Dzień dobry, zachęcam do zapoznania się z krótkim artykułem na temat nauki radzenia sobie z porażką. Pod artykułem przedstawiam ćwiczenie, które może pomóc naszym dzieciom w rozwijaniu tej ważnej umiejętności.

 Małorzata Dalka-Puścizna

**Jak nauczyć dziecko zdrowej rywalizacji?**

 Ważnym zadaniem rozwojowym dziecka w wieku przedszkolnym jest nauka rywalizacji – a zatem podejmowania wyzwań, ale i przegrywania. Jako rodzice nie starajmy się chronić dziecka przed sytuacjami, które wiążą się z rywalizacją, ale nauczmy je, jak radzić sobie w takich momentach.

 Naturalne jest, że kiedy dziecko uczestniczy w grze lub zdaje egzamin – chce osiągnąć sukces – zupełnie tak jak my, dorośli. I również od siebie powinniśmy zacząć, gdy chcemy nauczyć nasze dziecko radzenia sobie z przegraną. Dlatego ważne jest, aby trzymać się kilku podstawowych zasad:

1. Gdy sami przegrywamy pokażmy dziecku, jak prawidłowo reagować, np. „Trudno, przegrałem/am, ale to była super gra! Gratuluję Ci wygranej!!! „ ,„Nie przejmuję się tym, spróbuję następnym razem”.

2. Nie bądźmy zbyt entuzjastyczni, gdy dziecko wygrywa, po prostu uśmiechnijmy się i pogratulujmy. Jeżeli będziemy nadmiernie wychwalać dziecko, pokażemy mu w ten sposób, że liczy się przede wszystkim wygrana.

3. Rozmawiajmy z dzieckiem, że najważniejsza jest dobra zabawa i przyjemne spędzenie czasu razem, a nie ostateczna wygrana.

4. Nie dawajmy dziecku wygrywać za każdym razem, gdy w coś gramy. W ten sposób nie dowartościujemy naszego dziecka, a jedynie przyzwyczaimy do tego, że zawsze wygrywa. Ale czy rówieśnicy także będą dawać „fory?” Starajmy się nie oszukiwać. Oczywiście, są gry w których dorośli są znacznie lepsi niż dzieci, dlatego starajmy się grać też w te gry, w których to one są mistrzami (np. memory, gry na spostrzegawczość).

5. Uczmy szacunku do przeciwnika – nie pozwalajmy dziecku (ani sami tego nie róbmy) wyśmiewać się z innych, którzy sobie nie radzą

6. Gdy dziecko czuje żal, smutek – pokażmy mu, ze je rozumiemy: „Widzę, że jest ci smutno, bo przegrałeś, mi też jest smutno, gdy przegrywam”, nie negujmy uczuć dziecka „No coś ty, nie przejmuj się tym, jesteś maluchem?”.

Ćwiczenie.

Wspólnie z dzieckiem stwórzmy „kodeks gry”. Ważne, aby ono samo również podawało pomysły na zasady, wówczas będzie czuło się bardziej odpowiedziane za ich przestrzeganie (przykładowe zasady na ostatniej stronie) . Kodeks możemy powiesić na ścianie.

Może on wyglądać w następujący sposób:

![C:\Users\Piorun\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\IE\CJNZ7GCG\1476356123[1].png]()![C:\Users\Piorun\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\IE\02OJY9AA\cm[1].jpg]()

KODEKS GRY

1.

2.

3.

4.

5.

Nasze podpisy (lub odciski dłoni)

Jakie zasady mogą się znaleźć w takim kodeksie?

Np.

-podczas gry szanujemy przeciwnika, bo najważniejsze że gramy razem (nie śmiejemy się z nikogo)

- ten, kto wygrywa jest zwycięzcą

 - ten, kto przegrywa ze spokojem podaje rękę zwycięzcy i mówi „gratuluję Ci wygranej”

- zwycięzca dziękuje i mówi „gratuluję dobrej gry!”

- w grze każdy może wygrać i każdy może przegrać