

Как научить дошкольника справляться с неудачами



Каждый малыш дошкольного возраста хочет побеждать всегда и во всем. Но на пути к успеху нельзя обойтись без поражений. Многие дети не могут самостоятельно справиться с переживаниями по поводу проигрыша в соревновании или поражения в игре. Некоторые из них реагируют даже на малейшие неудачи очень болезненно. Им трудно справиться со своими эмоциями, поэтому они начинают плакать, кричать, обижаться и злиться.

Что же делать с разочарованием, злостью, стыдом, которые появляются из-за нереализованных замыслов? Как воспитывать у ребенка умение работать над собственными неудачами, самосовершенствоваться и адекватно реагировать на поражения?

Первой реакцией ребенка на ситуацию неудачи является протест, ведь он прилагал усилия, старался. Задача взрослого помочь ему успокоиться и отнестись к проигрышу как к полезному опыту.

Причины острого реагирования детей на неудачи

Неспособность принимать проигрыши и неудачи может иметь под собой несколько причин, связанных как с возрастными психологическими особенностями ребенка, так и со стилем воспитания, которого придерживаются в семье.

- **Возрастные особенности самооценки.** У большинства детей дошкольного возраста самооценка является завышенной. Малыши искренне считают себя правыми во всех ситуациях, не замечают своих «недостатков», не считаются с чужим мнением. Им важно быть во всем первыми. Причем ради победы ребенок может пойти на любые хитрости: обвинить соперника в обмане, поменять правила игры, пожаловаться на нечестность или вовсе отказаться играть.

- **Отсутствие умений выражать свои эмоции.** Маленькие дети могут бурно отреагировать на поражение, устроить истерику, потому что еще не научились выражать свои чувства и эмоции при помощи слов.

- **Зависимость от похвалы.** Взрослые часто используют похвалу для поощрения ребёнка, но далеко не во всех случаях она становится мотивом к развитию. Многие психологи склонны считать «Молодец!» словом-паразитом. Согласитесь, что часто родители произносят это слово по привычке, не вкладывая в него особой смысловой

нагрузки и своих личных чувств по поводу действий малыша. Такая похвала не только не приносит ребенку пользу, но и вредит ему. Формальная похвала мотивирует детей не на самосовершенствование, а на получение новой порции одобрения.

- **Пример родителей.** Стоит помнить, что дети копируют поведение взрослых. Родителям следует учитывать то, что дети перенимают их отношение как к ситуациям успеха/неуспеха, так и к жизни в целом.

- **Гипертрофированная забота.** Иногда родители, стремясь оградить малыша от ошибок и неприятностей, излишне опекают его. Ребёнок быстро привыкает к тому, что все проблемы решаются сами собой и всегда получается так, как он пожелает. В результате ребенок, выросший в «тепличных условиях», рано или поздно сталкивается с реалиями жизни (например, на площадке, в детском саду или в гостях) и испытывает сильнейшее разочарование. Он начинает сравнивать себя с другими детьми и понимает, что далеко не во всем он самый лучший.

- **Амбиции родителей,** их желание, чтобы малыш был всегда впереди своих сверстников, формируют у дошкольника так называемый «комплекс отличника». Маленький перфекционист воспринимает проигрыши как катастрофу, ведь, по его мнению, мама и папа перестанут им гордиться. 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 не может просто принять участие в игре, посоревноваться, - он должен максимально «выложиться», чтобы одержать победу для родителей. Именно поэтому поражение превращается для ребенка в трагедию, которую он может переживать в течение длительного времени.

Советы родителям по овладению детьми

навыками адекватного реагирования на ситуацию неуспеха

Отношение дошкольника к собственным неудачам сильно зависит от того, каких принципов воспитания придерживаются в его семье, а также от отношения к малышу близких людей. Чтобы ребенок перестал бояться ошибок, стоит придерживаться следующих «правил»:

1. Принятие эмоций.

