

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

Как помочь ребенку справиться с поражением

Мы с раннего детства прививаем ребенку установку, что быть первым — важнее всего. “Кто первый до кровати?”, “Кто первый съест кашу?” и т.п. В этом нет ничего плохого. И желание побеждать — это важное качество, которое помогает добиваться успеха в жизни. Но мы не учим ребенка проигрывать... Мы поддаемся в игре, во всех состязаниях с папой или мамой побеждает ребенок. Но когда ребенок попадает в детский коллектив, он получает серьезное разочарование: некоторые дети быстрее бегают, прыгают, и дальше бросают. Поэтому нам, родителям, важно научить ребенка проживать поражение.

Многие родители очень болезненно переживают неудачи своих детей в спорте. Они буквально расценивают это как своё личное поражение. И не все, подчас могут управлять своими эмоциями. Это особенно заметно в коллективных играх, таких как волейбол.

Советы родителям, как научить ребенка проигрывать

1. Разрешить ребенку сталкиваться с негативным опытом. В первую очередь, нам следует разрешить ребенку ошибаться. Пусть он сам столкнется с последствиями своих действий (конечно, если они не касаются жизни и здоровья ребенка и окружающих).
2. Не стоит требовать всегда и во всем быть лучшим. Важно замечать склонности и особенности вашего ребенка и выделять их, хвалить, поощрять, поддерживать. Если все время ребенка стимулировать к получению первого места, любой провал он будет очень тяжело переносить.
3. Хвалите ребенка за старания и успехи. Воспитывайте трудолюбие и упорство. Это больше пригодится в жизни, чем простые, ничем не подкрепленные амбиции быть первым. Не обманывайте ребенка. Если вам не нравится, не стоит восклицать: “О! Как красиво!” Лучше скажите правду: “Мне нравится, как ты старался. Но я знаю, что ты можешь лучше”.
4. Следите за своими реакциями на ошибки и поражения ребенка. Сдержите свое разочарование. Поддержите ребенка и покажите, что важно то, что он старался победить и приложил много усилий. Для начала примите эмоции, покажите, что плакать и расстраиваться от поражения — вполне нормально.

А когда эмоции утихнут, поговорите о проигрыше и его причинах. Может, стоит подобрать другой подход в занятиях или просто больше тренироваться.

5. Не стоит смеяться над проигрышем, ребенок не поймет такую поддержку и подумает, что смеются над ним.

6. Не ругать ребенка и не обижаться на него. Для вас это всего лишь слова, а для него – трагедия. Научите ребенка радоваться за победителя. Ведь и другие будут радоваться в случае его победы. И самое главное, что должен понять ребенок, – соревнования и игра тем и интересны, что никто не знает, кто станет победителем.

7. НЕ КРИТИКУЙТЕ ребёнка/тренера/судью сразу после игры, и никогда не критикуйте их в присутствии ребенка!

Современные родители стараются создать у ребенка чувство уверенности в своих силах и возможностях. И ради этого многие пытаются переложить вину за промахи с самих детей на кого-то еще. После проигранного матча ребенка утешают тем, что судьи были несправедливы, хотя гораздо разумнее сказать: "Мне кажется, ты был рассеян и из-за этого играл не очень хорошо". Ведь задача родителей заключается не в том, чтобы уберечь ребенка от любой неприятности, а в том, чтобы научить его справляться с трудной ситуацией.

8. Не говорите «не повезло». У спортсменов есть поговорка «Везет тому, кто везет», и в ней заключается вся «спортивная» правда — выигрывает тот, кто работает, а уповать на везение — дело последнее.

Ребенок, который согласится с тем, что ему просто «не повезло» не будет в себе ничего менять. Он будет терпеливо дожидаться следующих соревнований, уповая и будучи уверенным в том, что в этот раз ему «повезет». Но такой настрой не имеет ничего общего с настоящим спортом и характером спортсмена. Ребенку следует объяснить, что любое его неудачное действие — следствие вполне конкретной ошибки.

9. Не бросайтесь покупать ребёнку подарки, лакомства, игрушки, чтобы компенсировать неудачу и горечь от поражения

10. Не читайте лекцию о том как, по вашему мнению, должна была протекать игра, чтобы победа была «за нами».

11. Расспросите ребёнка: что ОН ДУМАЕТ о проигранном турнире. Дайте ему возможность высказаться (не перебивайте его и не вставляйте своё мнение!).

12. Поговорите с ребенком о том, что он сделал хорошо, несмотря на то, что в итоге он проиграл. И ребенку, и самим родителям поиск положительных моментов, поиск того, что ребенок сделал действительно хорошо, даст огромный мотивационный заряд на будущее. Даже один хорошо выполненный элемент ясно дает понять, что ребенок, как минимум, не только хочет, но и может (то есть обладает талантом). Что-либо сделанное хорошо мы запоминаем во много раз лучше, чем сотня сделанного плохо. Дайте ребенку запомнить хорошие моменты из соревнований!

13. Разберите вместе с ребенком то, как проходила игра, и найдите основные проблемы. Это должны быть действительно фундаментальные проблемы. Те проблемы, которые мешают ребенку сыграть лучше. Перед этим разговором лучше всего провести беседу с тренером, чтобы понять, что действительно ребенок делал не так (тренер разбирается в случившемся намного лучше вас, помните об этом). После того, как проблемы выявлены, следует разработать конкретный план по их преодолению. 1–2 основные проблемы — достаточно.

14. И самое главное: не спешите менять тренера, спортивную школу после неудачи, если только у вас нет других очень веских причин.

15. Рассматривайте поражение, как начало нового цикла стремления к победе. «Учтём ошибки и будем упорно тренироваться. В следующей игре или соревновании мы ещё себя покажем." Самое главное во всем этом — научить ребенка перестать бояться поражения. Внушить ему, что поражение — не конец света, а лишь повод проанализировать собственные умения и повод двигаться дальше, готовиться и стараться для того, чтобы на следующих соревнованиях выступить намного лучше, чем сейчас.

Поговорите с ним о том, что победа – это, конечно, круто, но проигрыш – это не поражение, это всего лишь еще один тренировочный этап. Ребенок должен понять, что единичная ошибка, какой бы серьезной она ни была — всего

лишь ошибка в спорте. А ошибаются все, в том числе и самые великие спортсмены.

Что дает поражение

Поражение на соревнованиях — великолепная площадка для развития внутреннего мира ребенка. Ни одна победа не может дать ребенку столько пользы, сколько может дать поражение. И чем обиднее поражение, чем больше оно шокирует ребенка, тем лучше (это парадоксально, но это факт). Негативная почва, рождающаяся после поражения на соревнованиях, словно бы «размягчает» внутренний мир ребенка. Поражение может временно, кратковременно превратить достаточно сформировавшегося 10-летнего ребенка вновь в 2—3-летнего малыша, чрезвычайно податливого к учению и внушению.

Проигравшего ребенка можно сравнить с камнем, вдруг превратившемся в пластилин — это тот период (очень кратковременный), в который правильный подход со стороны родителей может дать ребенку гигантский пласт полезных качеств и знаний. Период после поражения на соревнованиях наилучшим образом подходит для воспитания новых качеств и оттачивания старых. И родители должны воспользоваться этим шансом для того, чтобы сделать ребенка умнее, сильнее, крепче и закаленнее.