

Дитина не вміє програвати: дієві способи навчити приймати поразки



Ви пам'ятаєте першу касету, куплену на власні гроші? А заповітне перше місце на олімпіаді? Ну а той вирішальний гол у ворота суперника — пам'ятаєте? Перемоги в кожного свої. А коли мова заходить про поразки — від поганої оцінки до звільнення з роботи, ми не завжди готові говорити про це вголос. Як дорослі, так і діти. Часто батьківство стимулює бажання захистити дитину від програшів, аби тільки вона не відчула гірких емоцій. Але мама й тато не завжди будуть поряд, щоб підстрахувати в потрібну мить. Рано чи пізно болісне падіння станеться. Наше завдання — навчити дітей стійкості в турбулентні часи. Як? Розповідаємо.

Що важливо враховувати батькам перед тим, як реагувати на дитячу невдачу

Тип темпераменту. Уявімо, що в грі зі змагальним елементом програє ваш маленький холерик. Може початися буря! У такому разі не можна порівнювати свою дитину з її флегматичним другом, сварити за сльози, погрожувати домашнім арештом, соромити. Навпаки, навіть якщо проблема здається вам

сміховинною, важливо дати дитині виплеснути цю негативну емоцію.

Здатність справлятися з емоціями залежить від віку. Наприклад, від 3 до 5 років — це критичний період, коли малюк починає знайомитися з емоціями. Добре, якщо батьки допомагають йому, називаючи конкретні почуття:

- «Ти зараз ображаєшся, тому що Ваня не поділився трактором»;
- «Я б теж злякалася, якби побачила ось такоого собаку»;
- «Ти радієш, що бабуся приїхала в гості?»

У цей період про контроль своїх почуттів не йдеться. Повірте, дитина і сама була би рада заспокоїтися, але поки не вміє і не знає як.

Здатність рефлексувати і робити висновки. Коли дорослий зазнає невдачі, перший час емоційний, пригнічений стан не дає зробити правильні висновки. Це відбувається лише тоді, коли ми заспокоїлися, охололи, розклали ситуацію по поличках.

Маленькі діти тим паче ще не вміють аналізувати ситуацію і здобувати з неї урок. До 5–6 років батьки можуть лише пробувати закладати фундамент такої навички. Наприклад, коли дитина заспокоїлася, запитайте: «А що сталося? А як можна було вчинити інакше? А як можна виправити ситуацію зараз?» При цьому не чекайте, що трирічка з льоту запропонує кілька варіантів виходу із ситуації. Навпаки, запитуйте! Якщо бачите, що малюк губиться, допомагайте відшукати відповідь.

Чек-ліст: цього точно не треба робити

Перекладати відповідальність з дитини на зовнішні чинники. Наприклад, ваш живчик гасає по всій квартирі на надшвидкості. Удар об стіл/стілець/стіну — справа часу. У цьому випадку не варто підходити до стола і казати: «Ай-яй-яй, стіл. Як тобі не соромно, стіл? Розчепірів тут свої ноги посеред кухні». Цей же шаблон накладаємо на інші ситуації — донька хотіла відібрати лопатку в сусіда по пісочниці й отримала по руках, син не зробив «домашку» і приніс двійку. Тут важливо не звинувачувати дитину і світ навколо неї, а дати цінну пораду, наприклад:

- «Скидай швидкість, коли біжиш біля столу»;
- «Перед тим як взяти чужу річ, запитай дозволу»;
- «Постарайся виділити час і виконати завдання вчителя. Якщо не розумієш тему — нічого страшного, не соромся запитувати».

Захищати від невдач. Коли дитина пригнічена провалом, у мами й тата серце обливається кров'ю і іноді вони починають убезпечувати її від усього, що може викликати негативні емоції. Але цього робити не варто, адже батьки не завжди зможуть бути присутніми в житті дітей: літній табір, перебування в іншому місті, відрядження, невдача в коханні. Значно цінніше і передбачливіше навчити стійко справлятися з життєвими труднощами, переживати невдачі, тверезо оцінювати свої можливості. І простіше це зробити в ранньому віці. Наприклад, пояснювати: те, що Сашко першим прибіг до гойдалки — зовсім не кінець світу. І те, що дідусь випадково обіграв тебе в шашки — теж нічого страшного.

Говорити «Головне не перемога, а участь». Це зовсім ніяк не мотивує дитину до дії. Буде чудово, якщо ви скажете: «Кожен удар по м'ячу — це тренування, щоб у результаті забити гол у ворота суперника». Або: «Кожен засвоєний параграф — це крок на шляху до Технічного університету Мадрида».

