

Kaip išmokyti vaiką pralaimėti?

Noras laimėti žmogui kyla natūraliai. Jis padeda siekti užsibrėžtų tikslų, priimti ir įveikti iššūkius. Deja gyvenimas susideda ne tik iš laimėjimų, bet ir pralaimėjimų. Kad patiriamas pralaimėjimas netaptų pretekstu „nuleisti rankas“, „nebesistengti“, su nesėkmėmis žmogus turi būti supažindinamas dar vaikystėje.

Gebėjimas toleruoti pralaimėjimą, nesėkmę – labai svarbus socialinis gebėjimas, padėsiantis vaikui ateityje bet kurioje jo gyvenimo sferoje. Pasak JAV klinikinės psichologės A. Mintzer, ugdant vaiką svarbiau yra išmokyti jį toleruoti netobulumą – priimti tai, jog kažkas vyksta ne taip, kaip tu norėjai, nei kokį nors akademinį dalyką. O šis gebėjimas reikalingas tam, kad vaikai ateityje taptų savarankiškais ir sėkmingais žmonėmis tiek asmeniniame gyvenime, tiek akademinėje ar darbinėje veikloje. Neišmokę priimti nesėkmių vaikai tampa lengviau pažeidžiami nerimo ir įtampos, taip pat tai gali lemti motyvacijos „siekti“, „sužinoti“, „pabandyti kažką naujo“ praradimą.

Paprastai vaikai labai nori būti „pačiais geriausiai“: greičiausiai bėgti, geriausiai skaičiuoti, gražiausiai groti ir t.t. Tad vaiko nusiminimas ir (ar) pyktis pralaimėjus, patyrus nesėkmę yra natūrali reakcija. Ji rodo, kad vaikui svarbi veikla, kurioje siekia tikslo ir (ar) jam svarbus tiek artimų žmonių, tiek sociumo įvertinimas (pagyrimai, paskatinimai, apdovanojimai).

Norėdamas bet kokia kaina laimėti (arba bijodamas pralaimėti) vaikas gali imtis įvairių gudrybių, padėsiančių jam tai padaryti. Pavyzdžiui, vaikas gali imti skųstis, kad jis žaidime kažko nesuprato, nespėjo pasiruošti; kad draugas (-ai) žaidžia nesažiningai; ima kurti savas žaidimo taisykles naudingas ar suprantamas tik jam; atsisako žaisti, jei nežaidžiama pagal jo taisykles; pamatęs pirmus galimo pralaimėjimo ženklus – pasitraukia iš žaidimo nelaukdamas pabaigos. Šie pavyzdžiai rodo vaiko ne gebėjimą toleruoti nesėkmę, todėl suaugę turėtų įsikišti ir padėti vaikui išsiugdyti šį gebėjimą.

Verta sunerinti, jei pralaimėjęs, patyręs nesėkmę vaikas:

- elgiasi agresyviai savo ar kitų žmonių atžvilgiu (muša, kanda, gnybia sau ar kitiems, mėto, laužo daiktus);

- kartą pralaimėjęs daugiau niekada nebesutinka to žaidimo žaisti ar dalyvauti toje veikloje;

- užsisklendžia savyje ir nebesidžiaugia kitomis pergalėmis ar kitais pasiekimais.

Jei šiuos požymius stebite savo vaiko elgesyje, rekomenduočiau pasikonsultuoti su psichologu, padėsiančiu rasti būdų, galinčių pagelbėti vaikui išmokti priimti nesėkmes ir „netobulą“ save.

Tad kaip išmokyti vaiką tinkamai, adekvačiai reaguoti į nesėkmę, pralaimėjimą?

✓ **Pirma. Rodykite empatiją.** Pamatę vaiko nesėkmę, užjauškite jį. Neverta sakyti: „Nesijaudink, kitą kartą pasiseks“ ar „Nieko čia tokio, nesijaudink“. Tai nepadeda, nes vaikas nusivylimą, liūdesį ir pyktį jaučia „čia ir dabar“ – atliepkite šias jo emocijas, padėkite vaikui išbūti su jomis. Tinkamesnis pasakymas būtų: „Aš matau kaip tu nusiminei/supykai/nusivylei. Aš žinau,

kad tu labai stengeisi ir tikėjaisi laimėti“. Jei vaikui priimtina – apkabinkite, priglauskite, leiskite vaikui verkti.

