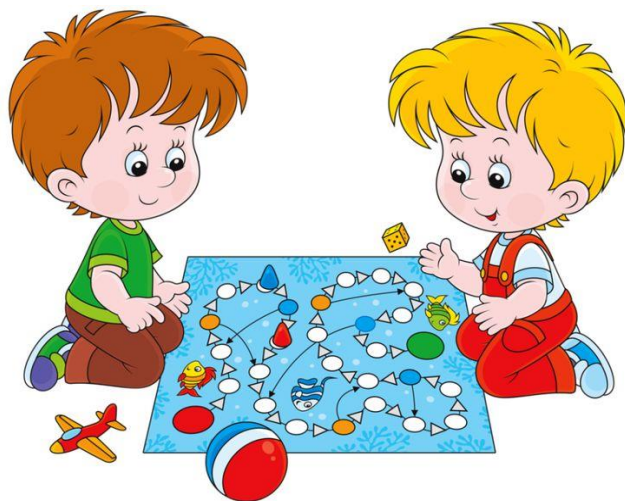


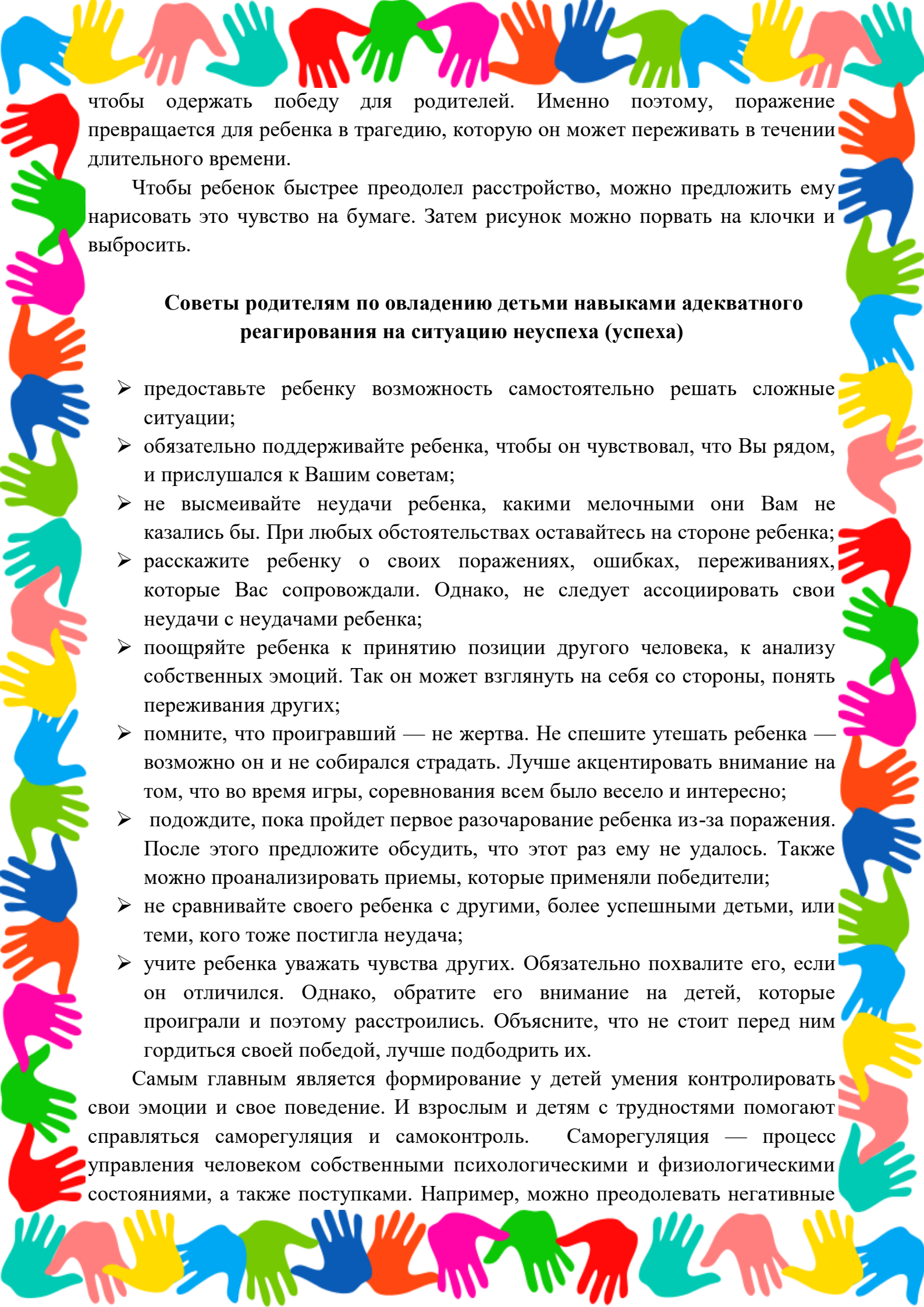
Консультация для родителей «УЧИМ РЕБЕНКА ПРОИГРЫВАТЬ»

Дети сталкиваются с поражениями на разных этапах взросления. Однако, обычно, они не умеют проигрывать, поскольку взрослые настраивают их только на победу. В таком случае даже незначительная неудача для ребенка может превратиться в проблему. Что же делать с разочарованием, злостью, стыдом, которые появляются из-за нереализованных замыслов? Как воспитать у ребенка умение работать над собственными неудачами и адекватно реагировать на поражения?

