**Как помочь ребенку учиться на своих ошибках и**

**не терять веру в себя?**



Каждый родитель может помочь ребенку превращать любые ошибки в бесценный опыт

*Покажите мне человека, который не ошибся ни разу в жизни, и я покажу вам человека, который ничего не достиг.*

***Джоан Коллинз***

Каждый родитель мечтает о том, чтобы ребенок был счастлив и избежал неприятностей, негативного влияния и опасных связей в среде сверстников, учился только на пятерки и хорошо ладил с людьми.

Но может ли ребенок по-настоящему стать самостоятельным и осознанным, если не вынесет из своих ошибок жизненные уроки и опыт, который поможет справиться с любыми трудностями в будущем.

Каждый день в службу ДТД обращаются подростки и их родители, которым нужна помощь психологов не только в том, чтобы найти выход из трудной жизненной ситуации, но прежде всего, чтобы найти силы и ресурсы справляться с ней, превращать испытания в обучающий опыт и уметь держать удар, как бы тяжело ни было.

В этом лайфхаке мы расскажем о том, как каждый родитель может помочь ребенку превращать любую трудность, ошибки в обучающее событие и ценный опыт.

**Готовы ли вы дать право ребенку на ошибку?**

Часто для многих родителей заставить и наказать ребенка проще, чем обсудить возникшую проблему, привычнее сказать, что нужно делать и чего не следует, чем допустить возможность самому «набить шишки» и сделать выводы.

**Отказывая подростку в праве на ошибку, мы лишаем их бесценного опыта и возможности развить навыки анализа ситуации и своего поведения.**

**Право и готовность рассказать вам о любой неприятности и ошибке – главный признак доверительных и крепких отношений между вами и ребенком.**

**Как этого добиться?**

* Важно не только слушать его рассказ о ситуации, но и слышать чувство и переживания которые за этим стоят. Важно, чтобы ребенок мог спокойно вам все рассказывать и не бояться, что у вас случится истерика, если у него неприятности. Для него большим показателем того, что вам как родителю можно доверять будет то, что вы в состоянии учитывать его интересы и если он случайно или не по своей вине оказался в этой ситуации, то для него не будет опасных последствий.
* Разговаривать с разгневанными, огорченными или враждебными подростками непросто, но старайтесь всегда слушать и пытайтесь понять. Всем детям нужно чувствовать, что их любят. Выслушайте ребенка и не перебивайте, если он расстроен или разгневан. Позвольте ему уйти в спальню, если он не настроен на беседу. Скажите, что вы готовы выслушать, когда ему станет легче и немного успокоится.
* Признавайте чувства подростков словами: “Вижу, что ты расстроена”, — или: «Кажется, тебя задела какая-то ситуация, когда будешь готова, давай обсудим это», «Я вижу, что ты взволнован, обычно, если меня что-то беспокоит, когда я рассказываю об этом, мне становится легче. Так что если захочешь, я буду рад(а) выслушать».

**Ошибка ошибке рознь!**

Ошибки не всегда возникают в результате осознанных действий. Иногда можно ошибиться даже тогда, когда ребенок ничего не делает или избегает принятия решений.

**Важно помогать осознать подростку ошибки обоих видов и брать на себя ответственность.**

**Как этого добиться?**

* Определение причины совершения ошибки и оправдание себя – это разные вещи. Нас учат не оправдываться за ошибки, но оправдание отличается от определения причин таковых ошибок. Помогайте подростку анализировать каждую ситуацию и вместо трансляции своего мнения по поводу причин ситуации и тем более ее последствий, задавайте ему вопросы**.** Как ты думаешь, почему ситуация сложилась таким образом? Как ее можно было избежать? Что лично ты мог(ла) сделать, чтобы ее избежать? Как думаешь, можно ее исправить или что-то сделать, чтобы хотя бы частично ее исправить?
* Различайте ошибки и неверные решения. Ошибка – это погрешность вроде неправильного ответа на уроке или действий по незнанию, когда подросток только пробует жизнь на прочность. Неверные решения имеют умысел: например, договорившись о чем-то с вами или учителем, ребенок нарушает договоренность, обманывает друга. Ошибки понятны и могут требовать меньше внимания для исправления, достаточно тренировки и дополнительных усилий.

