**«КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ПЕРЕЖИВАТЬ НЕУДАЧИ»**

Консультация педагога – психолога для родителей



 Подготовила педагог - психолог

 Семчук Ю.Ф.

***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 ребёнок получает ещё 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 увлечённо собирает башенку из кубиков, но одно неосторожное движение — и все рассыпается. Чем не проигрыш? И ребёнок 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 ребёнок 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 ребёнку, 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 ребёнок 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 ребёнка 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 ребёнок понимает, что он — не король мира. И чем позже он сталкивается с неудачей, тем болезненнее реакция.

4. **Неуверенность в себе**. Когда ребёнок 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 ребёнок 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: ребёнок не умеет проигрывать.

**К чему приводит неумение проигрывать?**

Когда ребёнок (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. Ребёнок не может адекватно использовать свои ресурсы и двигаться к победе.

**• Перекладывание ответственности.** Ребёнок не может взять на себя ответственность за поражение и ищет виновных в проигрыше. Это не он плохо себя ведёт, а взрослый к нему придирается.

**• Избегание неприятностей.** Ребёнок считает, что все равно проиграет, поэтому лучше вообще ничего не делать. Он плывёт по течению в надежде, что жизнь сама выведет его туда, куда нужно.

**• Неумение общаться**. Тут возможны два варианта: либо ребёнок 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 растёт.

Мы не можем уберечь ребёнка 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 приёмов помогут ребёнку прожить неудачу. Это очень простые, но эффективные шаги. Некоторые из них помогут и взрослым.

**1. Понимать себя и свои чувства.** Ребёнка необходимо научить понимать себя и свои эмоции. Сначала помогите ребёнку 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 ребёнка и не задаёте 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 ребёнком, что бы он мог сделать, чтобы в следующий раз добиться успеха.

**4. Учить брать ответственность.** Когда ребёнок 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 ребёнка с другими, чтобы прибавить ему мотивации. Но на самом деле эти способы не работают. Вместо того, чтобы мотивировать и поощрять ребёнка 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 ребёнка, мы подбираем наиболее достижимые задачи. Например, если ребёнок учится на тройки и четвёрки, мы не можем сразу сделать из него круглого отличника. Лучше подумать, как закончить четверть без троек, а потом уже думать про пятёрки.

**6. Хвалить правильно.** Очень часто мы считаем достижения детей чем-то само собой разумеющимся и не хвалим их за хорошую учёбу или прекрасно выполненный проект. Но оценка — это результат его стараний. Не забывайте отмечать достижения и приложенные усилия своего чада.

*Не забывайте, что именно вы — пример и вдохновение для ребёнка. Станьте для него положительным примером. И сын или дочь так же, как и вы, будут искать конструктив в любой ситуации.*