

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАССЫЛКА №7/2020

Ошибка – негативный опыт бывает полезным



Успешные люди всегда смотрят на неудачи позитивно, потому что знают, что неудача – ценный урок. Также они учатся не повторять ошибок, которые ведут к неудачам, и получают информацию о том, какие обстоятельства благоприятны для достижения успеха.

Конечно, отрицательный опыт тоже полезен: утраты открывают сердце, угрызения совести дают моральный компас, настороженность помогает избежать опасностей, гнев высвечивает зло, которое должно быть исправлено. (Мозг и счастье. Загадки современной нейropsихологии) Рик Ханчсон, Ричард Медиус

Мы знаем: ошибок не совершает лишь тот, кто ничего не делает, и... продолжаем их бояться. А зря! **Разрешая себе не быть безупречными, мы получаем шанс шире взглянуть на мир и открыть в нем новые возможности.**

«Мыслю, следовательно, существую», - провозгласил в первой половине XVII века философ Рене Декарт. Фраза стала крылатой, однако немногие помнят, что у нее есть афоризм-предшественник. Еще за 12 веков до Декарта Блаженный Августин произнес похожую по смыслу и все же разительно отличную фразу: **«Если я ошибаюсь, я существую»**. Великий мыслитель и богослов признавал за человеком право на ошибку - право, которого так старательно лишают нас сегодня и семья, и общественные институты. Перед нами всегда ставили рамки, где мы не имели права на ошибку и должны были полностью соответствовать социальным ожиданиям окружающих нас людей, чтобы не разочаровывать их. Таким образом, мы привыкли, что ошибка – это плохо и при малейшей оплошности впадаем в панику, мучения и терзания.

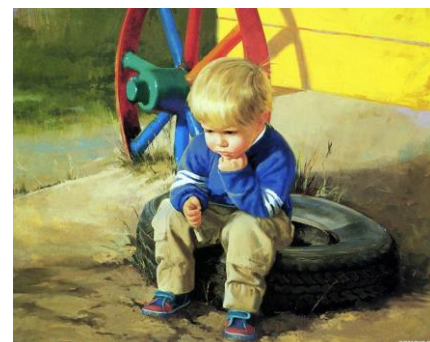
Вполне объяснимы негативные эмоции, которые могут буквально захлестывать нас, когда мы допускаем даже незначительную оплошность. **«Совершая ошибки, мы переживаем чувство стыда, страдает наша самооценка, - поясняет Александр Бадхен. - Бывает, в такие моменты мы просто не можем выносить самих себя»**. Именно на чувстве стыда и наказании за ошибки построено подавляющее большинство социальных механизмов в человеческом обществе.

Страх ошибаться, а соответственно и отойти от «нормы» заставляет нас жить по шаблону. Люди перестают испытывать, исследовать, пытаться и просто принимают на веру, то, что уже было придумано до них. Но заблуждаться и искать новый выход – это жить свободно, дышать на полную грудь и быть уверенным в себе. **Создать что-то новое всегда значит**

нарушить прежнюю «норму». Пробовать заблуждаться и вновь искать - это и значит жить полнее, ярче и свободнее.

Ошибки учат быть сильнее и шире смотреть на мир. Главная задача, которая стоит перед человеком, который желает добиться самосовершенствования в своей жизни – это научиться корректно воспринимать свои ошибки.

В основе страха не справиться с чем-либо лежит требование человека к самому себе обязательно справиться с тем, что ему предстоит. В результате такого внутреннего требования, такого напора, по отношению к себе и растёт страх не справиться. Чтобы справиться с чем-либо, нам необходимо вступить в ситуацию, войти в опыт. И вполне возможно, то, с чем нам предстоит справиться, окажется совершенно новым для нас и не всё может сразу получаться. Но это ни о чём не говорит. Входя в опыт, видя и осознавая при этом свои чувства, мысли, переживания, мы обязательно получим навык, обязательно обучимся проходить через всё, что нам необходимо пройти в жизни.



Но наше эго так не смотрит на жизнь, оно состоит из идей, представлений и требует, чтобы мы обязательно со всем справлялись. Причём согласно контролирующей идее о себе, говорящей о том, как именно мы должны справляться. Вследствие такой идеи рождаются страх и сопротивление входить в ситуацию, совершать действия. При этом буфером выступает представление о том, каким образом и при каких условиях мы должны справиться с той или иной ситуацией в нашей жизни, что, по сути, является избеганием происходящего.

