

Как помочь ребенку побороть страх неудачи и преодолеть состояние выученной беспомощности?

Выученная беспомощность, которая очень часто бывает связана со страхом неудачи, — это довольно серьезная проблема, и ее гораздо легче предупредить, чем исправить.



Для «профилактики» этого состояния родители должны обеспечить и показать ребенку возможности контроля над внешней средой (я влияю на то, что происходит), а также предоставлять ему синхронную и разнообразную обратную связь — разную в ответ на разные его действия.

Если же беспомощность все же сформировалась, для ее преодоления нужно будет потрудиться! Причем здесь очень важно не совершать некоторых типичных ошибок.

Описание примера из практики психолога-консультанта:

«У Маши (10 лет) с начала учебного года не заладились отношения с новой учительницей английского языка. Девочка жаловалась, что учительница часто кричит на нее, высмеивает ее произношение, придирается. Скоро появились и первые «двойки» по ставшему нелюбимым предмету, которые довольно быстро превратились в закономерное явление. Как-то незаметно ухудшилась успеваемость и по другим предметам, Маша скатилась с «четверок» и «пятерок» на «тройки». Родители постоянно говорили ей, что нужно больше заниматься и все получится. Учителя поддерживали точку зрения родителей и в разговорах с ними характеризовали Машу как девочку «способную, но ленивую». Помимо школы, Маша два раза в неделю ходила в бассейн и делала это с огромным удовольствием. Ей очень нравились и сами занятия, и тренер, и общение с другими ребятами в секции. Когда дела в школе пошли совсем плохо, родители решили «по- воздействовать» на дочку и запретили ей ходить в бассейн до тех пор, пока она не исправит оценки. Они решили, что это очень хороший способ мотивировать Машу на более усердную учебу. Маша отреагировала на решение родителей довольно бурно: плакала, протестовала, упрашивала, но родители настояли на своем. Постепенно Маша успокоилась, перестала вспоминать про бассейн, но оценки в школе так и не улучшились. Более того, через несколько месяцев родители заметили, что девочка стала гораздо чаще болеть, выглядит бледной и вялой. Они решили все-таки позволить Маше снова ходить в бассейн, потому что это нужно для ее здоровья. Но ожидаемой радости у Маши это решение не вызвало. Девочка сказала, что она не хочет больше ходить в бассейн, она и так слишком устает в школе».

История Маши очень хорошо показывает нам, как, однажды возникнув, выученная беспомощность распространяется на все сферы жизни ребенка, захватывая все новые и новые области. Родители Маши сделали колоссальную ошибку, запретив девочке ходить в бассейн, поскольку сохраняющиеся интересы ребенка — это нередко последняя ниточка, за которую его еще можно вытянуть обратно в нормальную жизнь. А тут эта ниточка, пусть даже из самых хороших побуждений, была просто отрезана. Итак, для борьбы с беспомощностью ни в коем случае нельзя шантажировать ребенка возможными запретами на интересующие его занятия и тем более воплощать эти

угрозы в жизнь. Необходимо изо всех сил поддерживать и развивать любые интересы ребенка. Естественно, мы не говорим здесь о каких-то интересах, выходящих за рамки здорового образа жизни (следует различать интересы и зависимости). Конечно, родителям не стоит возлагать надежд и на увлеченность ребенка компьютерными играми. Это, опять же, не интерес, а просто еще одна форма ухода ребенка от реальных проблем в мир фантазий.

Иногда родители, желающие подбодрить ребенка, говорят ему: «Ты же все можешь! Ты просто ленишься!» Это тоже далеко не лучший способ помочь преодолеть состояние выученной беспомощности. Дело в том, что ребенок воспринимает свои волевые качества (а именно их недостаток и подразумевается под словами «ты ленивый») как нечто абсолютно неизменное, не поддающееся контролю, как, например, рост или цвет глаз. Сказать ребенку «Ты ленивый» — это примерно то же самое, что ласково сообщить ему «Ты у меня совсем глупенький!» Как-то это не очень подходит для моральной поддержки, не правда ли?

Еще очень важно не сравнивать ребенка, испытывающего страх неудачи и беспомощность, с другими детьми. Это не только не принесет ему абсолютно никакой пользы, но и нанесет вред! Сравните ребенка лишь с самим собой, подчеркивайте улучшение сегодняшнего результата по сравнению со вчерашним, даже если это улучшение совсем-совсем небольшое (например: «Вчера ты сделал в диктанте восемнадцать ошибок, а сегодня только пятнадцать. Сегодня ты сделал на три ошибки меньше!»).