Предоставить возможность ребенку выразить негативные эмоции, а затем поддержать его, посочувствовать. Важно, чтобы ребенок в полной мере испытал свое разочарование (а не вытеснял его с помощью взрослого). Для этого не следует его успокаивать, ругать или высмеивать. Когда ваш ребенок сталкивается с неудачей, пусть он

выразит свои чувства: грусть, разочарование, гнев. Постарайтесь не минимизировать его переживания, говоря, например, "ничего страшного". Вместо этого вы можете сказать: «Я понимаю, что ты злишься», «Я вижу, как тебе грустно и больно». Это поможет ребенку сориентироваться в собственных чувствах и понять, что его чувства уважаемы и важны.

2. Поддержка и понимание.

В трудные минуты важно быть рядом с ребенком. Проявить эмпатию и сочувствие, если малыш рыдает — обнять, побыть рядом. Выслушать его, предложить свою поддержку. Провести время вместе, занимаясь любимыми делами. Создайте атмосферу, где ребенок будет чувствовать себя в безопасности и сможет открыто делиться своими переживаниями.

3. Пример собственных неудач.

Поделитесь своими историями о неудачах и о том, как вы их преодолевали. Ребенку гораздо проще воспринимать неудачи, если родители рассказывают ему о своих переживаниях. Объясните сыну или дочке, что каждый человек иногда терпит неудачи, но от этого он не становится хуже, и уж тем более это никак не влияет на отношение к нему близких людей. Малыш должен понять, что все люди ошибаются и расстраиваются из-за этого, но нужно учиться преодолевать трудности и идти вперед.

4. Принятие ребёнка таким, каков он есть.

Зачастую у родителей возникает бессознательное стремление реализовать собственные амбиции через своего сына или дочь. Напоминайте себе о том, что ребенок — это самостоятельная уникальная личность, которая имеет собственные желания и стремления. Принимайте малыша таким, какой он есть. Ребёнок должен быть уверен, что его любят не за достижения, а просто за то, что он есть.

5. Заслуженная похвала.

Не хвалите ребенка за легкие достижения, если это не требуется для поддержания его самооценки. Тотальная похвала не может научить дошкольника критически относиться к своим действиям и оценивать свои усилия. Похвала должна быть конкретной и содержательной. Обобщенная похвала («Молодец!», «Как здорово!», «Очень красиво») дает оценку ребенка как личности и является менее полезной, чем конкретная. Старайтесь как можно точнее описать то действие, за которое Вы хотите его похвалить (например, «сегодня ты раскрашиваешь аккуратнее, чем вчера» или «ты мне так помогла тем, что сама убрала игрушки»). Хвалите не за способности, а за усилия, прилагаемые в процессе выполнения задания.

6. Фокус на усилиях, а не на результате.

Поощряйте своего ребенка за усилия, а не за результаты. Например, вместо того чтобы говорить: "Ты молодец, что выиграл", скажите: "Ты молодец, что так усердно

тренировался и старался". Это поможет ребенку понять, что важен процесс, а не только конечный результат; важны положительные эмоции от процесса и возможность научиться новому. Таким образом, он будет более готов принять любые трудности на пути к успеху.

7. Развитие навыков решения проблем.

Покажите, что ошибки – это часть жизни, и на них можно учиться. Предложите ребёнку вместе подумать, что в его действиях можно изменить или улучшить, чтобы добиться успеха. Можно задать вопросы: "Как ты думаешь, что можно сделать в этой ситуации?", "Что ты можешь попробовать в следующий раз?". Также можно проанализировать приемы, которые применяли победители. Это научит его анализировать ситуацию и находить пути выхода.

8. Воспитание стойкости.

Для развития стойкости у вашего ребенка важно создать ситуации, при которых он будет сталкиваться с небольшими трудностями и вызовами в безопасной обстановке. Это может быть участие в спортивных соревнованиях, конкурсах, решении сложных задач. Мало-помалу ребенок будет накапливать опыт и учиться справляться с неудачами, что поможет ему вырастить уверенность в себе.

Заключение

Как известно, не ошибается только тот, кто ничего не делает. Чтобы научить дошкольника справляться с неудачами и извлекать из них урок, родителям необходимо показывать ребёнку свой положительный пример, поддерживать его и принимать таким, какой он есть. Малыш должен быть уверен в том, что близкие любят его безусловно, вне зависимости от успехов или поражений.