✓ **Antra. Leiskite reikšti emocijas.** Išgyvendamas nesėkmę vaikas patiria įvairius sumišusius jausmus, kurių dažnai nespėja suvokti ar įvardinti (kuo mažesnis vaikas, tuo mažiau emocijų žino, atpažįsta, suvokia) ir negeba jų tinkamai kontroliuoti. Tačiau išreikšti emocijas labai svarbu! Padėkite vaikui tai padaryti: paraginkite patrypti iš pykčio, pakumščiuoti „Pykčio“ pagalvę, pašūkauti, pašokinėti ant batuto, pabėgioti apie namą, jei labai liūdna – paverkti, nupiešti „liūdesio debesėlį“, susisukti į minkštą pledą ir pažiūrėti mylimą filmuką, ir pan. Būtina susitarti, kad pykčio išraiškos metu vaikas nežalotų savęs ar kitų žmonių ir nebūtų laužomi daiktai.

✓ **Trečia. Būkite pavyzdžiu.** Vaikai kopijuoja tėvų elgesį, tad ir tai, kaip elgtis patyrus nesėkmę, padarius klaidą jie mokosi iš tėvų. Todėl stenkitės vaikui rodyti tinkamą nesėkmės, klaidos priėmimo ir koregavimo pavyzdį. Be to vaikams tėvai atrodo lyg dievai, kuriems viskas sekasi, kurie viską moka, tad patyrę nesėkmę vaikai gali jaustis „nevykėliais“, jiems gali būti gėda prieš tėvus. Tad kalbėkite su vaiku apie tai, jog nesėkmė yra neišvengiama gyvenimo dalis ir VISI žmonės su jomis susiduria. Papasakokite, kad jums taip pat daugybę kartų nepasiekė, pasidalinkite savo nesėkmių pavyzdžiais.

✓ **Ketvirta. Mokykite.** Susidūrę su nesėkme, iššūkiu visi keliaujame į tam tikrą „nesėkmės duobę“, kurioje mus pasitinka tokios mintys kaip: „Man nepavyko“, ar „Aš to nemoku“, o vėliau šias mintis pakeičia tokios kaip: „Aš pabandyčiau dar kartą“, „Paprašysiu draugo padėti“, „Aš nepasiduosiu ir padarysiu tai“ ir pan. Taigi, vyksta ciklas nuo nesėkmės fakto priėmimo iki nesėkmės įveikos ar korekcijos. Nesėkmė – nėra baigtinis rezultatas, tai tolimesnio proceso. Tad savo elgesiu ir kalba demonstruokite vaikui, jog klaida, nesėkmė, nepasisekimas yra ne kas kita, o laiptelis kažką papildomai išmokti, sužinoti, pabandyti kitaip (giliau, kantriau, atkakliau, „kitu kampu“, pasitreniravus daugiau, paprašius mokytojo, trenerio ar kito žmogaus pagalbos). Savo pavyzdžiu mokykite sunkumus priimti ir tada įveikti, o ne jų vengti ar juos slėpti. Mokykite vaiką *pripažinti*, jog situacija yra tokia, kokia yra, (pav., sakome: „*Tu šį kartą pralaimėjai, tau nepasisekė. Suprantu jog tau dėl to pikta ir liūdna*“) ir *ugdykite* toleranciją nusivylimui, atkreipdami dėmesį į teigiamus nesėkmės aspektus (pav., klausdami: „*Kaip manai, kodėl nepavyko? Ką galime pakeisti, kad kitą kartą rezultatas būtų geresnis? Ko galime iš šios nesėkmės pasimokyti?*“)

✓ **Penkta. Leiskite vaikui patirti nesėkmę, suklysti.** Tėvams stebėti vaiko patiriamą nesėkmę gali būti tikras išbandymas. Tačiau rūpindamiesi vaiko gerove turime jį išmokyti įveikti nesėkmės nusivylimą, o tai padaryti galima, tik leidžiant patirti nesėkmės, daryti klaidas ir jas taisyti. Tad leiskite vaikui patirti nedidelių nesėkmių, nes taip jis įgis problemų sprendimų įgūdžių. Neleisdami vaikui patirti nesėkmių, transliuojate žinutę, jog manote, kad vaikas negeba atlikti sudėtingų dalykų ir nemoka susidoroti su jausmais kylančiais išgyvenant nesėkmes. Tai didina vaiko nepasitikėjimą savimi, neskatina imtis iššūkių ir žemina savivertę.