Совершая прямое действие, мы входим в опыт и можем видеть, справляемся мы или нет. Мы поступаем так, как у нас получается и открываем свои возможности на данный момент в том, что является для нас новым. Может не хватать знаний или навыков, но это никогда не повод для расстройства или самодиверсии. Это повод, многократно входить в новый опыт, если мы хотим обучиться и приобрести умелость.

Требую от себя умелости в новой для нас ситуации, мы становимся напряженными, неспособными войти в опыт естественно, согласно собственным возможностям, которые мы имеем в настоящий момент. В результате, не только первый блин может оказаться комом, а и десятый, потому что наши действия становятся окрашенными отношением к происходящему, приобретают значимость и важность, которые призваны скрыть неумелость. И на это излишне тратится наша энергия, предназначенная для того, чтобы просто и естественно проходить те эпизоды жизни, через которые каждому человеку необходимо пройти, обретая опыт.



Почему человек совершает ошибки

Многим из нас приходилось хотя бы раз в жизни мучительно переживать свои оплошности. Но почему возникает настоящая буря негативных и явно неадекватных эмоций? Откуда этот ужас перед вполне безобидными ситуациями, и почему он столь силен, что ошибка бессознательно воспринимается нами едва ли не как угроза физическому существованию?

«Вспомните, как начинается социальная жизнь ребенка в школе, - предлагает семейный психолог и нарративный консультант Екатерина Дайчик. Разве, когда дети пишут диктант, кто-то отмечает, сколько слов они написали правильно? Зато каждая ошибка подчеркнута красной ручкой. Чем больше ошибок - тем больше неприятных слов выслушает ребенок и от учителей, и от родителей, которые увидят в случившемся еще и отражение собственных педагогических ошибок. Мне кажется, это вообще **одна из проблем западной культуры: мы фокусируемся на промахах, а не на успехах**». С этим трудно не согласиться. Сколько семейных бурь порождают незакрытый тюбик с зубной пастой или разбросанная по дивану одежда! А так ли часты восторги, когда колпачок завинчен, а одежда убрана в шкаф? То же относится и к работе. Ошибки в ней чреваты как минимум нагоняями и штрафами. А вот чтобы заслужить премию, чаще всего мало выполнять свои обязанности, нужны свершения и прорывы. Но многие ли на них способны? Ведь тут необходимо брать на себя ответственность, принимать непростые решения... и опять рисковать ошибиться.

Американская журналистка и писательница Кэтрин Шульц много лет исследует отношение общества к ошибкам и наши страхи, связанные с ними. В своем выступлении на конференции уникальных идей TED она приводит забавный пример. Во многих мультфильмах есть такие сцены, когда один герой в погоне за другим (волк за зайцем в «Ну, погоди!», кот за мышью в «Томе и Джерри») совершает шаг с обрыва или края крыши. И некоторое время еще продолжает бежать - пока вдруг не обнаружит, что бежит по воздуху. Лишь после этого незадачливый преследователь падает вниз. Кэтрин Шульц уверена, что все мы ведем себя ровно так же. «Мы настолько приучены к недопустимости ошибок, что порой просто не верим, что и сами способны ошибиться», - говорит она. Ведь мы же хотим быть хорошими и успешными, а ошибки - удел неудачников. Поэтому мы до последнего готовы отрицать их. А когда ошибки становятся очевидны и нам самим, когда мы понимаем, что бежали по воздуху, - мы падаем в пропасть, оказываемся парализованы и неспособны что-либо делать».

Возможно, еще опаснее то, что мы склонны отождествлять себя со своими недочетами. «Ошибся - значит, ты плохой. Опять ошибся - опять плохой, именно этому учит нас общество. А дальше уже очень легко и совсем махнуть на себя рукой: раз я такой плохой, то какая вообще разница, что и как делать», - предупреждает психолог Екатерина Дайчик.

