

УЧИТЬСЯ НА НЕУДАЧАХ...

Ирина Рынкевич,
педагог, методист, г. Петрозаводск

Что такое неудача в нашей жизни — будущий полезный опыт или непреодолимый барьер, которого теперь человек не возьмёт никогда? Размышляя на эту тему, психолог показывает, что вовсе не так безоблачна «успешность», и совсем не прибавляет она человеку уверенности в себе, если первая же возможность неудачи выбивает из седла. Вывод: критика — и учительская, и родительская — не должна быть разрушительной для личности человека, даже став богатым и знаменитым, никогда не осилит боязни неудач.

А потом и самих неудач...

По роду деятельности часто приходится наблюдать старшеклассников, которые выиграли районные конкурсы исследовательских работ и представляют их на республиканских конференциях, а иногда и на российских. Казалось бы, успешные ребята, достигающие результата. Между тем не всё так радужно. Кто-то привык, что ему всё легко даётся, и теряется, столкнувшись с трудностями. Кто-то не верит в свои силы и отступает там, где мог бы победить. А иной считает, что все обязаны ему помогать во время подготовки работы, но забывает о благодарности, став победителем.

В конце минувшего учебного года ребята, завершающие трёхгодичное обучение в Малой академии природы, писали учебные исследовательские работы. Одна из выпускниц факультета психологии — Анастасия Косенкова из Ряймеля — решила изучить фактор боязни неуда-

чи у успешных старшеклассников. Для начала провела опрос (диагностика Т. Эслера) ста хорошистов и отличников в возрасте 14–17 лет. 20% опрошенных показали высокий уровень страха перед неудачей, а ещё 20% — очень высокий.

Интервью дало некоторые разъяснения. Двое из двадцати опрошенных признались, что готовы отказаться от участия в конкурсе (олимпиаде, соревновании, конференции, публичном выступлении), если не уверены, что победят. Вот в чём опасность этой боязни: человек может отказаться от реализации своих планов, имея все шансы на успех, только потому, что в этом успехе не уверен. Известны примеры, когда люди из страха выбирают более доступную специальность, лишая себя возможности заниматься любимым делом.

Ожидание провала тоже может вызывать разную реакцию: один более тщательно готовится, а другой... просто отказывается

от заети. Боязнь формируется в раннем детстве в результате деструктивной критики и наказания за те действия, которые не встретили одобрения у родителей. Поселившись в душе ребёнка, страх сопровождает его и на протяжении всей взрослой жизни. Человек сам себе ставит предел, ограничивая свои возможности. Ошибка воспринимается им как что-то ужасное.

Невозможно добиться успеха, не потерпев поражения, — это правило позволяет людям не отчаиваться в моменты неудачи, а двигаться дальше. Неудача — предпосылка успеха, на ошибках учатся. Ошибка, ставшая уроком, перестаёт быть неудачей.

Вернёмся к участникам конкурсов. Для чего люди участвуют в них? Ведь не только чтобы победить. Это даёт новый опыт, позволяет раскрыть и показать свои способности, завести новые знакомства, побывать в других городах. Если задач несколько, то неполучение призового места не перечёркивает смысла участия в конкурсе. Проверить свои силы — чем не задача?

Конечно, неудача ранит. 17 из 20 опрошенных сказали, что огорчатся, не достигнув желаемых результатов, кто-то испытывает злость, негодование, недовольство собой. Но это внутренние ощущения, а есть ещё оценка со стороны окружающих. К счастью, 15 из 20 опрошенных в случае проигрыша находят дома поддержку и понимание, но пять человек встречают осуждение и недовольство. Вот они — те 20%, которые из боязни разочаровать родителей и учителей не поднимают планку.

«Неудачи связывают нас с реальностью — пишет Владимир Тарасов в книге «Принципы жизни». — И в каждой неудаче, в каждом несчастье есть что-то хорошее и полезное...»

К правильному восприятию неудач нужно готовить, так же как и к адекватному восприятию собственных побед. Интересно наблюдать за судьбами знаменитых людей в телепередаче «Истории в деталях». Не помню ни одной истории, которая развивалась бы спокойно и планомерно. Обязательно были неудачи — или в самом начале (например, не поступил в театральный вуз, а сейчас является ведущим актёром театра), или испытания начались на пике карьеры, когда ничто не предвещало проблем.

Воспитательная ТЕХНОЛОГИЯ

Как готовить к неудачам?

В рамках тренинга на эту тему я использую опросник «Моя ошибка».

Установка: вспомнить свой поступок, который считаешь ошибкой (какой именно, указывать не надо).

