**Як навчити дітей не боятись невдач і поразок**

Чи не занадто розпещені наші діти? Чи повинні ми хоч іноді дозволяти їм зазнавати невдачі, щоб вони розвивали непохитність характеру? Чи їм просто потрібно більше наполегливості? Відповіді на ці запитання неоднозначні.

Страх перед невдачею безпосередньо пов'язаний із самооцінкою людини, а також з її переконаністю у власній цінності як особистості. Учені виявили, що діти вдаються до неймовірних психологічних махінацій, щоб уникнути невдач і не втратити відчуття власної цінності, що, як всі ми знаємо, може призвести до довгострокових негативних наслідків.

На щастя, є дослідження, яке дає поради про те, як допомогти дітям впоратися з почуттям невдачі й допомогти їм реалізувати свій справжній потенціал.

Прийоми, які допомагають нам уникати невдач

Дослідження виявили, що в якості способу захисту своєї самооцінки люди переконують себе й тих, хто їх оточує, у тому, що вони компетентні.

Отже, здатність досягати успіху та якість виконання, необхідна для цієї здатності, мають вирішальне значення для підтримки власної самооцінки. Це особливо актуально в конкурентному середовищі, наприклад, в навчанні й пізніше на робочому місці. У двох словах, невдача при виконанні чого-небудь означає, що людина не здатна й, отже, не заслуговує на високу оцінку. Якщо людина не вірить у те, що вона здатна досягти успіху або якщо постійні невдачі підривають у неї цю віру, – ця людина, свідомо чи несвідомо, починає практикуватись або придумувати виправдання для того, щоби підтримати свою самооцінку у власних очах та очах оточення. Чим інтенсивніші докладені зусилля, що не виправдали сподівань, тим важливішим стає механізм відмовок або захисту.

Коли мова йде про боротьбу з невдачами, діти, як правило, діляться на чотири категорії.

1. Діти, орієнтовані на успіх: це діти, які люблять навчатися заради знань й розглядають невдачі як спосіб удосконалення своїх навичок, а не втрату власної цінності як людини. Батьки цих дітей, як правило, хвалять їх за успіхи й дуже рідко засуджують за невдачі.

2. Діти, які надмірно прагнуть успіху: вони уникають невдач, домагаючись успіхів, але для цього їм доводиться докладати дійсно титанічних зусиль, й мотивує їх лише побоювання, що навіть одна єдина невдача підтвердить їх найбільший страх, що вони не ідеальні.

Оскільки їхній страх перед невдачею настільки сильний, а сумніви у власних здібностях дуже великі, такі діти при будь-якій найпершій нагоді заявляють, що не зможуть приділити багато часу підготовці до майбутніх змагань або тесті, а потім проводять усю ніч за підготовкою. Якщо в результаті вони отримують гарний результат, це «показує» всім, що вони виключно талановиті, тому що їхні «здібності» дозволяють їм не докладати жодних зусиль.

3. Діти, що уникають невдач: ці діти не розраховують на успіх, вони просто прагнуть уникати невдач. Вони вважають, що якщо докладуть багато зусиль, але зазнають невдачі, це буде свідчити про їхні низькі здібності й, отже, низьку цінність. Але якщо вони не будуть старатися й зазнають невдачі, це не відіб'ється негативно на їхніх здібностях та їхня цінність не постраждає.

Для того щоб уникати невдач, які можуть бути пов'язані із браком здібностей, вони вдаються до таких хитрощів, як вигадування відмовок, затягування, відмова від участі й вибір практично нездійсненних завдань. Проте це може ставити їх у невигідне становище, коли вони зіштовхуються з керівником, який винагороджує й цінує зусилля. Положення таких дітей стає безвихідним: їм доводиться робити спробу й зазнавати невдачі.

4. Діти, які змирилися з невдачами: мотивувати таких дітей найскладніше, тому що вони прийняли невдачу, – вони вважають, що їхні постійні невдачі пов'язані з відсутністю здібностей, і тому відмовляються від спроб домогтись успіху й тим самим зберегти свою самооцінку. Будь-який свій успіх ці діти приписують обставинам, їм непідконтрольним.

