Мой ребенок не умеет проигрывать. Что делать?

Автор: Ереметова Ольга Леонидовна, психолог

Источник: https://www.b17.ru/article/57763/

От автора: Острая эмоциональная реакция ребенка на проигрыш часто вызывает растерянность или раздражение родителей. В этой статье попытка посмотреть, что творится в душе ребенка в этот момент. Понять ребенка, чтобы помочь ему побеждать в будущем.

Упорное стремление ребенка побеждать – разве это плохо? По-моему – нет, стремление к успеху – хорошая мотивация.

Однако, я знаю, почему неумение детей проигрывать так сильно беспокоит родителей. Я видела ребенка, который доводит себя до физической болезни от переживаний и страха проигрыша. И ребенка, который проиграв в настольной игре в группе детей, до конца дня не может ничем заниматься, находится в угнетенном состоянии, молчит. Я видела слезы, агрессию и проклятия в адрес выигравшего. И как проигрыш в конкретной ситуации мгновенно превращался в «Я никогда не выигрываю. Я неудачник. У меня все плохо. Меня никто не любит». Вот это и беспокоит родителей.

Вся наша жизнь – череда успехов и неудач, получается и не получается. Уметь выигрывать и уметь проигрывать – это означает оставаться на плаву в жизни.

Я задумалась, взрослые сами когда научились принимать проигрыш? Что значит уметь проигрывать?

Я умею проигрывать, если проиграв, я остаюсь в ресурсном состоянии. Могу здраво мыслить, чувствую себя нормально, могу заниматься делами, продолжаю ощущать себя хорошим человеком, понимаю, в чем моя слабость, способна принимать решения нужно ли мне тренироваться, чтобы в будущем быть победителем в этом деле или нет. Ребенку по возрастным особенностям все это недоступно.

Спросите ребенка (только не в момент проигрыша, а в обычной ситуации между делом), почему он так болезненно реагирует на неудачу? Что происходит в его душе и мыслях?

У детей, которые болезненно реагируют на проигрыш, есть убеждения, которые звучат примерно так:

«Выигрывать – это хорошо, проигрывать – плохо. Я сделал, что-то плохое».

«Если я проиграл, я плохой». Ситуация накладывает отпечаток на всю личность.

«Неудачников не любят. Если я проиграл, меня не будут любить родители, со мной не захотят дружить».

«Проигрыш означает, что все мои усилия (а я очень старался, на пределе возможностей) незаметны, нерезультативны, и я беспомощен, я больше уже не знаю, что делать, чтобы победить».

Вы увидите, что сознание ребенка в этот момент суживается. Есть только он с его проигрышем.

Что делать?

В острый эмоциональный период будьте рядом и разделяйте его горе словами: «Я вижу, что ты сильно расстроен. Я бы тоже огорчился, если бы проиграл в таких соревнованиях. Если так реагируешь, значит что-то важное случилось.» Не стоит стараться сразу приводить в нормальное состояние, этим вы как будто говорите ребенку, что его чувства и реакции по поводу проигрыша неправильные, неуместные. А они у него есть, значит и он какой-то неправильный?

Когда эмоции начинают стихать, предлагайте известные вам и ему способы самоуспокоения: «Давай попьем воды. Пройдемся. Подышим глубоко через нос».

Выражайте свои чувства любви, принятия, заботы о нем словами, объятиями, действиями. Только не учите и не анализируйте ситуацию. Для этого будет более подходящее время. Сейчас важно, чтобы ребенок всей душой и кожей ощутил, что, чтобы он не сделал, вы его любите.

Предлагайте поговорить о случившемся через несколько часов, когда вы убедитесь, что ребенок хорошо себя чувствует, может слышать и видеть вас. Если он не согласится – отстаньте. Если согласится, сначала выслушайте его. Может оказаться, что выговориться – это именно то, что надо сейчас ребенку. Не обвиняйте, не перечисляйте ошибки, не спросив у него, желает ли он услышать ваше мнение. Если ребенок захочет услышать ваше мнение о ситуации и о себе в ней, то говорите. Будьте готовы к новому всплеску эмоций и к тому, что ребенок не согласится с вами. Это нормально бунтовать против родительских убеждений. Капля камень точит. В какой-то момент он на практике убедится в правильности ваших советов. Или найдет свой выход.

Основная работа с ребенком должна вестись не в момент проигрыша или выигрыша, а в повседневной жизни: по укреплению самооценки, по управлению своими эмоциями, по формированию позитивного или философского взгляда на жизнь. В быту разговаривайте с ребенком и показывайте ему, что он уже умеет и не умеет, и вы – умеете и не умеете. Этим вы говорите ему, что быть в чем-то неуспешным это нормально и формируете его самооценку. Рассказывайте и показывайте ребенку, как вы планомерно развиваете в себе что-то, так вы научите его саморазвитию. Говорите ему о своих чувствах и показывайте, что вы делаете, чтобы привести себя в норму «Послушай, я сейчас такая злая, что дома опять бардак. Сейчас чай выпью, чтобы успокоиться, потом поговорим».

Острая эмоциональная реакция на проигрыш является показанием для работы ребенка с психологом или для его участия в психологическом тренинге. Особенно, если родитель сам не умеет принимать проигрыш, или, растерян и не знает, как помочь ребенку.

Психологический тренинг будет полезен для ребенка тем, что там ему покажут необходимые умения, дадут потренироваться в играх и упражнениях с другими детьми. Он получит поддержку от других детей и от психолога.

Подсмотрено у успешных родителей:

Мама играет с ребенком в настольную игру. Ребенок выигрывает. Мама пожимает ему руку: «Поздравляю тебя, ты победил!». В следующей игре выигрывает мама. Она подает ему руку, ребенок пожимает её и говорит: «Поздравляю, сейчас ты победила!»