- Почему ты решил, что это ошибка? На это указали твои собственные ощущения или другие люди дали тебе это понять?
- Что ты испытал в тот момент?
- Что сделал?
- Видел ли тебя кто-то в этот момент?
- Узнали ли о твоей ошибке другие люди?
- Как они реагировали?
- Напоминали ли тебе об этой ошибке спустя время?
- Мог ли ты не совершать эту ошибку?
- Достаточно ли у тебя было информации, сил, поддержки извне, чтобы выйти из этой ситуации более успешно?
- Знаешь ли ты теперь, какое поведение было бы правильным?
- Знал ли ты об этом пути тогда?
- Мог ли ты тогда воспользоваться этим вариантом?
- Представь, что ты поступил иначе, более правильно (как ты теперь думаешь), что изменилось бы в твоей жизни?
- Складывалась ли подобная ситуация ещё раз?
- Удалось ли тебе выйти из неё более успешно, чем в прошлый раз?

Самое частое ощущение при совершении ошибки — стыд и сожаление. В 65% случаев участники сказали об этом. Чаще всего негатив направлен на самого себя. Лишь 7% испытали неприязнь к другим людям. 38% признали, что не владели достаточной информацией на момент совершения ошибки.

Все абсолютно уверены, что теперь знают, как нужно было поступить. Однако 31% участников признались, что не знали этого пути на момент совершения ошибки, а 19%

Ирина Рынкевич. **Учиться на неудачах...**

знали, но не подумали как следует. А 22% хотя и знали правильный выход, на тот момент по каким-то причинам не могли им воспользоваться.

Если говорить о последствиях, то лишь 3% опрошенных признали, что совершение этой ошибки сыграло большую роль в их жизни. В подавляющем же большинстве случаев ошибки эти не имели серьёзных последствий. А 8% и вовсе считают эту ошибку ценным жизненным опытом.

Коллективная работа над результатами опроса позволяет большинству участников пересмотреть своё отношение к конкретной ситуации и к совершению ошибок вообще.

Напомню: при обсуждении участник не обязан рассказывать саму ситуацию и называть свою ошибку, хотя некоторые делают это совершенно добровольно. Для получения эффекта разглашение личных тайн совершенно не обязательно.

Игра «бомонд»

Она очень эффективна в теме «удачи-неудачи». Каждый участник вытягивает карточку, где указана его игровая роль — профессия (писатель, журналист, композитор, телеведущий, певец, режиссёр, танцор, актёр, дизайнер, художник), или же участники выбирают себе роль осознанно — способ выбора ролей определяет ведущий в зависимости от степени раскованности группы. Каждому игроку необходимо представиться как человеку известному и преуспевающему в своём деле, рассказать о последних достижениях. Выступая по очереди, герои находятся в одном игровом пространстве — они гости телепрограммы и могут в ходе выступлений взаимодействовать, реагировать на высказывания друг друга, но только с позиции своей роли.

Обязательные вопросы ко всем участникам в конце «телепередачи»: Ожидал ли ты такого успеха в самом начале пути? Что тебе пришлось преодолеть, чем пожертвовать ради успеха?

В процессе игры следует обратить внимание, выстроена ли цепочка роста начиная от реаль-

ной стартовой точки, логична ли она. Некоторым удаётся придумать нестандартный ход, который якобы и помог им выделиться на фоне конкурентов. Интересно, что фантазии участников иногда опираются на их реальные детские мечты.

Часто в этой игровой ситуации проявляются стереотипные представления о славе: стремление попасть в столицу или за рубеж. Интересно наблюдать, как меняется осанка игроков, манера говорить. Некоторые представляются вымышленными именами или используют имена известных людей, тем самым примеряя их успех на себя. Нередко кто-то из игроков в ходе упражнения «становится старше», а после игры признаётся, что испытал прессинг от ответственности, которую ощутил в игровой ситуации.

Эта игра и работает на повышение самооценки и позволяет выйти на серьёзный разговор об успехе и неуспешности.

Ориентация лишь на достижение победы часто становится ловушкой. Ведь восхождение на пьедестал — это лишь ступень. Общественное признание открывает новые возможности. Воспринимая победу как подтверждение правильности выбранного пути, человек продолжит восхождение. Отношение же к победе как к результату — это тупик. Нередко неудачи в этом смысле становятся гораздо более эффективным топливом. Есть люди, которые ищут трудностей, получая удовольствие от их преодоления.

«...Старый человек ехал в переполненном автобусе. Сдавили его люди со всех сторон, а ему пора выходить. Никак не протиснуться к выходу. Вздохнуть трудно, не то что продвинуться. К счастью автобус трянуло несколько раз на плохой дороге. И человек смог подвинуться к выходу, — ещё один фрагмент из книги В. Тарасова, — Если жизнь трясёт нас, мы можем продвинуться в ней. Если знаем, где выход. Того, кто имеет цель, жизненные невзгоды не собьют с толку, а удачи и неудачи одинаково продвигают вперёд».