Ще два моменти: і ті діти, які уникають невдач, і ті, які миряться з невдачами, зосереджують більше уваги на неакадемічних видах діяльності, в яких вони можуть досягти успіху, таких як спорт чи мистецтво, чи можуть проявляти ризиковану поведінку. А батьки дітей, мотивацією яких є страх перед невдачею, як правило, рідко хвалять дітей за успіхи, але часто карають за невдачі. Це примушує дітей вірити в те, що любов батьків обумовлена їхніми успіхами в навчанні.

Розуміння такого складного процесу, як страх перед невдачами, примушує одних дітей домагатись успіхів у школі, а інших – відмовлятись від будь-яких спроб досягти успіху. При цьому стає зрозумілим, що у важких ситуаціях їм марно казати «Жвавіше берися за справу».

**Подолання страху перед невдачами**

То що ж можуть зробити батьки, щоб допомогти своїм дітям стати орієнтованими на успіх, а не на поразку? На це запитання немає простих відповідей, і не всі поради, засновані на результатах досліджень і запропоновані нижче, виявляться корисними для всіх дітей. Батькам важливо знати свою дитину та вміти чітко визначати, коли вона починає демонструвати поведінку, орієнтовану на невдачу.

1. Підкреслюйте важливість зусиль, а не здібностей. Завдяки дослідженням у галузі різних типів мислення батьки почали надавати більше значення зусиллям дітей, ніж їх уродженим здібностям. Особливо важливо, щоб зусилля цінували не тільки батьки, а й керівники гуртків, бо дослідження показують, що чим старше стають діти, тим сильніше вони починають цінувати здібності, а не результат.

Один зі способів заохочувати зусилля полягає в установленні з дітьми особливого зворотного зв'язку, такого зв'язку, який визнає й дає високу оцінку їхнім зусиллям. Дослідження довели, що діти, які мають позитивний зворотний зв'язок, не тільки більш мотивовані домогтись успіху, а й вірять у те, що вони здатні його досягти. Однак треба бути обережним і не казати дітям про те, що вони повинні більше старатись, коли вони зазнають невдачі, особливо якщо на досягнення успіху ними було витрачено багато зусиль. В іншому випадку вони можуть почати сумніватись у своїх здібностях, уникати невдач або миритися з ними.

2. Допомагайте дітям учитися ставитись до самих себе зі співчуттям тоді, коли вони зазнають невдачі.

Учені вважають, що в основі страху перед невдачами лежить боротьба між адекватною самооцінкою та здатністю бачити себе такими, якими ми є насправді. І тут самоспівчуття може бути корисним.

Для того щоб самоспівчуття було ефективним, ми в першу чергу повинні усвідомити, що наша справжня цінність полягає в первісному досвіді істоти, яка мислить, її почуттях та сприйнятті. Інакше кажучи, замість того, щоб обумовлювати нашу цінність такими категоріями, як успіх у навчанні або зовнішність, ми повинні цінувати себе вже тільки за те, що ми люди, і повинні розуміти, що невдачі є частиною людського досвіду.

Так нам стає легше стати милосердним до себе, коли ми зазнаємо невдачі. Замість того щоб докоряти собі за неідеальні результати в чому-небудь, наприклад, у навчанні, як роблять діти, які надмірно прагнуть успіху, ми можемо практикувати доброзичливий і співчутливий внутрішній діалог. Нам стане легше реалістично дивитись на те, що стало причиною невдачі, а потім комфортніше міркувати про те, що можна зробити, щоби покращити результат наступного разу.

Учені виявили, що люди, які ставляться до самих себе зі співчуттям, швидше відновлюються після невдач і охочіше пробують щось нове – в основному тому, що знають, що їм не доведеться вислуховувати потоки критики від самих себе у випадку, якщо вони зазнають невдачі.

3. Підтримуйте добрі стосунки з дітьми.

Це особливо важливо для тих дітей, які уникають невдач або миряться з ними. Дослідження довели, що діти відчувають мотивацію докладати максимум зусиль, коли батьки або педагоги, до яких вони відчувають почуття прихильності, високо цінують виконання завдань. Дослідження доводять і той факт, що діти стають менш мотивованими, коли, на їхню думку, педагоги або батьки не звертають на них уваги.