

## Консультация для родителей

### « Как научить ребенка проигрывать в настольных играх и не расстраиваться».

Когда ребёнок начинает проигрывать (пусть даже в обычную настолку о трёх поросятах), он тут же раскидывает по комнате фишки, требует изменить правила и обижается. И родители в этот момент могут сделать только хуже. Как вести себя взрослым, чтобы игры приносили всем удовольствие, а не стресс.

На самом деле с поведением ребёнка в такой ситуации всё в порядке. Обида и злость — абсолютно нормальные чувства. Всё что нужно — помочь ребёнку справиться с ними. Дети учатся управлять своими эмоциями глядя на родителей. И если мама или папа жутко переживает за все свои ошибки, вряд ли стоит ждать, что ребёнок спокойно будет реагировать на неудачу. Но можно (и важно) объяснить ему, что проигрывать совсем не страшно.

#### 1. Создайте комфортную обстановку

Выбирайте правильную игру и правильную компанию. Если сын прошлые десять раз перевернул игровое поле с вашим любимым «Клуэдо», то, наверное, ваши вкусы всё-таки не совпадают и лучше от этой настольной игры отказаться (по крайней мере, пока). А если за столом мамина подруга, которая много болтает и почему-то не очень нравится ребёнку, возможно, стоит отложить игру для более подходящего времени.

В то же время если ранимый ребёнок будет играть с ребятами из детского сада или школы, проигрыш может быть в миллион раз обиднее. Попробуйте подобрать нейтральную игру, игроков, с которыми ребёнку максимально комфортно, и место, где он чувствует себя защищено, уверенно и спокойно.

#### 2. Не злитесь и не ругайте ребёнка

С игрой определились: допустим, на столе монополия, у каждого игрока разложены свои деньги и карточки — и вдруг ребёнок в очередной раз неудачно бросает кубик и попадает на нежеланное поле. Мама замирает в ужасе: сейчас начнётся. И под аккомпанемент детских слёз, капающих на стол, сама может потерять контроль над собой. Это напоминает прогулку по улице в гололёд: ребёнок поскользывается, родитель кричит: «Сейчас я тебе помогу» — и вдруг сам падает следом.

Важно, чтобы взрослые оставались спокойными во время игры, что бы ни происходило, и заранее приготовились к крикам и слезам. Честно ответьте на вопрос, что вы чувствуете, когда ребёнок злится (беспомощность, стыд, гнев).

Главное, помните, что он нервничает вовсе не из-за недостатков воспитания. Это его естественная реакция.

Чтобы самому научиться сдерживать свои эмоции, есть отличное упражнение. Представьте, как бы ваши чувства выглядели, если бы их можно было увидеть. Потом вообразите контейнер, в который можно их поместить, закрыть и отодвинуть в сторону на время игры. Это работает безотказно.

### **3. Посочувствуйте ему**

Сохранять спокойствие буддийского монаха — уже полдела. Осталось подобрать правильные слова, чтобы утешить ребёнка. Например: «Знаю, ты злишься, что не выиграл у дедушки третью партию подряд. И это совершенно нормально». Или: «Я понимаю, что ты сейчас чувствуешь» — и перечислить эти чувства. Вы сами можете стать контейнером для эмоций вашего ребёнка. Можно даже представить, как его чувства переходят к вам, а потом утекают куда-то в пол и рассеиваются.

Обязательно объясните ребёнку, что результат игры ничего не значит и проигрывать — это не плохо. Пусть он поймёт: отношение к нему не меняется, в глазах родителей он по-прежнему самый лучший и талантливый. А проиграл лишь потому, что далеко не всё в настольной игре зависит от его действий.

### **4. Правильно реагируйте на игру**

Вся семья села за «Дженгу», но что-то пошло не так. Чем чаще ребёнок неосторожным движением роняет всю башню, тем менее разговорчивым и радостным он становится. Ещё и папа, аккуратно вытащив очередной брусок, восторженно восклицает: «О да! Я снова на коне!» — иногда даже напоказ, чтобы подшутить. Но если ребёнок ещё не научился контролировать свои эмоции, ему это, скорее всего, покажется несмешным.

В общем, когда выигрываете — не прыгайте до потолка от бурной радости. Покажите ребёнку, что всегда помните о его чувствах. Но и проигрыш не считайте концом света. Посмеивайтесь над собой, когда ваша фишка плетётся в хвосте, вслух говорите, что вы всё равно неплохо играете. Помните: чтобы учиться, ребёнку достаточно просто наблюдать за вами.

### **5. Хвалите за удачные ходы или выигрыш**

Наконец, ребёнок побеждает. Но вместо похвалы родители лишний раз напоминают ему о прошлых неудачах: «Разве стоило реветь в прошлый раз?», «Можешь же, когда захочешь». Другая крайность — с каменными лицами перейти к следующему раунду. Попробуйте найти золотую середину. Не стесняйтесь говорить ребёнку, что он молодец.

Чтобы игра приносила удовольствие, нужна мотивация. Покажите ребёнку, что игра — это не только выигрыши и проигрыши, но и удовольствие от процесса и общение с близкими и друзьями. Тогда и вам, и ребёнку настольные игры начнут приносить неподдельное удовольствие.