Желание избежать оплошностей парализует не только в ситуации, когда ошибка уже совершена. Оно способно остановить нас в развитии. «Бессознательно мы выбираем те стратегии поведения, которые лучше

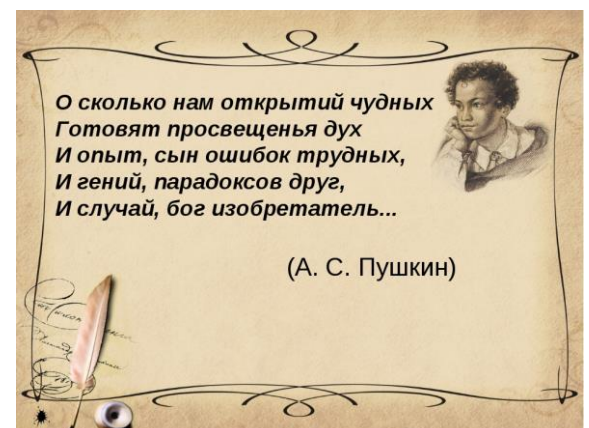
отвечают потребности в выживании и внутренней стабильности, - даже ценой потери других возможностей, ценой отказа от более полного проявления своей личности, - поясняет Александр Бадхен. - Но стабильность, купленная такой ценой, сама по себе порождает внутренние противоречия. Чувство стыда и неуверенность в себе становятся прекрасными помощниками в формировании внутреннего критика (главной задачей которого будет оберегание от ошибок). В дальнейшем этот внутренний критик, эта контролирующая часть личности, станет преградой, которая постарается не допустить проявления спонтанности». В теории все согласны с истиной «не ошибается тот, кто ничего не делает». Но на практике очень многие предпочитают действительно ничего не делать, лишь бы не оплошать - даже в ситуациях, где действия необходимы.

Наблюдая за животными - насекомыми там всякими или, скажем, китами, человек давно и самодовольно сделал вывод: сии создания разума лишены, потому как самые сложные их действия - это всего-навсего инстинкты, программы и прочие неразумности. А единственный носитель разумности, всегда точно знающий, что он делает и почему, - это человек. Слава нам, слава! Поэтому бихевиористам-психологам очень неловко сейчас рассказывать нам правду. О том, что наш разум тоже по сути своей программа, причем кривая, путаная и кишашая ошибками. Что сплошь и рядом самые разумные, казалось бы, люди принимают ошибочные решения, основываясь на глубинных, базовых инстинктах, уходящих корнями еще в древнейшее амебное прошлое. Такие ошибки называют «когнитивными искажениями», они свойственны практически всем людям и нашу жизнь, в общем и целом, не украшают. Но есть и хорошая новость: зная за собой эту маленькую слабость - склонность мыслить неверными шаблонами, довольно легко от таких шаблонов избавиться.

Общий список когнитивных искажений, традиционных для гомо сапиенс, имеет более сотни пунктов. Самые частые и характерные из них:

1. Ошибка, связанная с частными примерами

Эти психологические этюды ставили еще в сороковых годах неоднократно. Перед аудиторией выступали два лектора. Один рассказывал, допустим, о том, что пользование электрическими плитами куда безопаснее, чем плитами, работающими на газе. Приводил статистику, безупречно доказывающую этот тезис. Второй лектор в красках рассказывал о том, как у него сгорел дом из-за неисправной электроплиты. По окончании выступлений публика заполняла анкеты, и 85% слушателей указывали, что электрические плиты намного опаснее газовых. Но все менялось, когда аудиторию заполняли люди с высшим образованием, работающие в сфере науки: они намного чаще предпочитали доверять статистике. А все потому, что живое свидетельство о частном случае является для нашего мозга сигналом куда более ярким и важным, чем отвлеченные статистические данные. И



чтобы научиться воспринимать информацию такого порядка, нужно иметь к этому привычку.

2. Иллюзия контроля

Американский психолог Эллен Лангер в 1975 году опубликовала доклад о серии экспериментов, посвященных когнитивному искажению, которому Эллен дала название «иллюзия контроля». Выяснилось, что практически все люди подсознательно верят в то, что могут повлиять на события даже в тех ситуациях, когда они ясно понимают, что их действия никак не влияют на результат. Выбирая лотерейный или экзаменационный билет, девять из десяти людей медлят, прислушиваясь к внутреннему голосу. В казино игроки больше любят сами кидать кости, чем когда это делает крупье.

Посетители казино, играющие на слот-машинах, часто создают сложные схемы-последовательности «количество линий - сумма ставки на линию», бормочут про себя ритмические стишки и совершают в ответственные моменты разнообразные ритуальные действия (например, перед бонус игрой могут три раза постучать каблуком по ковру). Нет, разумом они понимают, что эти шаманские тактики не помогут увеличить частоту их выигрышей, но, выполняя эти бесполезные действия, они чувствуют себя спокойнее. Эта подсознательная уверенность в том, что все в мире так или иначе зависит от наших действий, - одно из самых распространенных когнитивных искажений. Лангер также указала, что эта ошибка тем не менее имеет и свои позитивные эффекты, так как человек, часто ее делающий, дольше сохраняет оптимизм даже в сложных ситуациях. Действительно, однажды поняв с нечеловеческой ясностью, что в этом мире от тебя не зависит почти ничего, очень легко расстроиться.

