Овчаренко Ольга Василівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології

Як підтримати дитину в ситуації програшу?

І діти, і дорослі опиняються час від часу в ситуаціях «перемоги» чи «програшу». Відповідні позиції ініційовані суспільством, за рахунок конкурентної налаштованості, мотиву досягнень, орієнтації на успіх… Попри це, вже з маленького діти боляче реагують на власний неуспіх та програш, особливо в умовах конкурсів, змагань чи суперницьких ігор.

Спробуємо розібратись разом з тим, чому у дітей з'являються негативні реакції на програш та як дорослі можуть надати відповідну підтримку.

За А. Адлером порядок народження дитини у сім'ї впливає на становлення її характеру. Так, перші і єдині діти в родині прагнуть бути безумовними переможцями. Вони тяжіють до першості в усьому. Проте, невдача може сприйматись ними лише як один із варіантів вирішення ситуації, якщо відповідну позицію вони наслідують від дорослих.

Якщо в родині наявна сиблінгова конкуренція, то ставлення до програшу буде переживатись яскравіше, і може заперечуватись як варіант розвитку подій. Особливо, це загострюється батьками (чи іншими агентами виховання), коли діти порівнюються між собою. Часто дорослі підсилюють прагнення перемагати словами «Хто перший?».

Реагуючи плачем чи протестом на власний програш, дитина демонструє реакцію на втрату. Що ж втрачається нею? Перш за все, це можливість бути прийнятою дорослими. Адже, оцінка іншими визначальним чином впливає на ставлення дитини до себе. К. Роджерс назвав це «умовою цінності Я». Мова йде про умовну любов, умовне прийняття дитини, яке відчувається нею на усіх рівнях функціонування психіки.

Одна з умов вміння приймати свій програш – це модель ставлення до життя як ***до безпечного середовища***. Життя навчає, тому усі ситуації є орієнтирами до розвитку.

Інша умова у ролі дорослих. Дітьми вся реальність сприймається як природній процес, у якому є свої (часто не видимі і не зрозумілі) причини і наслідки. Батьки/педагоги/інші дорослі намагаються «одягнути» дорослу модель на життєву позицію власних дітей. **Одягнути великого капелюха на равлика**. За ним дитині нічого не видно і страшно рухатись далі. Роль дорослих тут може полягати в тому, що саме вони не вчать достойно програвати. Власним прикладом. Формальні слова: «Ну нічого… Так буває. Не плач, наступного разу ти виграєш» мовляться сухо, з відчуттям невдоволення та розпачу. Говоряться ці слова виключно для самозаспокоєння. Емоційні реакції дорослих. Хоч і приховуються, діти вміло відчувають! У

даній ситуації доцільно сказати: «Давай разом розберемось, що можна було б покращити в твоїй позиції. Що б ти сам(а) переробив(ла)».

Що робити батькам, щоб допомогти дитині пережити програш?

- Уникати залякувань, висміювань чи зневаги щодо успіхів **не лише власної дитини, а й опонентів** на конкурсах чи змаганнях.
- В спільній грі з іншими дітьми варто підкреслювати, що кожен уміє краще робити **щось своє** (ти швидкий, а ти кмітливий..).
- Уникайте демонстрування **установки**, що програш – це погано, неприйнятно і несправедливо.
- Проаналізуйте, в яких заняттях дитина краще себе проявляє і зосередьтесь на них. Можливо, **дитина займається дійсно** важкими видами занять для неї особисто.
- Навчіть дитину отримувати задоволення **від процесу**, а не результату!
- Проаналізуйте **власне ставлення** до програшу, до особистих невдач.

Пропоную виконати просту вправу:

Для початку напишіть (або намалюйте піктограму) до слова поразка/програш. Що це для вас? Згадайте свій програш у житті – найяскравіший фрагмент. Які емоції у вас були? Як ви це проживали? Чи підтримував вас хтось? Як ви себе підтримуєте, коли вам щось не вдається?

Подивіться на свої асоціації із словом поразка/програш. Якими установками ви керуєтесь? Які установки та настанови найчастіше чують ваші діти?

Як ви як батьки підтримуєте своїх дітей під час їх програшу?