

Тема номера: «Учим 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.

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.

4. Неуверенность в себе. Когда ребенок не уверен в своих силах, то ему кажется, что его усилия не приводят к нужным результатам.

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.

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 от 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.

1. Понимать себя и свои чувства. Ребенка необходимо научить понимать себя и свои эмоции.

2. Развивать позитивное мышление. Это не значит, что мы не должны обращать внимание на проигрыш. Просто надо понять, какие положительные стороны он имеет.

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.

4. Учить брать ответственность. Когда ребенок маленький и с ним происходит какая-то неприятность, он перекладывает ответственность за эту ситуацию на внешние обстоятельства.

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. Лучше ориентироваться не на других, а на собственные достижения.

6. Хвалить правильно. Очень часто мы считаем достижения детей чем-то само собой разумеющимся и не хвалим их за хорошую учебу или прекрасно выполненный проект.



Не забывайте, что именно родитель — 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.

Источник:

1. <https://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/ne-khochu-proigryvat-kak-nauchit-rebenka-perezhiivat-neudachi/> – Официальный сайт «Я-родитель».