3. Эффект доктора Фокса

В школе Калифорнийского университета выступал доктор Майрон Фокс. Это был чрезвычайно импозантный, можно сказать, красивый немолодой человек - с великолепно поставленным голосом, живой, выразительный и убедительный. Он красочно и ярко рассказывал о новых событиях в медицине и разворачивал перед зрителями картины прекрасного будущего, которое ожидает систему здравоохранения. Слушатели были в восторге и оценили доклад как блестящий. После небольшого антракта на сцену поднялся куда менее обаятельный докладчик, который и сообщил медикам, что они только что прослушали текст, лишенный какого-бы то ни было смысла. Большинство поднятых Майроном Фоксом тем не имели никакого отношения к медицине, они никак не были связаны ни друг с другом, ни со здравым смыслом, а половина терминов, скажем «задне-фронтальная эпистула», вообще являются полным бредом, потому что и слов-то таких нет. Составленный же психологами текст зачитал действительно очень талантливый театральный актер. Так выяснилось, что **интонация, позы, мимика и эмоции говорящего часто дают нам больше информации о нем и о его идеях, чем слова, которые он произносит.** То есть в этом смысле мы порой чрезвычайно мало отличаемся от шипящих друг на друга котов или рычащих собак. Правда, эффект Майрона Фокса срабатывает далеко не всегда. В частном разговоре он работает куда хуже, чем на публичном выступлении, а кроме того, он не может возникнуть, если

слушатели на самом деле эмоционально и интеллектуально вовлечены в обсуждаемую тему.

4. Потребность в противоречии

Опытные блогеры хорошо знают, как получить к очередной записи в своем интернет-дневнике максимум комментариев. Берешь тему, которая особо волнует общество, пишешь какую-нибудь глупую гадость на этот счет и затаиваешься в кустах.

Например, «Народ в нашей стране вообще глуп и ленив, это рабочий скот, заслуживающий хорошей палки». Тут же к тебе приходит миллион граждан, жаждущих рассказать, что они думают про тебя, про твоих родителей и про то, с какой приправой лучше всего сервировать твою печень. Их суровые, но справедливые комментарии привлекают людей, которые, в свою очередь, почувствуют себя задетыми таким накалом патриотизма. В общем, когда через пару дней ты вылезешь из кустов, выяснится, что в стране уже всюду бушует гражданская война.

Если вместо этого ты поместишь в блоге чудесную мелодию, исполненную тобой на флейте, грустные стихи про увядающие маргаритки или умную статью про когнитивные искажения, то ты обнаружишь там лишь пару комментариев в стиле «клево, чувак!» и спам-рекламу царственных женихов из Эфиопии.

Принцип этого искажения понятен. Увидев мысль алогичную, неприятную, скандальную или откровенно злодейскую, мы испытываем желание немедленно ринуться в бой. Затаптать ее вербально, стереть с лица ноосферы как позорное пятно. Так возникает живая общественная дискуссия, потому что в основе любой дискуссии должно лежать противоречие. И чем оно жирнее, тем ярче будет битва. В результате самыми обсуждаемыми обычно становятся самые желтые, жареные темы, приготовленные журналистами, обладающими этическими нормами каракатиц. Хотя человечество на самом деле намного лучше, чем могли бы подумать инопланетяне, ознакомившиеся с нашими новостными лентами.

5. Недооценка бездействия

Это искажение чаще всего любят иллюстрировать на примере антивакцинаторов - людей, отказывающихся делать прививки своим детям. Да, они знают, что ребенок без прививки может заболеть и даже умереть. Да, они знают, что процент детей, которым прививка может принести вред, ничтожен по сравнению с количеством детей, которых прививки спасут. Да, они знают, что нет никаких доказательств того, что общая иммунизация сильно повредила здоровью человечества. Статистика, наоборот, убедительно говорит об обратном: прививки на порядок сократили детскую смертность.

