

Как научить ребёнка принимать проигрыш

Некоторые родители так хотят видеть своих детей успешными, что сами создают ловушку для детского ума. Они ставят детей в такую ситуацию, при которой ребёнок, как только может, старается заслужить одобрение родителей. Он стремится быть успешным и одновременно стремится избежать провала (боится совершить ошибку). Вместе со здоровыми (или нездоровыми) амбициями мы, взрослые, выращаем страх совершить ошибку и, сами того не желая, поощряем пассивность. И с годами ребенок считает, что лучше вообще не совершить ошибку, чем приложить усилия и добиться успеха. Ведь таким образом человек сохраняет свою «раздутую» родителями высокую самооценку.

1. Проанализируйте, как и за что вы хвалите своего ребёнка

Почувствуйте разницу между хвалить за результат, или хвалить за старания, за активность, за стремление справиться с трудностями. В воспитании важно соблюдать баланс и не забывать подчеркивать важность стараний ребенка. Иначе, он может быть самым умным и самым тревожным. Он так боится быть неуспешным, что даже не хочет начинать.

2. В ситуации проигрыша факты нужно признавать

У каждого человека что-то лучше получается. Ты можешь хорошо делать (и перечисляем реальные факты).

3. Учите детей радоваться успехам и победам других

Тогда ребёнок сможет адекватно оценивать происходящее с ним, оценить свои возможности и признать, что друг что то делает лучше, он вырастет хорошим другом. Научится достигать своих целей, не становясь при этом завистником или озлобленным на весь мир человеком.

4. Помогите детям усвоить простую истину: невозможно чему-то научиться, не наделав ошибок

Ошибки — это тоже результат. И их надо использовать в качестве фидбэка, возможности изменить свои действия и достичь поставленной цели. Если родители не будут видеть трагедии в детских ошибках, то дети и подавно.

5. Хвалите детей за то, что они заметили свои ошибки, при этом не плачут, а стремятся их исправить

Я учусь, а у тех, кто учится, всегда бывают ошибки.

6. Реунов-перфекционистов утешаем, но не льём слёзы вместе с ними

Лучше спросите их: «Что меняется от того, что ты плачешь?» Это поможет ребёнку научиться управлять эмоциями.

7. Ищем вместе с детьми, какие игры и занятия приносят им удовольствие

Например, мальчик хочет заниматься футболом. Прекрасное решение. Вот, где можно реализовать соревновательному духу: здесь и стремление к победе, и командные усилия на пути к цели, и необходимость учитывать интересы всех членов команды.

Умение проигрывать и не сдаваться — очень важный навык в жизни.