Також дуже важливо вчити кайфувати від самого процесу. Тренувати цю навичку варто і дітям, і батькам. Наприклад, можна пробувати говорити про невдачу в позитивному ключі: «А що класного сталося, поки я йшов до результату? А що я вивчив такого, що стане мені в пригоді в майбутньому?»

Стримувати негативні емоції. Те, що залишається невираженим, проявляється в психосоматиці. У дітей це найчастіше проблеми з кишково-шлунковим трактом або серцево-судинною системою. Якщо малеча злиться, психує, кричить — потрібно дозволити їй усе це проявити. Роздратований малюк не завжди буває зручний і комфортний батькам, але фокус у тому, щоб зручно і комфортно зараз було дитині.

Применшувати і говорити щось на зразок «Та нічого, не парся». Уявіть, як би почувалися ви, якби цілий рік віртуозно вели складних клієнтів, закривали хитрі угоди, а вашу заповітну посаду віддали колезі і сказали ще: «Та чого ти, не парся». Так і з дитиною. Така реакція послужить сигналом, що виявляється я не тільки не виграв змагання, хоча дуже старався, так це ще й нікому не важливо, і те, що я відчуваю, нікого не хвилює.

Знецінювати успіх дитини. Якщо батьки ставлять надто високу планку, дитині складно радіти будь-якому

результату. Наприклад, донька принесла з англійської 10, і замість того, щоб похвалити, батьки питають: «А чому не 12?». Але 10 — це чудова оцінка, такий бал не ставлять просто так, і потрібно добре попрацювати, щоб його заробити. Або, скажімо, третє місце на олімпіаді. Не слід казати: «Ну, я так і знала». Це виховує в дитині комплекс, мовляв, я ні на що не здатна, у мене нічого не вийде, значить, годі й пробувати. Навпаки, важливо сказати, що дитина — одна з найрозумніших, що в неї один з найкращих результатів, що ви знаєте, як сильно вона старалася і як багато працювала для цього, що ви пишаєтеся нею. І тоді це буде стимулом взяти ще більш круті вершини.

Робити всю роботу за дитину, тому що в майбутньому це може призвести до цілої низки небажаних наслідків:

- дитина, а потім і дорослий уникає складних завдань: «Зберу цей пазл, тут менше деталей», «Складатиму екологію, там училка всім на шару 8 ставить»;
- немає ні бажання, ні мотивації до того, щоб спробувати зробити щось: «Не буду малювати мамі листівку. Вийде негарно і мама засмутиться», «В Європі дуже високі вимоги, навіть думати нема чого. Вступатиму в технар у своєму місті»;
- промах сприймається як трагедія, замість того щоб відрефлексувати і зробити висновки. Наприклад, замість того, щоб попросити вибачення і помиритися із сусідом по пісочниці, діти будуть дутися пів дня. Або учень, який отримав двійку, вважатиме себе дурним і з'їде з інших предметів.

Як навчити дитину приймати поразки

Подавати власний приклад. Якщо хтось із батьків після невдачі психує, нервує, надто пригнічений — дитина це бачить і сприймає як природний стан речей. І тоді вже

ваші заспокоювання не спрацюють. І навпаки, якщо дитина знає, що в тата зірвалася жирна угода, але тато не впадає у відчай, шукає альтернативу, пробує щось іще — цей патерн поведінки накладається вже і на дитину.

Станьте контейнером для емоцій. Дайте можливість безпечно виплеснути негатив. Малюк або підліток має бути впевнений, що мама і тато люблять його не тільки тоді, коли він переможець. Що його не будуть сварити, засуджувати, з нього не будуть сміятися. Що його приймуть будь-яким.

Вчіть діяти знову і знову. Не виходить зібрати пазл — розбираємо і починаємо заново. Суперник переміг на змаганнях — ми ходимо і тренуємося частіше.

Відпустити ситуацію. Іноді дитина пробує і так, і сяк, і 5, і 10 разів, але все одно не виходить. Що ж, можливо, це та ситуація, коли не виходить — ну і бог з ним. Головне пам'ятати, що дитина все одно дуже талановита — просто в чомусь іншому і потрібно знайти альтернативу.

Спочатку допоможіть собі. У літаку є таке правило, що кисневу маску спочатку потрібно надягти собі, а потім допомогти іншому. Воно ідеально лягає і на наш випадок. Якщо сталося щось «грандіозне» настільки, що ви і самі занервували, перш ніж заспокоювати дитину, приведіть до ладу власні почуття.