ЗАМЕТКИ ТРЕНЕРА · ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Как родителям реагировать на проигрыш ребёнка

Чего не стоит говорить после партии, какие слова действительно поддерживают и что делать в первые минуты после поражения

♔ Тренер Роман Артамонов

> *На турнирах я часто вижу одну и ту же ситуацию — она есть в любом городе, на любом шахматном турнире. Это реакция родителей на результат ребёнка после партии. Результат обычно простой: победа или поражение, ничья — редкость. Так что же происходит, если ребёнок проиграл?*

Как реагировать не стоит

Выглядит это примерно так:

✕ *«Почему ты не думал? Вышел первым — и сразу ноль!»*

Повышенный тон, у ребёнка слёзы. В ответ: «Не реви, сам виноват».

✕ *«Раз проиграл — ничего не получишь, ничего не куплю»*

Перед партией обещали что-то ценное за победу. В итоге ребёнок остаётся и без поддержки, и без обещанного.

✕ *«Я очень недоволен(льна), как ты сыграл. 10 ходов — и мат! О чём ты думал? Не надо было по сторонам смотреть»*

✕ *«Отстань, не ной. Одевайся, пошли»*

Ребёнок ждёт поддержки, хочет прижаться к маме или папе — а получает холодный ответ.

✕ *Молчание и игнор*

«Проиграл — чего его жалеть». Для ребёнка это иногда тяжелее любых слов.

Таких случаев много, все не опишешь, но смысл, надеюсь, понятен.

> *«Никакого негатива ребёнку не должно быть сказано и показано! Особенно если впереди ещё одна партия.*

Слова, которые поддерживают

Вот несколько фраз, которые можно сказать ребёнку после проигрыша:

1. *«Не переживай, я в тебя верю. В новой партии у тебя будет новый шанс»*
2. *«Любой чемпион начинал с поражений. Без них не стать сильнее»*
   Только ошибка показывает нам слабость, которую можно исправить или заменить новым сильным качеством.
3. *«Любой проигрыш — маленький шаг на пути к твоим будущим победам»*
4. *«Тот, кто всегда побеждает, не становится сильнее. Через поражения мы получаем новые возможности и новые силы»*
5. *«Придёшь на тренировку, покажешь партию тренеру — он подскажет, что можно было сделать иначе»*
6. *«Расстраиваться — нормально. Чемпионы тоже огорчаются, но они не сдаются и быстро собираются к следующей партии»*
   У сильных спортсменов крепкая сила воли: они готовы к любому результату.

Замените одну фразу на другую

Вместо этого…	…лучше сказать
✕ *«Почему ты не думал?!»*	✓ «Какой момент в партии был самым трудным?»
✕ *«Проиграл — ничего не куплю»*	✓ «Я горжусь тем, как ты боролся. Пойдём погуляем»
✕ *«10 ходов — и мат. Позор»*	✓ «Покажешь тренеру — он подскажет, где можно было сыграть иначе»
✕ *«Не ной, одевайся»*	✓ «Иди ко мне. Расстраиваться — нормально»
✕ *Молчание и игнор*	✓ «Я рядом. Хочешь — поговорим, хочешь — просто посидим»

Первые 10 минут после проигрыша

Самое важное происходит сразу после партии. Простой порядок действий:

1

Сначала — объятие, потом — слова

Подойдите, обнимите, дайте воды. Эмоции ребёнку нужно прожить, а не спрятать.

2

Не разбирайте партию сразу

Разбор — задача тренера и лучше в спокойной обстановке. Сразу после поражения ребёнок не готов слушать о своих ошибках.

3

Спросите «Как ты?», а не «Почему проиграл?»

Вопрос о самочувствии показывает: вам важен он сам, а не только очки.

4

Хвалите за борьбу

Отмечайте то, что зависело от ребёнка: долго думал, не сдался, нашёл хороший ход. Так он учится ценить усилия, а не только результат.

5

Переключите внимание

Перекус, короткая прогулка, отдых. Если впереди ещё тур — помогите успокоиться и настроиться на новую партию.

Три правила для родителей

- **Оценку даёт тренер.** Только тренер может высказать недовольство результатом ученика. Родители — моральная и психологическая поддержка при любом результате.
- **Учитывайте возраст.** Проигрывают все, даже чемпионы. Не стоит давить и требовать многого от ребёнка 4–7 лет: это маленькие дети, они не смогут побеждать всех и делать только мастерские ходы.
- **Никаких наград за победу.** Ни в коем случае не мотивируйте ребёнка деньгами или ценными вещами. Иначе в будущем это обойдётся вам очень дорого — интерес к шахматам сменится интересом к призу.

> ГЛАВНОЕ
>
> Любите и поддерживайте своего ребёнка. Если сломать его или отбить желание играть, вернуть это будет очень трудно.
>
> **Цените и любите своих детей.**

Автор статьи

Роман Артамонов

тренер по шахматам, спортивный психолог