Тем не менее они категорически против прививок. Логика их обычна такова: «Совершенно необязательно, что ребенок заболеет этой болезнью. А вот если у него



будет аллергическая реакция на прививку, то я никогда не прощу себе, что своими руками нанес моему ребенку вред». Как выясняется, мы вообще склонны меньше возлагать ответственность на людей, которые допустили своим бездействием опасную ситуацию, чем на людей, которые сами сделали что-то неправильно. То есть растяпа, который бросил непотушенную сигарету в траву, с точки зрения нашего разума, больше виновен в пожаре, чем лентяй, который увидел разгорающееся пламя и не потушил его. Этот принцип работает и в отношениях, и в бизнесе, и в политике, и даже в юриспруденции. Хотя логики здесь мало, это всегда уступка нашей ошибающейся программе.

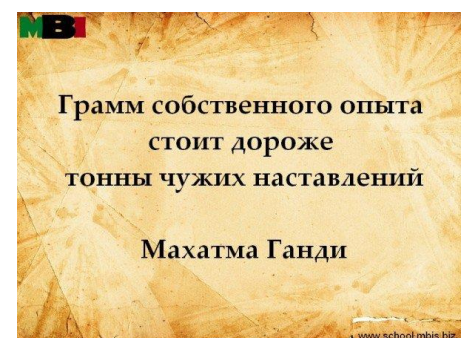
6. Апатия прохожего

Если ты вдруг будешь тонуть, постарайся не делать это перед многолюдным пляжем: так можно и на дно пойти. Эффект, который американские психологи Бибб Латане и Джон Дарли назвали в 1969 году «апатией прохожего», заставляет человека проявлять нерешительность в критических ситуациях, если рядом есть другие люди. Например, при имитации добровольцем эпилептического приступа в студенческой аудитории лишь в 30% случаев находился человек, который соображал, что эпилептика нужно положить головой на что-то мягкое, повернуть его на бок, убрать от него подальше острые предметы, в то время как в 70% случаев студенты лишь тупо пялились, столпившись вокруг припадного, пока кто-то из них бегал за врачами и преподавателями. «Апатия прохожего» заставляет нас проявлять растерянность и нерешительность в критических ситуациях, если поблизости есть, другие люди.

Это искажение связано с тем, что, находясь в группе, мы гораздо слабее ощущаем личную ответственность за происходящее. Более того, мы подсознательно боимся брать на себя такую ответственность, если не ощущаем себя в этой группе лидерами. Именно этим объясняются те испытующие взгляды, которые прохожие бросают друг на друга, когда на улице перед ними падает, схватившись за сердце, незнакомый человек. Мы инстинктивно пытаемся быстро определить иерархический порядок в этой группе, чтобы понять, кто тут имеет право первым пойти узнать, что случилось.

7. Эффект Даннига – Крюгера

В конце 90-х годов прошлого тысячелетия Джастин Крюгер и Дэвид Даннинг провели ряд исследований и экспериментов, чрезвычайно длинных и скучных, чтобы выяснить, насколько несведущий в какой-либо области человек может осознавать свою неосведомленность. Выяснилось, что чем выше уровень знаний у испытуемого, тем аккуратнее он принимает решения и тем более продуманы его суждения. Например, если пятилетнего ребенка спросить, все ли мамы любят своих деточек, практически любой ребенок уверенно ответит «да». А вот если задать такой вопрос опытному психологу или генетику, то в ответ можно получить рассуждений на десять томов, а вопрос так и повиснет в воздухе. Стандартные



школьные тесты, например, по истории и биологии, вызывают массу вопросов у серьезных ученых, посвятивших свою жизнь этим наукам, но их легко проходит хорошо натасканный на это занятие девятиклассник.

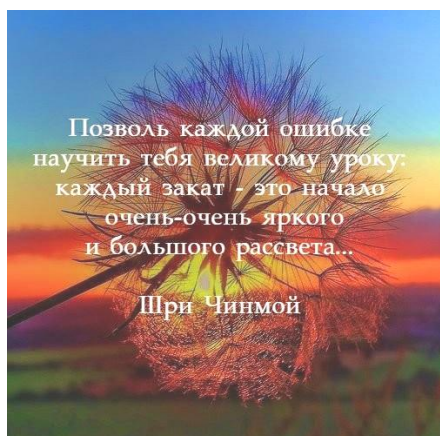
Среди химиков и технологов пищевой промышленности, скажем, гораздо труднее найти противников «ненатуральных продуктов», чем среди домохозяек со средним образованием. При этом в своей аргументации домохозяйки обычно ставят свои интеллектуальные способности и уровень знания обсуждаемого предмета выше, чем знания производителей, выпускающих «вредные продукты».

