**НЕ ХОЧУ ПРОИГРЫВАТЬ: КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ПЕРЕЖИВАТЬ НЕУДАЧИ.**



Не проигрывает только тот, кто ничего не делает. В течение жизни любой человек сталкивается с неудачами и поражениями. Первый негативный опыт ребенок получает еще в младенчестве, когда он чего-то хочет, но не может этого сделать. Например, он хочет нанизать бусину на шнурок, но у него никак не получается. Или он увлеченно собирает башенку из кубиков, но одно неосторожное движение — и все рассыпается. Чем не проигрыш? И ребенок реагирует на него соответствующе: плачет, злится и разбрасывает кубики.
Для малышей и младших дошкольников такие реакции совершенно нормальны. Но иногда похожим образом ведут себя и старшие дети. Почему так происходит?

1. Пример родителей. Если мы сами занимаемся самобичеванием по любому поводу и сильно расстраиваемся, то ребенок понимает, что ошибки и проигрыш — это нечто ужасное. Они перенимают эту модель поведения и тоже сильно переживают из-за поражений.

2. Завышенные требования. Иногда родители сами провоцируют страх перед проигрышем, говоря ребенку, что нужно учиться только на пятерки, всегда побеждать и во всем быть первым — по-другому — никак. Но такой подход не мотивирует быть лучше — он учит избегать неудач и заранее их бояться. И ребенок начинает подозревать, что его любят только за его достижения. А проигрыш автоматически означает, что он не оправдал ожиданий и любви недостоин.

3. Чрезмерная опека. Подсознательное желание многих родителей — максимально оградить ребенка от негативных эмоций. Они подыгрывают чаду, чтобы он порадовался победе, помогают ему с любой мелочью и защищают даже в тех случаях, когда он вполне может постоять за себя сам. Но рано или поздно ребенок понимает, что он — не король мира. И чем позже он сталкивается с неудачей, тем болезненнее реакция.

4. Неуверенность в себе. Когда ребенок не уверен в своих силах, то ему кажется, что его усилия не приводят к нужным результатам. Он не понимает, зачем что-то делать, если выиграть или добиться успеха все равно не получится.

5. Особенности характера. Если ребенок легко «заводится», то и на проигрыш или неудачу он будет реагировать так же бурно, как и на все остальное. Такие дети бросаются в драку при каждом неосторожном слове, сильно плачут, когда расстраиваются, и приходят в восторг от того, что им нравится. Какой бы ни была причина для расстройства, итог один: ребенок не умеет проигрывать.
К чему приводит неумение проигрывать?
Когда ребенок (а потом и взрослый) не умеет проигрывать, его жизнь становится неполной. Он не получает необходимых навыков, чтобы преодолеть неудачи и двигаться дальше. Возможные последствия:
• Неадекватное отношение к себе. Возможна как завышенная, так и заниженная самооценка. Ребенок не может адекватно использовать свои ресурсы и двигаться к победе.
• Перекладывание ответственности. Ребенок не может взять на себя ответственность за поражение и ищет виновных в проигрыше. Это не он плохо написал контрольную, а учитель к нему придирается.
• Избегание неприятностей. Ребенок считает, что все равно проиграет, поэтому лучше вообще ничего не делать. Он плывет по течению в надежде, что жизнь сама выведет его туда, куда нужно.
• Неумение общаться. Тут возможны два варианта: либо ребенок заранее подчиняется правилам и старается сделать то, что от него просят, либо он сам становится агрессором и давит на другого, чтобы получить то, что хочет.
• Высокий уровень стресса. Сам по себе проигрыш — это стресс. Если мы не умеем принимать поражение и боимся проиграть, уровень стресса растет.
Мы не можем уберечь ребенка ото всех проигрышей и расстройств. Наша главная задача — научить сына или дочь проигрывать и искать в поражении положительные моменты.
Как пережить неудачу и превратить ее в успех?

Всего несколько приемов помогут ребенку прожить неудачу. Это очень простые, но эффективные шаги. Некоторые из них помогут и взрослым.
1. Понимать себя и свои чувства. Ребенка необходимо научить понимать себя и свои эмоции. Сначала помогите ребенку взять себя в руки. Дайте ему время погоревать и оплакать поражение, а потом поговорите о том, что он чувствует. Постарайтесь вместе найти причину, по которой он расстроен. Иногда такой анализ может принести неожиданные результаты. Например, вам может казаться, что вы совсем не давите на ребенка и не задаете ему планку, а для него ситуация будет прямо противоположной. Чем больше вы говорите, тем проще найти причину и устранить ее.

2. Развивать позитивное мышление. Это не значит, что мы не должны обращать внимание на проигрыш. Просто надо понять, какие положительные стороны он имеет. Например, в случае проигрыша в настольной игре мы учимся использовать разные стратегии и искать способы обыграть остальных. А также понимать, что не все и не всегда зависит от нас самих — что-то определяется удачей и теми фишками, которые нам выпали.

3. Находить возможности для роста. Проигрыш говорит о том, что мы недостаточно компетентны, чтобы добиться успеха. Но он так же означает, что у нас есть возможности для роста и совершенствования навыков. Проанализируйте неудачу и подумайте вместе с ребенком, что бы он мог сделать, чтобы в следующий раз добиться успеха.

4. Учить брать ответственность. Когда ребенок маленький и с ним происходит какая-то неприятность, он перекладывает ответственность за эту ситуацию на внешние обстоятельства. Многие сохраняют эту привычку и во взрослом возрасте. Например, мы говорим, что в опоздании виноваты не мы, а пробки. Следом за нами дети говорят, что сосед или учитель виноваты в том, что они не записали задание на дом. Но в любой ситуации есть и наша вина. Попробуйте проанализировать: что именно вы сделали не так и почему получили именно такой результат? Возможно, сосед по парте и учитель здесь совершенно ни при чем.

5. Выбирать достижимые результаты. Мы ставим планку и постоянно сравниваем ребенка с другими, чтобы прибавить ему мотивации. Но на самом деле эти способы не работают. Вместо того, чтобы мотивировать и поощрять ребенка становиться лучше, мы заставляем его участвовать в соревнованиях, из которых он не всегда может выйти победителем. Лучше ориентироваться не на других, а на собственные достижения. Во-первых, проиграть самому себе не так «стыдно». Во-вторых, когда мы ставим планку, опираясь на достижения и опыт конкретного ребенка, мы подбираем наиболее достижимые задачи.

6. Хвалить правильно. Очень часто мы считаем достижения детей чем-то само собой разумеющимся и не хвалим их за хорошее . Но оценка — это результат его стараний. Не забывайте отмечать достижения и приложенные усилия своего чада.
Не забывайте, что именно вы — пример и вдохновение для ребенка. Станьте для него положительным примером. И сын или дочь так же, как и вы, будут искать конструктив в любой ситуации.