дерётся или плачет, когда проигрывает, скорее всего, это говорит о том, что он не умеет по-другому реагировать на ситуацию. Научите ребенка успокаиваться и хвалите за попытку успокоиться, как только ребёнок начинает реагировать более конструктивно.

Не огораживайте от неудач. Родителям важно помнить, что они не всегда будут рядом с ребёнком. Не стоит включать режим гиперопеки, так как он должен

понимать, что такое трудности. А задача мамы и папы — научить справляться.

Источник: <https://externat.foxford.ru/polezno-znat/kak-nauchit-rebenka-proigryvat>