Крюгер и Даннинг сформулировали четыре правила своего эффекта. Так как это политкорректные психологи, то вместо слов «глупый» или «необразованный» они использовали слово «некомпетентный», но нас с тобой это обманывать не должно. **Некомпетентные люди склонны переоценивать свои собственные способности. Некомпетентным людям не удастся понять действительно высокие способности компетентных. Некомпетентным людям не удастся осознать свою некомпетентность. Если некомпетентные люди пройдут подготовку, которая повысит уровень их компетентности, то они смогут осознать уровень своей прежней некомпетентности.**

Именно поэтому интеллигенты такие робкие и нерешительные. Сократ знает только то, что ничего не знает, а Сидору Матрасычу из пятого подъезда открыта абсолютная истина бытия (и особенно хорошо она ему открывается после пятой рюмки).

8. Эффект якоря

Эффект якоря, также называемый «эвристикой привязки», является прекрасной иллюстрацией к тому, как на самом деле мыслит человек, даже если он считает себя существом разумным. Любой хороший менеджер магазина



знает, как продать, допустим, бумажник, стоящий как десять бумажников и самолет в придачу. Не надо класть его рядом с другими бумажниками: там вереница нолей на его ценнике будет смотреться вызывающе, а простое сравнение с другими бумажниками заставит потенциального покупателя заподозрить, что не больно-то он от них и отличается. Но совсем иначе будет смотреться бумажник, красиво положенный на особый пьедестал в отделе, торгующем золотыми запонками и норковыми шубами. Его дешевизна по сравнению со

стоимостью объектов вокруг будет прямо-таки бросаться в глаза, а эксклюзивный антураж подчеркнет его особую бумажниковость, элитный лоск его шкурки и несравненное качество ручного прошива стежков у кнопки. Это когнитивное искажение заставляет нас оценивать объекты, не исходя из своих знаний о таких объектах вообще, а сравнивая объект с его непосредственным окружением.

9. Эффект фон Ресторфа

И раз уж мы занялись магазином, то можно еще попробовать продать один из тех свитерков, которые лежат у нас на полке примерно со времен хрущевской оттепели, но так и не встретили того, кто сумеет их понять и простить. Что у нас говорится в описании эффекта фон Ресторфа? Что это эффект изоляции, при котором объект, выделяющийся из ряда сходных однородных объектов, кажется более значительным и ценным. Выставляем манекен в центр зала, напяливаем на него свитерок и украшаем какой-нибудь малиновой звездочкой с надписью: «Особое предложение». Купят - в полном соответствии с эффектом.

10. Неприятие потери

Этот эффект особенно хорошо исследован в работах бихевиориста Роберта Талера. Его суть сводится к тому, что подавляющее большинство людей больше испытывают неудовольствие от потери чего-либо, чем радость от приобретения. С точки зрения логики потеря десяти золотых абсолютно равноценна в негативном эквиваленте нахождению десяти золотых, но в реальной человеческой психике все обстоит совсем не так. Негативные эмоции от утраты обычно гораздо сильнее, и именно это несоответствие заставляет большинство людей так осторожно относиться к риску вообще. В бизнес-аналитике эффект «неприятия потери» формулируется так: «При вероятности пятьдесят на пятьдесят большинство людей не станет ничем рисковать до тех пор, пока потенциальный выигрыш не превысит в два раза потенциальные потери». Инертность и консервативность инвесторов, стреноживающие современную экономику, связаны как раз с этим когнитивным искажением. И есть мнение, что если бы не это, мы бы уже давно гуляли по садам на Венере в окружении разумных и любезных андроидов и вообще были бы в совершенно иной точке цивилизационного прогресса.

Да, вот так примерно и обстоят дела. Конечно, если ты хорошо знаком с принципами работы когнитивных искажений, ты сумеешь им противостоять и назло всем этим эффектам смело шагать по дороге разума, грозно цыкая на свое первобытное подсознание. И таким образом мы можем все-таки подняться над муравьями и кальмарами, которые, как ни крути, все же намного глупее нас.

Как относится к своим ошибкам

Жизнь без ошибок не бывает! Почему мы не можем принять этот факт? Есть две основные причины.

1. **Завышенная самооценка** (можем считать её заниженной, но факт остается фактом). Поймите, что ошибались, ошибаемся и будем (хотя бы в мелочах), как и все на планете.

«Самая большая ошибка - думать, что никогда не ошибешься», - говорил Томас Карлейль.

