

## Как помочь ребенку преодолеть страх перед ошибками?

«Если не можешь сделать лучше всех, даже не берись», — множество людей живет с такой установкой. Для них любая ошибка становится почти трагедией. Как не передать детям свой страх и научить их относиться к ошибкам как к необходимому опыту?

### Почему дети так боятся ошибок

Страх перед ошибкой формируется еще в раннем возрасте, когда ребенок в своих оценках и в восприятии мира ориентируется на родителей, объясняет детский психолог Мария Григорьева. Например, мама водит малыша на развивающие занятия и очень переживает, успешен ли ее ребенок, все ли у него получается аккуратно и четко. Для нее важнее результат, а не процесс обучения. **Но именно процесс**, интерес к процессу обучения формирует мотивацию и самооценку ребенка.

«Боязнь ошибок может возникать из-за установок родителей, которые сформировались у них еще в детстве, — говорит Мария Григорьева. — Если у взрослого синдром отличника и он привык все делать на пять с плюсом, то высока вероятность, что ребенок станет заложником этой установки. Соответственно, если родители хотят, чтобы их сын или дочь были свободны от нее, им придется для начала внимательно и чутко отнестись к самим себе, позволить себе быть несовершенными».

Например, все мы знаем, что редкий ребенок сможет ловко орудовать ложкой с первого раза. Никто из мам и пап, бабушек и дедушек не удивляется тому, что поначалу после самостоятельного завтрака стол, стул и сам ребенок покрыты слоем каши или пюре. Со временем его навыки улучшаются, последствия использования ложки уже не так заметны, ребенок учится и постепенно овладевает столовыми приборами в совершенстве. Если же родители вдруг начнут стыдить ребенка, ругать его за пролитый суп, за кашу на столе, то в ответ на критику он может отказаться есть самостоятельно. Взрослым придется долго кормить ребенка самим или дожидаться возраста, когда его моторика разовьется настолько, чтобы он смог сразу есть аккуратно. «Родителям хорошо бы постоянно себе напоминать, что освоение любого другого навыка — чтения, письма, счета — идет по тому же самому пути, что и освоение использования ложки, — замечает Мария Григорьева. — Успех в любом деле достигается через опыт, в том числе опыт проб и ошибок».

### Почему взрослые требуют совершенства

Родители сами боятся.

За требованием родителей, чтобы у ребенка все всегда было аккуратно, красиво и без ошибок, часто стоит их собственная тревога, собственный страх. Чаще всего родители боятся оценки других, тревожатся, что их сочтут плохими, некомпетентными родителями. «Когда ребенок приходит с низкой оценкой из школы, а мама расстраивается и спрашивает, что получили другие дети, это, скорее всего, означает, что реакция мамы продиктована не самим результатом ребенка, а тревогой, что она оказалась не на высоте как мать. При

этом ребенок, обнаруживая реакцию мамы, страдает — ему страшно будет ошибиться в следующий раз, он будет чувствовать себя виноватым, глупым, неправильным», — объясняет Мария Григорьева.

**Ребенок хорошо считывает реакции значимых взрослых**, и эти реакции на него влияют. Он довольно рано чувствует и понимает, что для его родителей «построить башенку неправильно» — плохо, «не доделать башенку и убежать играть в машинки» — ужасно, «получить „тройку“» — конец света. Даже если родители и не ругают ребенка, но испытывают раздражение, тревогу, что их ребенок «не такой, как все, а это стыдно», то ребенок чувствует это, начинает также тревожиться, испытывать страх, напряжение, теряет мотивацию и уверенность в себе.

### **У родителей завышенные ожидания**

Бывает, что родители не готовы к ошибкам своих детей. Особенно если те быстро развиваются, начинают рано ходить, говорить, читать. Ожидания по отношению к таким детям изначально выше, и поэтому у них может быть сильнее выражен страх перед ошибками. «Когда ребенок развивается медленнее, испытывая проблемы в каких-то областях, родители чаще оказываются готовы к ошибкам, к несовершенству, они не ставят ребенку слишком высокую планку, не ждут выдающихся результатов, но при этом радуются достижениям. Ребенок имеет возможность развиваться в своем темпе, без завышенных ожиданий, — объясняет Мария Григорьева. — А вот родители детей „со способностями“ пребывают в некоторой иллюзии, что их ребенок может справляться со всеми задачами с первого раза, легко и без ошибок. Когда ошибки случаются, а они неизбежны, у родителей происходит крушение этой иллюзии. Разочарование родителей может повредить ребенку, ведь если родители растеряны и расстроены, то поддержки от них ребенок может и не дожждаться».

### **К чему приводит страх ошибки**

Боязнь сделать ошибку — выученная реакция ребенка, сначала воспринятая от родителей, а затем закрепленная в школе, где мерилom хорошего и плохого служит успеваемость, а за ошибки и пометки снижают оценки. Чем сильнее страх разочаровать взрослых, тем сильнее внутренняя тревога, напряжение. Постоянный стресс, заниженная самооценка, потеря мотивации — это последствия страха сделать ошибку, ощущения собственной «неидеальности», «плохости». Любому человеку с низкой самооценкой, и ребенку тоже, приходится самоутверждаться за счет других. Необходимость быть хорошим для всех рано или поздно может привести к потере внутренней мотивации развиваться, к апатии, прокрастинации, полному отказу действовать.

### **Как помочь ребенку справиться со страхом**

Мария Григорьева предлагает родителям исследовать свою реакцию на ошибки ребенка, спросить себя: «Почему это так меня задевает? Чего я боюсь на самом деле?» И начинать с себя. Если вы понимаете, что ваш ребенок впадает в ступор перед возможной неудачей, — может быть, вы сами излишне критикуете себя за ошибки. Постарайтесь избегать сравнения ребенка с

другими детьми, иначе он не будет ощущать себя ценным и нужным, а свои потребности значимыми. «Важно понимать, что когда взрослые сравнивают детей друг с другом как „плохого“ и „хорошего“, „глупого“ и „умного“, то они пытаются „натянуть“ на своего ребенка желанный образ, который может никогда не совпасть с реальностью». Если ребенок жалуется, что ему страшно отвечать у доски, говорит, что боится ошибиться в контрольной, тревожится за свои оценки, прислушайтесь к его словам.

Психолог Светлана Бельская советует родителям в такой ситуации прежде всего работать со своими чувствами и реакциями. Не отрицать проблему. Вы говорите ребенку: «Что это за ерунда?», «Не выдумывай!», «У тебя все хорошо». Это может привести к тому, что ребенок станет ощущать не только тревогу, но и одиночество, отсутствие поддержки. Напоминать себе, что ребенок без вас не справится со своим страхом, ему понадобится ваша помощь, а возможно, и помощь психолога.

### **Способы поддержать ребенка**

Позвольте ребенку испытывать страх, говорите с ним об этом. Мягко убеждайте его, что делать ошибки — неприятно, но такое бывает у каждого человека. Приводите примеры из собственной жизни — это не только придаст ребенку сил, утешит, но и сделает вас ближе.

Отслеживайте, как часто вы упрекаете или стыдите ребенка за его промахи. Чем реже это будет происходить, тем меньше он будет чувствовать себя несчастным и думать, что с ним «что-то не так».

Обращайте внимание ребенка на то, в чем он силен, что у него получается хорошо — тогда он будет понимать, что у него есть сильные стороны и что ими можно компенсировать недостатки.

Отмечайте любые успехи — даже самые маленькие достижения.

Попробуйте

смягчить его переживания от ошибки, например, с помощью фразы: «Ты ошибся, но я вижу, как ты старался, — это здорово!»

