**Страх неудачи у детей школьного возраста**

Этот страх, возможно, самый «коварный» из тех, с которыми может столкнуться школьник. Почему? Да просто потому, что об этом страхе ребенок с наименьшей вероятностью скажет: «Я боюсь», вы скорее услышите «Я не буду». Испытывая подспудный страх потерпеть неудачу, ребенок просто отказывается совершать какие бы то ни было действия, предпринимать какие-то усилия. А взрослые зачастую трактуют такое поведение как проявление лени.

*Даню (8 лет) с большим трудом удается засадить за уроки. Он находит множество предлогов для того, чтобы не заниматься выполнением домашнего задания. Несколько раз даже рвал тетрадку. Особый протест возникает, когда приходится заняться русским языком* — *самым «не дающимся*» *Дане предметом.*

На самом деле, за тем, что мы называем ленью, чаще всего скрывается такое крайне негативно сказывающееся на развитии личности ребенка явление, как *выученная беспомощность*. Давайте подробнее разберемся в том, что же это такое. **Выученная беспомощность** — состояние, возникающее у ребенка или взрослого человека (и даже животных) после более или менее длительного негативного воздействия, избежать которого не удается.

Психологи провели специальный эксперимент, который показал, каким образом формируется выученная беспомощность и какое влияние она оказывает на поведение. Трем группам людей сказали, что нужно найти комбинацию кнопок, нажатие которых будет отключать громкий раздражающий звук. У одной группы такая возможность была — нужная комбинация кнопок действительно существовала. У другой же группы кнопки были просто отключены. Какие бы комбинации они ни нажимали — неприятный звук не прекращался. Третья группа вообще не участвовала в первой части эксперимента. Затем участников эксперимента направляли в другую комнату, где стоял специально оборудованный ящик. Люди должны были положить в него руку, и когда рука прикасалась ко дну ящика, раздавался противный звук. Если же человек касался противоположной стенки — звук прекращался. В результате эксперимента было установлено, что люди, имевшие возможность отключать неприятный звук, выключали его и во второй серии экспериментов. Они не соглашались с ним мириться и быстро обнаруживали способ прекратить неприятные ощущения. Так же поступали люди из группы, не участвовавшей в первой серии. Те же, кто в первой серии испытал беспомощность, переносили эту приобретенную беспомощность в новую ситуацию. Они даже не пытались выключить звук — просто сидели и ждали, когда все кончится.

Как показали результаты исследований, сформировавшаяся выученная беспомощность выражается в виде эмоциональных нарушений (депрессий, тревожных расстройств), на этом фоне возможно даже развитие телесных заболеваний. Основной неприятной характеристикой выученной беспомощности является ее тенденция к генерализации — будучи выработанной в одной конкретной ситуации, она, как правило, распространяется на многие другие, так что человек перестает предпринимать попытки справиться даже с теми задачами, которые поддаются решению.

К сожалению, предпосылки для формирования выученной беспомощности нередко закладываются в самом раннем детстве. Например, когда ограничивается физическая активность ребенка (с помощью тугого пеленания, которое сейчас, к счастью, уже практически не используется, или таких приспособлений, как манежи). Высок риск формирования выученной беспомощности и тогда, когда взрослые не реагируют на крик маленького ребенка. Ведь крик у младенца — единственный способ как-то воздействовать на окружающий мир, заявить о своих потребностях. А если ребенок кричит, но ничего не происходит, ребенок постепенно усваивает, что повлиять на внешнюю среду он абсолютно бессилен. Это и становится первым шагом к формированию выученной беспомощности.

Но **особенно пышно беспомощность может «расцвести», конечно же, в школе. Испытывающий по каким-либо, очень часто вполне устранимым, причинам трудности в учебе ребенок быстро усваивает, что он ничего не может, ничего не сможет, а поэтому даже пытаться что-то изменить совершенно бесполезно**.

Естественно, значительный вклад в формирование выученной беспомощности и связанного с ней страха неудачи иногда вносят и учителя. Подумайте, как себя чувствует ребенок, который слышит в свой адрес: «Ты все равно у меня больше "тройки" никогда иметь не будешь» или «Да, математика — это явно не твой предмет». К сожалению, учителю вовсе не обязательно произносить такие фразы вслух. Ребенок все равно «считает» подобное отношение к себе, даже если оно не будет выражено словами: по мимике, жестам, интонации обращающегося к нему учителя. На деле здесь происходит взаимное обучение беспомощности: неудачи, трудности в усвоении материала учеником вызывают ощущение беспомощности у учителя, а учитель уже передает свою беспомощность тем детям, с которыми общается.

Еще **страх неудачи** может быть родом и из семьи. Давайте подумаем: как мы сами ведем себя перед лицом трудностей? Какое поведение демонстрируем своим детям? Всегда ли мы пытаемся разрешить сложную ситуацию? Или часто пускаем ситуацию на самотек, ждем, что «все как-нибудь рассосется», «прячем голову в песок»? Естественно, что ребенок усваивает родительскую модель поведения, в том числе и в ситуации, требующей преодоления препятствий.

Страх неудачи проявляется еще и в том, что дети могут выбирать цели, совершенно не соответствующие их возможностям: либо слишком легкие, либо чересчур трудные. Также может возникать неожиданная реакция на успех или неудачу: если ребенок добился успеха, он снизит трудность задания, а если потерпит неудачу — повысит.

*На уроке физкультуры дети метали мяч. Нужно было попасть в нарисованную на стене мишень. Дети сами могли выбирать расстояние, с которого осуществляется бросок. Вова (9 лет) вел себя довольно странно: попав в мишень, он подходил к ней еще ближе, а потерпев неудачу — отходил подальше, хотя большинство детей поступало как раз наоборот.*

Такое поведение обычно связано с тем, что испытывающий страх неудачи ребенок пытается уберечь свою самооценку от болезненных ударов. С легким заданием можно справиться наверняка, а если не получится сделать что-то по-настоящему сложное — это не беда, ведь почти никто бы не смог. Конечно, такая модель поведения мешает вашему сыну или дочке развиваться, добиваться успеха и в учебе, и в других делах. Например, в общении.

*Кате (7 лет) очень нравится одноклассница Оля. Кате хотелось бы дружить с Олей, играть с ней на переменах. Тем более что Катя несколько раз встречала Олю с мамой в автобусе по дороге в школу, значит, девочка живет недалеко, и они могли бы общаться и после школы, и на каникулах. Но Катя боится, что Оля не захочет с ней дружить, поэтому она не только не пытается заговорить с ней в школе, но даже делает вид, что не замечает одноклассницу, встречая ее по дороге.*

**Итак, очень часто страх не справиться с заданием выражается в нежелании ребенка что-то делать. Взрослые считают этот страх проявлением лени, хотя на самом деле он зачастую связан с довольно неприятным и тяжелым состоянием — выученной беспомощностью.**

***Страх неудачи****проявляется не только в отказе совершать какие-то действия, но и в том, что ребенок выбирает не соответствующие своим возможностям цели: слишком простые или слишком сложные.*

**Далее читайте:**   
**Как помочь ребенку побороть боязнь неудачи?**