

Czy można nauczyć dziecko przegrywać

Jako rodzice chcemy dla dziecka jak najlepiej. To naturalne i zrozumiałe. Byłoby świetnie, gdyby zawsze doświadczało samych sukcesów i z łatwością zdobywało kolejne osiągnięcia. Zadaniem dorosłych jest jednak takie przygotowanie dziecka, aby mogło poradzić sobie również w trudnych chwilach. Taką umiejętnością jest przegrywanie. Nie musi być ono końcem świata czy obniżać wiarę we własne możliwości – przegrywania da się nauczyć.

Umiejętność przegrywania u dzieci – rola rodziców

Przegrywanie wywołuje wiele negatywnych emocji, jednak ważne jest, aby umieć poradzić sobie z porażką, stanowiącą przecież nieodłączną część rozwoju. Naukę przegrywania dobrze rozpocząć tak naprawdę jak najwcześniej, by odporność na trudności mogła wzmacniać się stopniowo. Takich problemowych sytuacji będzie wiele, a podejście dziecka do nich zależy w dużym stopniu od rodziców. Jeśli kilkulatek nie radzi sobie z przegrywaniem, na początek dobrze jest zastanowić się nad własnymi reakcjami na niepowodzenie. Jeśli oczekujemy od dziecka, że przegraną w grze przyjmie ze spokojem i zrozumieniem, a sami w takich chwilach unosimy się, krzyczymy lub przeklinamy, wysyłamy sprzeczne komunikaty. Pamiętajmy, że dzieci są przede wszystkim świetnymi obserwatorami.

Co zrobić, gdy dziecko nie umie przegrywać

Gdy dziecko nie akceptuje przegranych, warto podjąć działania, by to zmienić. Brak reakcji nie przyczyni się do lepszego radzenia sobie. Nie wystarczy też powtarzanie w stylu: weź się w garść, nie płacz, to nie koniec świata, nic się nie stało itd. Niejeden rodzic chce, żeby jego dziecko było w przyszłości przedsiębiorcze, odporne na niepowodzenia i szło przez życie z odwagą i energią. Tylko że samo się to nie robi. **Potrzeba wielu prób i błędów, doświadczenia różnych trudnych sytuacji i podnoszenia się z nich. Nie stanie się to również, gdy będziemy usuwać przed dzieckiem wszelkie przeszkody i zadbamy, by osiągało same sukcesy.** Ważne jest, aby nauczyło się ze spokojem przyjmować niepowodzenia, ale także szukało w takich chwilach rozwiązań. Dziecko potrzebuje:

- **Rozmów i tłumaczenia** – okazywania troski i opieki, gdy zmagą się z porażką (nawet jeśli powód wydaje się błahy). W życzliwej, akceptującej atmosferze będzie mu łatwiej przyjąć, że nie zawsze się wygrywa, a na drodze do sukcesu napotykamy wiele przeszkód. Można też pomóc mu w dojrzeniu do powodów niepowodzenia.
- **Szukania pozytywów** – w różnych okolicznościach, także w tych trudnych. Warto pokazywać to, co dobre, i wyciągać wnioski na przyszłość.
- **Autentycznej radości z osiągnięć**, doceniania podejmowanego wysiłku i chwaleń – już samo podejście do konkursu czy wymagającego sukcesu jest dużym sukcesem.

- **Przyzwolenia na złość** – dziecko, doświadczając porażki, może odczuwać smutek, złość czy niechęć do dalszego działania. Dobrze jest dać mu przestrzeń na odczucie i wyrażenie tych różnych emocji, dbając jednak, by nie utrzymywały się zbyt długo. Trzeba też zwrócić uwagę, by nie podtrzymywało w sobie zazdrości i negatywnych emocji wobec zwycięzcy.
- **Wzmacniania przykładem** – w akceptacji niepowodzenia pomocne dla dziecka będzie wspomnienie rodzica o własnych porażkach i pokazywanie, że ponoszone trudy nieraz stają na drodze do osiągania późniejszych sukcesów.

Większej uważności rodziców potrzebują w radzeniu sobie z przegraną szczególnie dzieci wysoko wrażliwe, które są bardziej podatne na popadanie w rozgoryczenie czy zniechęcenie. Dzieci te zwykle dłużej rozpamiętują brak zwycięstw.

Jak nauczyć dziecko przegrywać

Umiejętność radzenia sobie w trudnej sytuacji, jaką jest doświadczanie porażki, dobrze jest wprowadzać na co dzień, naturalnie, przy okazji różnych zdarzeń. W mierzeniu się z niepowodzeniami zadaniem rodzica jest pomoc dziecku w oswojaniu trudnych przeżyć, a nie zaprzeczanie porażce czy odwracanie uwagi poprzez dawanie słodyczy czy włączanie bajki.

Dużo ważniejsza staje się akceptacja dziecięcych emocji i pomoc w ich wyrażaniu. Niezwykle cenne jest wtedy nazywanie sytuacji, emocji, a także rozmawianie o potrzebach, np.: „Widzę, że przegrałeś w tej grze. Jest Ci smutno, źle. Chcesz o tym porozmawiać? Chcesz zagrać jeszcze raz lub się przytulić?”. Wspierając, można dodać, że nikt, my również, nie lubi przegrywać. Nasze działania powinny zmierzać bardziej do obniżania silnych emocji, a nie do zaprzeczania im czy odcinania się od nich. Naturalne jest, że raz się wygrywa, a raz przegrywa. W takich momentach pojawia się możliwość ponownego podjęcia próby bądź powrotu do tego za jakiś czas. Nauka przegrywania jest do osiągnięcia, jednak powinna być mądrze poprowadzona. Będąc rodzicem:

- **Unikaj krytykowania i porównywania** („Zobacz, jak poradziła sobie z tym Twoja siostra”), ale też przeceniania możliwości dziecka.
- **Pokazuj, czym jest zdrowa konkurencja**, a nie konkurowanie, podkreślaj w grze dobrą zabawę i współpracę, zamiast pytania o wygraną.
- **Stawiaj na konkurowanie z samym sobą**, swoimi lękami i słabościami.
- **Pokazuj, że zwycięstwo w grze często zależy po prostu od szczęścia**, przypadku, a nie od włożonego wysiłku.
- **Powtarzaj, że „trening czyni mistrza”** i ważniejsze jest zacięcie, ćwiczenie, niepoddawanie się, a nie wynik.

Przegrana jest trudnym doświadczeniem, jednak ochrona dziecka i usuwanie przeszkód bądź pozwalanie mu za każdym razem na wygrywanie nie są dobrym rozwiązaniem. Nauka radzenia sobie nie tylko uodporni dziecko „tu i teraz”, ale również w przyszłości. To jest jedyny sposób, by każda kolejna porażka nie doprowadzała do rozregulowywania. Jest to możliwe tylko na bazie własnych doświadczeń.

