

СОРЕВНОВАНИЯ – ЗАЧЕМ ОНИ РЕБЕНКУ? ЧТО ЭТО: СТРЕСС ИЛИ РАЗВИТИЕ?

Еще вчера он оплакивал неудачу, а сегодня стоит на пьедестале! Еще вчера вы клялись себе, что больше никогда не подвергнете ребенка стрессу, а сегодня радуетесь и выкладываете на страницах в соцсетях победные фото! Стоит ли и до каких пор ограждать детей от испытаний? Любить и требовать – синонимы или антонимы по отношению к ребенку? Сложно отрицать необходимость того, что ум и тело нужно тренировать, но как проверить и оценить результат?

В данной статье приведены мнение и советы по данному вопросу психолога интеллектуального центра «Перспектива» Варвары Намыкиной.

Вся наша жизнь состоит из стрессов (маленьких и больших). На соревнованиях любой человек испытывает волнение, но оно у всех разное: стресс у новичка на первых соревнованиях и стресс у чемпиона - это совсем разные состояния.

СОРЕВНОВАНИЯ – ЭТО РАЗВИТИЕ в случае, ЕСЛИ:

- А) они соответствуют возрастным особенностям ребёнка и его возможностям;
- Б) и одновременно немного опережают эти возможности по уровню сложности.

Безусловно, важно, чтобы этот вид соревнований был ИНТЕРЕСЕН САМОМУ РЕБЕНКУ, чтобы он получал удовольствие, а не просто подчинялся выбору родителей.

В ЧЕМ ПОЛЬЗА ОТ УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ?

Соревнования ПОМОГАЮТ ПРОВЕРИТЬ ВОЗМОЖНОСТИ ребенка, оценить уровень подготовки, научить САМОДИСЦИПЛИНЕ И САМОПРЕЗЕНТАЦИИ.

Себя показать и мир посмотреть – это важно! Ведь в процессе состязания можно найти и НОВЫХ ДРУЗЕЙ!

Кроме того, хорошие состязания выявляют "проблемные" стороны в подготовке: психологической, спортивной, интеллектуальной.

Развита ли у ребенка логика, пространственное мышление, языковая интуиция? Есть ли склонность к творчеству? Где он преуспевает, а в каких областях нуждается в дополнительных занятиях? Насколько подготовлен физически? На эти вопросы помогает ответить участие ребенка в интеллектуальных и спортивных соревнованиях.

ПОМУГУТ ЛИ СОРЕВНОВАНИЯ ВЫРАСТИТЬ ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОГО ЧЕЛОВЕКА?

Мне нравится один пример из реальной жизни. Он демонстрирует значение тренировок.

Очень способная юная гимнастка на соревнованиях при выполнении сложного элемента упала с бревна. Ее наставница - заслуженный тренер России - разговаривает с девочкой после соревнований: хороший учитель обязательно анализирует с воспитанником причины удач и неудач.

- Ты поняла, почему упала?

В ответ – молчание...

- Ты сильно волновалась?

– Очень.

- Этот элемент ты много тренировала?

– Нет.

– Значит, пока твое волнение сильнее твоего умения. Представь, что ты в школе пишешь диктант и очень волнуешься, а там слова совсем простые: мама, папа, дом. Ты много ошибок сделаешь?

– Нет, правильно напишу.

– Потому что ты прекрасно знаешь, как эти слова пишутся, ты их тысячи раз уже писала. Вот и с бревна ты не будешь падать, даже если сильно волнуешься, когда это упражнение станет для тебя таким же простым, как слова мама и папа! Пока упражнение разучено не очень хорошо, стресс препятствует его выполнению, но если оно доведено до совершенства, стресс в его выполнении не помеха.

Конечно, участие в соревнованиях играют важную роль в формировании целеустремленной личности. Для участия в различных турнирах требуется подготовка. С их помощью мы учим ребенка терпеть, ПРЕОДОЛЕВАТЬ ТРУДНОСТИ. Но для решения этих задач только соревнований недостаточно: дети учатся достигать цели и НА ПРИМЕРЕ РОДИТЕЛЕЙ! Развивать навыки волевого поведения необходимо и в повседневной жизни, например этому способствуют настольные игры. СОРЕВНОВАНИЯ МОЖНО ОРГАНИЗОВАТЬ И ПРОВЕСТИ и ДОМА при участии всех членов семьи.

С КАКОГО ВОЗРАСТА НАЧИНАТЬ УЧАСТВОВАТЬ В СОРЕВНОВАНИЯХ?

Если ограничения по возрасту не прописаны в условиях турнира, можно пробовать уже в детском саду! Все зависит от вида соревнований.

В первое время нужно ориентировать ребёнка НА ВАЖНОСТЬ УЧАСТИЯ! Нужно помочь ему разобраться в том, что требуется выполнить, привыкнуть к самой ситуации. Необходимо снизить волнение, которое может возникнуть в незнакомой обстановке, чтобы ничего не отвлекало от процесса.

Вот несколько СОВЕТОВ:

1. для маленьких детей нужно создать максимально спокойную обстановку;

2. с возрастом, если нужно закрепить или улучшить результат, научиться делать что-либо уже известное быстрее и эффективнее, наоборот, имеет смысл создать дополнительные помехи.

СТОИТ ЛИ ТРЕБОВАТЬ РЕЗУЛЬТАТА?

Требовать побед не стоит, а вот настраивать на определённый результат обязательно! Например:

- Нам с тобой важно набрать это количество баллов...

Сначала ставьте для ребенка не максимальную планку, а точно возможную, чтобы закрепить состояние успеха. Потом уже усложняйте задачу!

Победа в соревновании - это саморазвитие и совершенствование, которое должно приносить удовольствие.

Ребенка следует хвалить за приложенные усилия для достижения цели, а не за оценку, медаль или место на пьедестале.

Проигрывать так же надо уметь! И в этом случае должны подбадривать и хвалить ребёнка, должны учить к победе соперников относиться с уважением.

КАК РЕАГИРОВАТЬ НА ДЕТСКИЕ СЛЕЗЫ?

Дать им пролиться. В этот момент ребёнка уж точно нельзя упрекать (даже мальчика) или чрезмерно жалеть. Если ребёнок допускает тактильный контакт, можно его обнять, от комментариев в этот момент лучше воздержаться. Лучший выход – посочувствовать:

- Я понимаю, что тебе обидно, больно, неприятно и т.д.

Эмоциям нужно дать возможность выйти! Если ребёнок хочет побыть один, ненадолго дайте ему такую возможность! Потом же, когда все успокоится, постарайтесь вместе понять ошибки и учесть их в следующий раз.

Вообще все, конечно, зависит в первую очередь от родителей: если они очень болезненно воспринимают проигрыш ребёнка, стоит поработать над собой

Будьте готовы к тому, что участие в соревнованиях требует моральных и материальных затрат с вашей стороны. Нужно уметь расставлять приоритеты! В одних соревнованиях, может, и важно победить, а в каких-то - достаточно просто участвовать. В любом случае для ребенка это будет ШАГ ВПЕРЕД, а не назад!

<http://www.perspektiva-omsk.ru/info/news/sorevnovaniya-zachem-oni-rebenku-hto-eto-stress-ili-razvitie/>