✓ **Šešta. „Švęskite“ nesėkmę.** Nesėkmė, klaida yra puiki mokytoja, suteikianti naują galimybę, tad kodėl tokio įvykio nepaminėjus? Kaip galima „švęsti nesėkmę“? Pavyzdžiui: suteikite vaikui galimybę pasigirti, pristatyti savo klaidą (-as) ir tai, ko iš jų išmoko, sužinojo; renkite „*nesėkmių penktadienius*“, kai kartu su vaikui (ar vaikas vienas) ieškote informacijos apie kokio žymaus žmogaus patirtas nesėkmes ir kaip jis jas įveikė (jei vaikas vienas ieško – informaciją pristato šeimai).

✓ **Septinta. *Džiaukitės bet kokiu pasiekimu.*** Bet kokios varžytinės, rungtynės, žaidimai, kuriuose kažkas laimi ir kažkas pralaimi, leidžia patikrinti dalyvių turimus įgūdžius ir, jei vaikui nepasisėkė, artimieji neturėtų to vertinti kaip nelaimės ir (ar) nuvertinti vaiką. Pralaimėjimas atskleidžia silpnąsias vietas, tačiau taip pat parodo ir stiprybes – drąsą bandyti, kantrybę siekti, ryžtą spręsti iškilusius veiklos uždavinius ir pan. Tad labai svarbu parodyti vaikui, jog vertingas yra visas žaidimo, darbo, veiklos procesas, o ne tik baigiamasis rezultatas - laimėjimas.

✓ **Aštunta. *Pagyrimai, paskatinimai.*** Pagyros – tinkamai naudojamos jos yra galingas ginklas formuojant vaiko savivertę ir norą siekti savo tikslų. Girti verta akcentuojant į darbą įdėtas pastangas, o ne vien baigtinį rezultatą. Pavyzdžiui, vietoje: „*Šaunuolis, gražiai nupiešei medį*“, verčiau sakyti: „*Kiek daug darbo įdėjai piešdamas, matau kaip atidžiai nuspalvintas medelis, šaunuolis sūnau*“.

✓ **Devinta. *Nesijuokite iš pralaimėjimo.*** Norėdami paguosti, pralinksminti savo vaiką kai kurie tėvai ima juokauti apie pralaimėjimą ir (ar) nuvertina jo svarbą. Taip elgtis nerekomenduojama, nes jūsų vaikui tai nemalonu, bet svarbus įvykis ir jam gali kilti mintis, jog jūs juokiatės iš jo ir (ar) nuvertinate jį. Verčiau dar kartą pasikartokite, jog žaidime, varžybose laimėtojai ir pralaimėtojai visada keičiasi vaidmenimis, tad tai jog šiandien jam nepavyko, nereiškia, jog niekada nepavyks. O nusiminti, supykti yra visiškai natūralu ir žmogiška.

✓ **Dešimta. *Mokykite gerbti kito žmogaus laimėjimą.*** Verta mokyti vaiką, kad kito žmogaus laimėjimą reikia gerbti ir pripažinti. Apskritai, bet kokio žmogaus pasiekimai – tai jo darbas ir įdėtos pastangos, tad verta garbingai tai pripažinti ir pasveikinti jį su šios dienos laimėjimu. Išmokęs pripažinti kito pranašumą, vaikas turės daugiau resursų ir noro bandyti dar kartą, ieškoti naujų būdų, metodų tikslui pasiekti. O patyręs laimėjimą ir sulaukęs priešininko pasveikinimo – jausis tikrai nusipelnęs pergalės. Tai yra „sveikos“ konkurencijos, sąžiningumo pagrindas.

Kai vaikai ima suprasti, jog nesėkmės yra kelias į sėkmę – ima jas vertinti, o ne bijoti.

Sėkmės!

Parengė: psichologė Žaneta Simutytė-Jogminienė

Parengta remiantis: Beth Arky How to Help Kids Learn to Fail
<https://childmind.org/article/how-to-help-kids-learn-to-fail/>

Rebecca Louick 7 Ways to Teach Kids Failure Is a Great Thing

<https://biglifejournal.com/blogs/blog/help-kids-overcome-fear-failure>

Екатерина Демурия. Учим проигрывать: как подготовить ребенка к проигрышу

<https://blog.7ya.ru/fulltext/Blogs/1387553/>

NESEKMĖS DUOBĖ



Vaizdinė priemonė 2: „10 žingsnių, mokančių vaiką priimti nesėkmę“.



Parengė: psichologė Janeta ŠD