Неверные решения нужно признавать, как и ошибки, но для исправления они требуют осознания вины и нарушения тех ценностей в отношениях, которые были испорчены ситуацией. Подросток в отличие от взрослых, чтобы понять этого, должен прожить это на эмоциональном уровне и ценностном уровне, сам сделать выводы и понять, что был не прав. Поэтому важно, прежде всего, говорить о ваших родительских чувствах, об отношениях и подорванном доверии, а не давать жесткие оценки его поведению и тем более личности. Подросток услышит скорее, если вы скажете: «Мне очень обидно, что ты обманул меня и не сдержал обещание, ведь я думала, что могу доверять тебе. «Я растеряна и не знаю, что и думать», вместо «ты обманул меня, раз ты так себя ведешь – неделю без интернета и карманных денег, может, хоть так ты поймешь, что был не прав».

**Научиться признавать свои ошибки и исправлять их он может только от вас!**

**Признание своих ошибок также тренирует осознанность — способность замечать свои действия и понимать, когда они приводят к неудачам.**

**Как этого добиться?**

* Подростки делают не то, что мы им говорим, а то, что они видят с малых лет. Часто они неосознанно копируют нашу модель поведения и мышления в разных ситуациях. Если подросток видит, что взрослые сожалеют, когда были неправы, например, повысили голос, не смогли выполнить обещание, случайно обидели кого-то грубым словом или скрыли что-то, но они умеют признать свою вину и извиниться, тогда для подростка это является нормой поведения, и он последует вашему примеру легко и без принуждения.
* Расскажите ему несколько ярких и близких к его жизни ситуаций из своего подросткового возраста о том, как прогуляли школу, скрывали что-то от родителей или попали в неприятность, что чувствовали тогда, как было сложно признаться и что помогло вам в тот момент, чтобы наладить ситуацию и испорченные отношения. Подросток должен понимать, что признать вину и ошибку – тоже серьезное решение и поступок, что именно так он выглядит взрослым и вызывает уважение с вашей стороны. Ребенку важно видеть, что неудачу взрослый человек переживает мудро, конструктивно. Так вы покажете вашим детям, что абсолютно все ошибаются или могут потерпеть поражение.
* Здесь также важен баланс, ведь подростки легко приспосабливаются и манипулируют взрослыми, обратите внимание на то, чтобы фраза «извини, я был неправ, больше такое не повторится» не стало привычной для него ритуальной фразой и формальностью (что на их языке «отмазкой»).

**Справляться с трудностями как навык! Как ошибаться продуктивно?**

**В книге «Дар ошибки: Как хорошим родителям научиться отпускать детей для их же блага» («The Gift of Failure: How The Best Parents Let Go So Their Children Can Suceed») Джессика Лэхи утверждает, что детям нужно позволять учиться на собственных ошибках, а значит, позволять им испытывать разочарование, фрустрацию и неудачи, потому что только так они смогут развить уверенность в себе в будущем.**

**«Способность воспринимать конструктивную критику или отзывы — ключевое качество для того, чтобы развиваться и быть стойким».**

**Как этого добиться?**

* Исследования подтверждают – люди, которые верят в свою способность учиться на ошибках, действительно учатся на них. Осознание своих возможностей – первый шаг к использованию таких возможностей. Например, если у вас украли деньги из незакрытой сумки в метро или толпе, то скажите себе: «Это будет для меня уроком. Теперь я знаю, что нельзя держать сумку открытой и разговаривать по телефону в общественном месте в час пик».
* Введите в качестве постоянных семейных практик анализ не только ошибок и неприятностей ребенка, но и всех в семье. Пусть для каждого из вас любая трудная ситуация будет восприниматься как задача, которую нужно решить и сделать выводы.
* Вы можете попросить подростка по шаблону записать условия задачи – т.е. обстоятельства ситуации, решение – план действий и шагов: как воспринимать эту ситуацию, что нужно сделать и чего не нужно делать, как это сделать и как убедиться в положительном исходе. Как и в математике, иногда есть несколько вариантов решения задачи.
* Предложите ребенку вести творческий журнал ошибок и успехов. Иногда полезно записывать когда, где и как он совершил ошибку. Также и он, и вы получите бесценную информацию о шаблонах его своего поведения, которое сложно разглядеть в напряженный момент. Позднее перечитывайте эти записи и рассматривайте варианты альтернативного развития событий, хвалите и поддерживайте ребенка, отмечайте его прогресс и развитие его личных качеств, благодаря которым он случился**.**

