Что сказать после проигрыша

Ребёнок отодвигает фишки: «Я опять проиграл. Я хуже всех!» Пример начала разговора и возвращения к игре.

1. Сначала ответить на то, что произошло

Возможная реплика: «Ты хотел выиграть. Похоже, очень обидно». Дальше можно спросить: «Хочешь рассказать или просто посидим рядом?» Ответ ребёнка подскажет, готов ли он говорить.

2. Уточнить общий вывод о себе

Позже: «Ты сказал “хуже всех”. Что именно сейчас не получилось?» Так у разговора появляется конкретный предмет: один ход, действие или результат этой игры.

3. Обсудить одну попытку

Вместо «надо лучше стараться» можно назвать наблюдение: «В первом раунде ты быстро сделал ход, а во втором сначала посмотрел на поле». Затем спросить: «Что ты сам заметил?»

4. Предложить следующий шаг

«Ты хочешь попробовать ещё партию, посмотреть один ход вместе или закончить на сегодня?» Предлагайте только те варианты, которые доступны в этой ситуации.

5. Если взрослый уже ответил резко

«Я сказал “сам виноват”. Это было резко. Хочу вернуться к тому, что случилось. Готов поговорить?» Обсуждение своего ответа помогает снова обратиться к конкретному событию.

На соревнованиях технический разбор лучше согласовать с тренером. Взрослому рядом можно начать с вопроса, хочет ли ребёнок говорить о заплыве сейчас. Одна реплика не обязана сразу менять настроение.