Если не поймете этого, в будущем у вас включится механизм

Боже, дай мне смирение принять то, чего я не в силах изменить, мужество, чтобы изменить то, что я могу, и мудрость отличить одно от другого.

Несовершенный человек. Случайность эволюции мозга и...
Гари Маркус

психологического отрицания, вы будете упорствовать в ошибке и повторять её снова и снова.

2. **Бойтесь, что будут ругать.** Кто что подумает, на сколько октав повысится голос, например, мамы... Во-первых, недодумывайте за других людей. Может быть, они и не заметили промаха. А если вас укоряют, пожмите плечами, скажите, что у каждого есть право на ошибку, и поблагодарите за заботу.

Думаешь, что теперь бы так точно не поступил? Вы смогли понять это именно потому, что дали маху. Ошибка вывела вас на новый уровень.

- **«А что было бы, если бы?..» - самая пустая мысль.** Размышляя о прошлом, не живешь настоящим. Анализ ошибки должен быть минимальным: сделали вывод (ищите причину в себе, а не в обстоятельствах) – и идите дальше. В конце концов, если вы уже подпортил прошлое - не надо еще и будущее.

- Если не можете не копаться в прошлом, то хотя бы ищите в нем хорошее. Если будете мыслить позитивно, упущений будет меньше. Вернее, столько же, просто они не будут расстраивать вас и тормозить.

- **Учитесь отказываться.** Если неудачи преследуют в одном и том же:

1) измените подход и попробуйте снова

2) отступите.

Может быть, ошибки сигнализируют о том, что дело или человек вам не интересны, и вы подходите к ним спустя рукава?

- **Почитайте списки вроде «о чем люди жалеют в старости»** - поймете, что жалеют они о нереализованных возможностях, о том, что чего-то не сделали потому, что боялись ошибиться. **Ошибки забываются, а нереализованные шансы могут давить на тебя всю жизнь.**

Интересные истории об ошибках

Просчет может привести к открытию.

1) Мореплаватель Биллем Янсзон в 1606 г. отправился к западным берегам Новой Гвинеи, но отклонился от курса и, сам того не зная, открыл Австралию.

2) Ученый Александр Флеминг в 1928 г. поленился и не помыл чашку со стафилококками. Просто поставил на окно, а на следующий день обнаружил в чашке плесень, уничтожившую стафилококки. Открыл пенициллин.

3) В 1930-е года, хозяйка небольшой гостиницы Рут Вэйкфилд решила испечь печенье. Перемешала кусочки шоколада с тестом, рассчитывая, что шоколад растает. А достала из духовки печенье с кусочками шоколада, которое приобрело невероятную популярность во всем мире.

Кристиан Лубутин говорит: **«Люблю и уважаю свои ошибки. Время подменяет их суть, и они превращаются в элегантные и четко продуманные мною решения».**

Как изменить отношение к ошибкам?

Даже небольшая оплошность способна вызвать панику, спровоцировать чувство страха\», - говорит психотерапевт Александр Бадхен. - И связаны эти чувства с переживаниями раннего детства, временем, когда ребенок начинает осознавать собственную зависимость от других людей и необходимость соответствовать их требованиям». И в самом деле: ребенок жизненно зависит от взрослых. Ему не выжить, если его перестанут кормить или не возьмут за руку на переходе через оживленную улицу. «Чтобы удержаться и не пропасть, чтобы оказаться принятым теми, от кого зависит выживание, ему приходится подстраиваться под требования родителей, отказываясь от своей подлинности, - продолжает Александр Бадхен. Именно в этот момент ребенок начинает терять спонтанность ради сохранения жизненно важных отношений. Он делает свои первые ошибки, которые переживает как собственное несоответствие тому, как должно быть. И эти несоответствия для маленьких детей действительно несут в себе угрозу небытия».

