

«Как научить ребёнка принимать и справляться с неудачами?»

Каждый ребенок хочет выигрывать. Но жизнь диктует свои правила, и иногда кто-то другой оказывается лучшим. Некоторые дети довольно стойко переносят поражения. Но есть ребята, для которых даже маленький проигрыш становится настоящей катастрофой. Поэтому реакция таких детей на поражение зачастую бывает очень бурной: не в силах совладать со своими эмоциями, они начинают плакать, обижаться, злиться, а иногда даже драться, что – то ломать.

Не стоит недооценивать всю важность переживаний ребенка, ведь ребенку предстоит встретиться еще не с одной трудностью – впереди школа, институт, а он совершенно не умеет *«держат удар»*. Это может стать серьезной проблемой в дальнейшей жизни.

Мировоззрение ребенка во многом зависит от родителей, а это значит, что в наших силах повлиять на то, как он будет относиться к своим победам и поражениям. Чтобы помочь будущему школьнику **справляться с неудачами**, необходимо **научить** его ориентироваться на успех.

Для этого родителям можно использовать некоторые из приведенных ниже рекомендаций:

1. Ориентировать школьника необходимо на получение знаний, а не на оценку. Только из знаний можно вынести необходимый для практики фундамент.
2. Школьник должен научиться понимать, что для достижения цели основным оружием являются приложенные усилия, а не просто способности. Необходимо дать понять ребенку, что с помощью затраченных усилий, он сможет многого добиться. Главное, чтобы родители отмечали усилия ребенка, оценивали их. Если школьник будет получать обратную связь, будет видеть, что его ценят, то это поможет ему стать более уверенным.
3. Во многих случаях, дети пытаются просто избежать неудач, боятся не соответствовать требованиям. Поэтому для них лучшим вариантом является отказ от деятельности, они просто не хотят прикладывать усилия. Родителям необходимо научить детей воспринимать себя правильно, помочь принимать неудачи, как опыт, который является частью людской жизни.
4. Помочь школьнику воспринимать себя с уважением. Чувство самоуважения всегда способствует поднятию уровня самооценки, что помогает быть более уверенным и успешным в деятельности.
5. Помогите ребенку найти причины неудач. Если у школьника что-то не получается, то лучше попробовать разобраться с ним, почему его деятельность не приносит необходимого результата. Это поможет школьнику найти причины неудач, помочь правильно построить свои действия.
6. Ориентация на успех должна быть вызвана внутренними приоритетами школьника. Не заставляйте его что-то делать, потому что вы считаете, что ему это необходимо. Позвольте школьнику выбирать приоритеты своей деятельности. Только внутреннее желание, а не внешний контроль помогут ребенку добиться успеха.
7. Помогите правильно расставить приоритеты. Очень часто дети способны переоценивать свои возможности, поэтому задание родителей помочь выбрать те цели, которые являются главными, помочь избежать физической перегрузки.
8. Из всего опыта, даже негативного, можно вынести положительные моменты. Помогите ребенку найти именно эти положительные результаты.

9. Сами принимайте неудачи правильно! Успешные дети вырастают у успешных родителей. Поэтому все навыки, которые вы хотите привить своим детям, вы должны проявлять сами, быть для них своеобразным подтверждением всех своих теорий и слов.

10. Многие дети уверены в том, что то, как они справляются с чем-либо, определяет, насколько сильно родители будут их любить. Детям нужно объяснить, что их ценят и любят такими, какие они есть, а не за то, что они умеют. Им нужно знать, что любовь к ним не ограничивается условиями.

11. Дайте ребенку отреагировать негативные эмоции. Необычайно важно позволить ребенку плакать, сердиться и выражать свои эмоции по поводу поражения. Некоторые родители говорят детям не плакать, и что плачь — удел неженков или психопатов. Для ребенка быть способным на эмоциональную разрядку и выплеснуть свою реакцию очень важно. Можно потопать ногами, покричать, попрыгать или пробежаться. Но договоритесь, что в выплеске агрессии не должны страдать другие люди.

12. Не сразу после поражения, а через некоторое время стоит *«оглянуться назад»*. Пообщайтесь с ребенком и узнайте у него, как бы он поступил, если бы можно было вернуть время назад. Способствуйте тому, чтобы ребенок обдумал и высказал, какой опыт он извлек из ситуации неуспеха.

13. Подумайте о возможностях ребенка. Может оказаться, что систематические проигрыши являются индикаторами того, что ребенок не готов к определенной деятельности, ему скучно, занятия не доставляют ему радости и удовлетворения.

14. Продолжайте поддерживать ребенка. Укажите на то, что вы видели, что вам понравилось. В то время как ребенок, возможно, делал что-либо не самым наилучшим образом, всегда есть вещи, которые он делал хорошо. Детям важно услышать о том, что они делали хорошо, особенно в свете поражения. Совет *«если с самого начала Вам не повезло, попробуйте снова и снова»* может очень расстроить. Не забывайте напоминать детям, что никогда не стоит терять надежду!