Каждый ребенок хочет, чтобы его ценили и хвалили, в частности, родители. Поэтому переживания любых собственных неудач являются для него довольно болезненными. Ребенок дошкольного возраста может плакать, кричать и даже вести себя агрессивно. Первой реакцией ребенка на ситуацию неудачи является протест, ведь он прилагал усилия, старался. Именно поэтому задача родителей в таком случае – научить ребенка правильно реагировать на поражения. Во время ситуаций неуспеха детей родителям следует придерживаться такой последовательности действий: предоставить ребенку возможность выразить негативные эмоции, а затем поддержать его, посочувствовать. Основная помощь для ребенка — это проговаривание родителями его образов, то есть, принятие ими его боли и страданий. Таким образом ребенок понимает, что его услышали, признали его право на ошибку и на то, чтобы через нее расстраиваться. Родителям следует учить ребенка достигать цели, прилагать усилия, но не стоит требовать от него только лучших результатов. Независимо от ситуации успеха, ребенок должен чувствовать, что его любят и поддерживают. Если результат работы ребенка не оправдал ожиданий родителей, все равно стоит похвалить его за то, что он старался.



Иногда родители бессознательно способствуют формированию у ребенка комплекса «победа при любых условиях». Во время организованных соревнований такие родители открыто демонстрируют какое важное значение они придают победе. Ребенок понимает, что он должен максимально «выложиться»,



чтобы одержать победу для родителей. Именно поэтому, поражение превращается для ребенка в трагедию, которую он может переживать в течении длительного времени.

Чтобы ребенок быстрее преодолел расстройство, можно предложить ему нарисовать это чувство на бумаге. Затем рисунок можно порвать на клочки и выбросить.

Советы родителям по овладению детьми навыками адекватного реагирования на ситуацию неуспеха (успеха)

- предоставьте ребенку возможность самостоятельно решать сложные ситуации;
- обязательно поддерживайте ребенка, чтобы он чувствовал, что Вы рядом, и прислушался к Вашим советам;
- не высмеивайте неудачи ребенка, какими мелочными они Вам не казались бы. При любых обстоятельствах оставайтесь на стороне ребенка;
- расскажите ребенку о своих поражениях, ошибках, переживаниях, которые Вас сопровождали. Однако, не следует ассоциировать свои неудачи с неудачами ребенка;
- поощряйте ребенка к принятию позиции другого человека, к анализу собственных эмоций. Так он может взглянуть на себя со стороны, понять переживания других;
- помните, что проигравший — не жертва. Не спешите утешать ребенка — возможно он и не собирался страдать. Лучше акцентировать внимание на том, что во время игры, соревнования всем было весело и интересно;
- подождите, пока пройдет первое разочарование ребенка из-за поражения. После этого предложите обсудить, что этот раз ему не удалось. Также можно проанализировать приемы, которые применяли победители;
- не сравнивайте своего ребенка с другими, более успешными детьми, или теми, кого тоже постигла неудача;
- учите ребенка уважать чувства других. Обязательно похвалите его, если он отличился. Однако, обратите его внимание на детей, которые проиграли и поэтому расстроились. Объясните, что не стоит перед ним гордиться своей победой, лучше подбодрить их.

Самым главным является формирование у детей умения контролировать свои эмоции и свое поведение. И взрослым и детям с трудностями помогают справляться саморегуляция и самоконтроль. Саморегуляция — процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками. Например, можно преодолевать негативные

эмоции с помощью физических действий, способствующих спокойному состоянию: занять непринужденную позу, установить медленное и глубокое дыхание, расслабить мышцы тела и лица. С понятием «саморегуляция» тесно связано понятие «самоконтроль».

Самоконтроль — это сознательная регуляция человеком собственных состояний, побуждений и действий. В результате самоконтроля осуществляется осознанный выбор допустимых и наиболее приемлемых форм реагирования на обстоятельства окружающей действительности. Следовательно, для формирования самоконтроля, очень важен пример со стороны взрослых. Подавая пример сдержанности, не конфликтности в общении, взрослые воспитывают в них привычку к самоконтролю и сами приучаются контролировать себя.

Но самым главным советом является следующий: не жалейте время на познание индивидуальных особенностей ребенка. Каждый ребенок уникален как личность, каждая ситуация неповторима, в каждом случае всегда на людей действует много разных внешних и внутренних факторов. Для этого, чтобы разобраться в причинах поведения ребенка, нужно хорошо знать его особенности и в первую

очередь — себя. Ведь наши дети — это результат наших усилий и забот, радостей и тревог, воспитания в течении многих дней и во многом способ реагирования детей на различные события — это копия наших действий и поступков. Поэтому проблемное поведение нашего ребенка — повод еще раз внимательно задуматься о своем характере, привычках, поступках. А еще это прекрасный повод начать играть с ребенком в различные совместные игры.