**Ошибка как возможность!**

**Рассматривайте ошибки как возможности. В головном мозге имеются механизмы, помогающие понять, когда мы что-то делаем не так. Мозг сигнализирует об ошибке. Совершение ошибок помогает нам более пристально сконцентрироваться на выполняемом действии и показать наилучший результат.**

**Как этого добиться?**

* Одним из самых эффективных приемов в обучении детей и подростков — обучение на ошибках, когда ребятам дается возможность разобрать кейс и найти неверный ответ и допущенные ошибки, исправить их и таким образом хорошо запомнить, как правильно. Применяйте этот же подход в обсуждении ситуации и научите ребенка смотреть на трудные ситуации как уроки и задачи, решение которой нужно
* Расскажите ребенку об ошибках и неудачах известных и всеми уважаемых людей, которые привели их в итоге к успеху и великим достижениям. Приведите конкретные примеры и факты, покажите ссылки в Интернете или посмотрите фильм о них, основанный на реальных событиях из их жизни. Обсудите после просмотра вместе с ребенком их стратегию мышления и поведения, что им помогло «поднять и идти дальше».
* Помогите ребенку поставить измеряемую и достижимую цель «стать лучше» в чем-то конкретно, а не «быть умницей\молодцом». Например, подтянуть оценки по русскому языку на 4 (в ближайшие 2 месяца), научиться говорить «нет» ребятам в школе, кто часто принуждает делать то, что не хочется (в ближайший месяц) и т.д. Цель «быть умницей» порождает для ребенка нереальные ожидания и стресс. Выбрав вариант «быть умницей», ребенок убеждает себя, что нужно преуспеть, чтобы быть хорошим человеком и оправдать ожидания родителей, не потерять их любовь и быть нужным им. Цель «стать лучше» позволяет сосредоточиться на работе над собой и совершенствоваться постепенно и без стресса, а погоня за совершенством чревата «комплексом отличника».
* Тренируйте критическое мышление подростка через анализ ситуаций в кино, в книгах, в жизни ваших знакомых. Задавайте ему вопросы: «Как тебе кажется, какие ошибки совершил герой, что в его поведении было неэффективным?», «Что можно сделать лучше?», «Как следует поступить?», «Если бы ты был на его месте, чтобы сделал ты, чтобы не допустить этого».

**Дети с высокой самооценкой** гораздо лучше справляются со своими ошибками и после психологического падения встают, отряхивают колени и говорят: «Да, я потерпел поражение. И что мне теперь нужно сделать в следующий раз? Что конкретно мне нужно изменить?». Они осознают, что допустили ошибку, и признают ее как факт. Но самое главное — такие дети разрабатывают стратегию, чтобы исправить свою ошибку и не повторять ее снова.

**Дети с низкой самооценкой** чаще всего они используют этот опыт для того, чтобы девальвировать свою ценность: «Видите, я говорил вам, что не могу ничего сделать правильно!», – так они реагируют на итог своей неудавшейся попытки. Вместо того, чтобы рассматривать ошибки как возможность учиться, такие дети интерпретируют свой опыт как причину все бросить и «никогда не делать это снова». Конечно, такой подход не способствует повышению самооценки, он способствует лишь самообесцениванию и тем самым образуется порочный круг.

**По какому из этих двух сценариев будет жить ваш ребенок, во многом зависит от вас. Но есть ошибки и обстоятельства, которые нас серьезно психологически ломают, и их трудно пережить без профессиональной помощи психологов и есть риски, что ребенок только при поддержке родителей и друзей с этим не справится. Ведь отпечаток на душе может быть настолько сильным и острым, что это навсегда отразиться на самооценке ребенка и уровне его открытости и доверия к миру и людям.**

**Поэтому в помощь вам и вашей семье всегда готов прийти детский телефон доверия 8 800 2000 122.**

**Мы помогаем вашему ребенку справиться с проблемами и стать сильнее. А вам оставаться спокойным в трудную минуту.**