— Довольно полезным в преодолении страха неудачи может оказаться упражнение «Одна победа». Вы просите ребенка вспомнить ситуации, когда ему все-таки удавалось справиться с похожей ситуацией. Попросите ребенка рассказать об этом гордым тоном и добавить в конце: «Это была моя победа! Я горжусь этим!» Следите за тем, чтобы ребенок по-настоящему погордился своей победой. Обычно это получается не с первого раза: дети произносят фразу шепотом, отвернувшись, с неуверенной интонацией. Попросите ребенка повторить, можете показать ему, как именно произнести «победную» фразу. Здесь важно поддержать ребенка, порадоваться вместе с ним, поаплодировать ему. Лучше, если ребенок вспомнит не одну, а несколько таких ситуаций. Не торопите его, дайте время подумать, но, конечно, не настаивайте, если ваш сын или дочь, вспомнив одну-две победы, больше никак не может ничего вспомнить. Лучше выполнять это упражнение регулярно. Оно очень хорошо работает с чувством беспомощности, помогает ребенку осознать, что, кроме неудач, в его жизни много и достижений, позволяет обнаружить в себе ресурсы, необходимые для преодоления трудностей.

— Можно сыграть с ребенком и в игру «Похвалилки», которая способствует повышению уверенности в собственных силах и возможностях. Заготовьте несколько карточек, на которых написаны какие-то ситуации достижения, одобряемые окружающими действия. Ребенок (возможно, по очереди с вами) вытаскивает карточку и «озвучивает» то, что написано на ней, начиная со слов «Однажды я». Например: «Однажды я очень быстро выполнил домашнее задание по русскому», «Однажды я написал проверочную по математике без единой ошибки» или «Однажды я помог товарищу в школе» и т. д. После того, как ребенок 2 — 3 минутки подумает, он должен рассказать о том, как однажды здорово выполнил то действие или совершил тот поступок, который написан на карточке.

Для преодоления страха неудачи нужно обучать ребенка эффективному поведению в ситуации возникновения трудностей.

Для этой цели психологи разработали ПЯТИЭТАПНУЮ СИСТЕМУ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ:

1. Осмысление проблемы.
2. Переформулировка проблемы.
3. Выработка вариантов решений.
4. Принятие решения.
5. Оценка принятого решения.

Вы можете проработать с ребенком эту систему несколько раз, чтобы обучить его применять этот метод для решения встречающихся в реальной жизни проблем. На первом этапе нужно хорошенько обдумать стоящую задачу, а также затормозить первоначальные импульсы, явно не способные привести к успеху (например, в прямом или переносном смысле «убежать» от решения проблемы). На втором этапе необходимо помочь ребенку переформулировать имеющуюся трудность так, чтобы она превратилась в реально решаемую проблему (например, не «Я не напишу контрольную работу», а «Как сделать так, чтобы хорошо написать контрольную работу»). Третий этап — это этап выработки возможных решений. Поощряйте своего ребенка к предложению как можно большего количества вариантов, пусть даже самых нелепых и фантастических. Как показывает опыт, нередко те варианты, которые на первый взгляд выглядят невероятными, при более пристальном рассмотрении оказываются вполне жизнеспособными решениями. Если ребенок стесняется и говорит мало, вы можете подать ему пример требуемого на данном этапе поведения, предлагая как невероятные, так и реальные альтернативы, побуждая тем самым своего сына или дочку к такому же поведению. На четвертом этапе нужно рассмотреть каждый из предложенных вариантов, выбирая наиболее подходящий способ решения проблемы и планируя конкретные действия по его осуществлению. На последнем этапе подтверждается правильность принятого решения. Лучше всего это сделать уже после того, как ребенок попробовал выполнить намеченные шаги. Попробуйте эту систему для начала на какой-нибудь простой проблеме (например, для решения того, чем заняться в выходные), а затем постепенно обучайте ребенка применять ее для преодоления более серьезных трудностей. Если ваш сын или дочка научится воспринимать любую жизненную ситуацию, которая на первый взгляд кажется безнадежной, как решаемую проблему, это явно поможет им перебороть страх потерпеть неудачу.

Итак, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ справиться с состоянием выученной беспомощности, помните о том, что:

1. Необходимо всячески поощрять, развивать и укреплять интересы вашего сына или дочки; не стоит упрекать ребенка в лени.
2. Нельзя сравнивать ребенка с другими детьми, только с самим собой.

ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРАХА НЕУДАЧИ ребенку будет полезно:

1. Периодически вспоминать свои победы.
2. Повышать уверенность в себе, своих силах и возможностях.
3. Учиться навыкам эффективного разрешения проблем.