15. Не требуем от ребенка быть идеальным. Нередко бывает и так, что родители, не желая ничего плохого своим детям, сами формируют в них стремление быть идеальными. Такие мамы и папы, как правило, очень требовательны к себе. Для них важно выполнять свои обязанности наилучшим образом. Того же они ждут и от своего ребенка *«Твой папа всегда был сильнее всех мальчишек. И ты должен быть самым сильным!»*, *«Ну что же ты, не могла постараться получше! Ты расстроила нас»* – такие установки способствуют формированию у ребенка *«комплекса отличника»*, он старается заслужить одобрение и похвалу любой ценой. И, конечно, промахи в этом случае просто недопустимы – они могут стать настоящей катастрофой. Поэтому не стоит предъявлять малышу слишком много требований и ждать от него исключительно успехов – перфекционизм (*стремление быть идеальным во всем*) вредит здоровью, препятствует психологическому благополучию ребенка. Важно учить ребенка трудиться, прилагать усилия, но не ждать от него наилучших результатов во всем.

16. Не лишайте ребенка права на ошибку! Ведь именно принятие и осознание собственных ошибок дает возможность дальнейшего роста и развития. Как все мы помним, не ошибается лишь тот, кто ничего не делает.

17. Не нужно лишней похвалы! Хвалите за то, что достойно похвалы. Дети очень хорошо чувствуют, когда они справедливо заслужили награду, а когда их хвалят просто так. Если вы видите, что результат работы оставляет желать лучшего, не нужно искусственных восхищений. Лучше похвалите ребенка, например, за то, что он старался.

Как быть, если ребенок проделал большую работу и все-таки получил двойку? Обязательно хвалите его за старание, за те усилия, которые он приложил. Но не пытайтесь переложить вину на несправедливого учителя. Стоит сказать примерно следующее: *«Я знаю, что ты действительно старался, ты молодец! Но, похоже, ты не совсем понял эту тему. Давай подумаем, как тут разобраться»*.

18. Поговорите с ребенком о том, что такое успех и поражение. Как объяснить ребенку, что победа в соревнованиях или хорошая оценка — не единственные мерилы успеха? Постарайтесь донести до детей, что сам процесс подготовки достоин уважения, а не только результат. Скажите примерно так: *«Для меня настоящий успех — это когда ты по-настоящему стараешься и делаешь что-то от души и с удовольствием»*.

У вас наверняка бывали ситуации, когда вы смогли преодолеть трудности с пользой для себя. Расскажите о них детям.

19. Не приукрашивайте факты. Все люди когда-нибудь проигрывают — из этого правила нет исключений. Кого-то не принимают в балетную школу, кто-то вылетает из соревнований после первого же матча и т.п. Это жизнь! Но обязательно стоит говорить о том, что случилось. Не делайте вид, будто ничего не произошло, молчание формирует у ребенка убеждение в том, что случилось нечто настолько ужасное, что об этом нельзя даже говорить. Самым конструктивным был бы такой подход: "Ну что, экзамен мы не сдали. Как будем готовиться в следующий раз?"

20. Откажитесь от ваших собственных амбиций. Иногда то, что родителям кажется поражением ребенка, на самом деле всего лишь задевает их собственные чувства. Не путайте ваши собственные детские желания с тем, чего хотят ваши дети. Если вы расстраиваетесь из-за неудачи больше, чем сам ребенок, получается, что это ваша проблема и решать ее нужно именно вам. Не переставайте напоминать себе, что это жизнь вашего ребенка, а не ваша. И в первую очередь важны его желания и устремления.

21. Научитесь сами и учите ребенка правильно распределять ответственность за поражение. Ведь оно зависит от многих факторов: невнимательность, непрофессионализм, везение, страх и т. п.

22. Если ребенок бурно реагирует на неудачу

Не правильно:

- ругать и наказывать;
- угрожать («Еще раз так крикнешь – получишь!»);
- приводить в пример других детей;
- смеяться, обесценивать переживания малыша («Подумаешь, проиграл!»);
- привлекать к решению проблемы посторонних (когда они готовы включиться в ситуацию: «Ой, как девочка кричит!...»).

Правильно:

- сохранять спокойствие, и ребенок тоже вскоре успокоится;
- обнять, поддержать («Я вижу, ты расстроился из-за проигрыша. Но зато ты очень старался! Все заметили это!»);
- переключить внимание;
- вернуться к разговору, когда буря уляжется («Я помню, ты расстроилась, когда победила не ты. Но, согласись, если бы всегда выигрывал только один и тот же человек, остальным было бы не интересно играть!»);
- поговорить с ребенком о чувствах, которые он испытывал, помочь ему понять, что произошло;
- поговорить с ребенком о чувствах окружающих («Когда ты кидался игрушками, кричал и дрался, другие ребята были напуганы. Им было не очень приятно смотреть на тебя»);
- предложить альтернативу, научить со-радоваться успехам других («Когда ты выигрываешь, ты радуешься. Когда побеждает кто-то другой, ему тоже хочется радоваться. Мы можем веселиться вместе с ним).