Можем ли мы перестать бояться ошибок? Александр Бадхен полагает, что можем. «Мы не в силах изменить свое детство, но у нас все же остается возможность изменить себя, свое отношение к прошлому опыту, восстановить свое «Я», вернуть утраченную внутреннюю целостность», - говорит он. Путь к этому у каждого свой. Так, в психотерапии набирает популярность идея посттравматического роста. Суть ее можно объяснить примерно так: когда мы совершаем ошибку или с нами случается беда, перед нами открывается и возможность развития. Конечно, в идеале было бы лучше не допускать ошибок и избежать бед. Но раз уж они неизбежны, то кроме неприятностей из них можно извлечь и нечто полезное. Возможно, узнать что-то о себе самих или о том, как следует поступить в будущем, вновь столкнувшись с подобной ситуацией. Екатерина Дайчик добавляет: «Попробуйте задуматься над тем, что вам действительно кажется самым страшным в жизни. И сравнить с последствиями возможной или уже допущенной ошибки». Конечно, это не универсальный рецепт. Но он помогает понять, что оговорка в публичном выступлении или задержка со сдачей квартального отчета - не катастрофа. И что настоящая ошибка состоит именно в том, чтобы остановиться в развитии, лишив себя возможности действовать и творить из страха ошибиться.

Научитесь держать жизнь в своих руках. Все сегодняшние результаты, неважно хорошие они или неудачные, — это следствия вчерашних действий. Научитесь нести ответственность за свои поступки. Никто не совершенен – и это нормально. Вы тоже не можете делать все идеально, поэтому если вы это признаете, то сможете легче относиться к своим оплошностям и ошибкам других.

Негативный опыт также является опытом, из которого можно извлечь пользу. Совершив ошибку, ведите себя как аналитик. Задайтесь вопросами: «Почему так вышло?», «Как в будущем избежать подобных ситуаций?», «Где я мог просчитаться?» и т.д. Не паникуйте, не вините себя и других, просто

осознайте причину, которая привела к неожиданным последствиям. Это поможет вам в следующий раз избежать подобных действий.

Берегите нервы, избегайте стресса. Если вы уж и сделали ошибку, примите ситуацию такой, какая она есть. Не терроризируйте себя, не казните себя и не внушайте себе, что раз у вас что-то не получилось, значит, вы не можете добиться успеха. Цель – это миссия, которая подразумевает множество усилий, стараний и ошибок, после которых вам нужно встать и двигаться дальше с гордо поднятой головой.

Ошибки – это сигнал о том, что вам нужно усовершенствовать свой подход к жизни, научиться рационально воспринимать проблемы и не бояться искать новые подходы и идеи. Негативный опыт закаляет от желания сдаться и покориться проблемам. Мы становимся сильнее, когда жизнь вносит свои коррективы. Главное – не запутаться в них и среди сотен мелких недоразумений следовать заранее намеченному пути.

10 причин, по которым мудрые люди не боятся совершать ошибки

Ошибки полезны. Однако, совершив что-то неправильное, мы в первую очередь бросаемся искать виноватых, жалеть себя или исправлять последствия. И времени на то, чтобы сесть и подумать, что же полезного и нужного было в допущенном промахе, нет. В результате мы начинаем осторожничать и выбирать, возможно, не такие интересные, но гарантированно безошибочные решения. Вместе с тем существует немало веских причин, по которым нам не стоит так бояться совершать ошибки, ведь польза от них действительно есть.

1. Накапливает полезный опыт. Полезность допущенных ошибок и их влияние на личностный рост напрямую зависят от отношения человека к собственным промахам. Согласно научному исследованию, восприятие ошибок как способа получить новый опыт приводит к прокачке интеллекта.

2. Улучшает мозговую деятельность. Когда мы принимаем свои неудачи, наш мозг начинает работать активнее, и мы лучше усваиваем информацию. Это доказал американский психолог Ханс Шредер в ходе своего эксперимента. Для этого он собрал 123 ребенка-первоклассника и предложил детям сыграть в компьютерную игру. Во время игры ребят трижды поджидала намеренная провокация, которая могла привести к одной и той же ошибке. Аппаратура отметила, что при повторной встрече с неожиданным поворотом событий мозг некоторых участников эксперимента брал гораздо больший перерыв перед принятием решения, а это значит, что он анализировал и учился.

Именно поэтому педагоги все чаще заявляют, что **ошибка — это обязательная часть образовательного процесса в школах и университетах.** Такой подход куда более продуктивен для развития.

3. Находит новые источники вдохновения. Умный человек не только совершает ошибки, но и позволяет себе это делать, не стесняясь своих естественных эмоций. В таком осознании собственного несовершенства скрыт огромный потенциал: **по мнению ученых, сочувственное отношение к своим неудачам подвигает человека на новые свершения куда лучше, чем постоянная**

самокритика. Поэтому, вместо того чтобы жестко мотивировать себя после провала, дайте волю здоровой жалости. Главное, знайте меру.

4. **Увеличивает багаж знаний.** Банальное, но справедливое суждение о том, что **мы учимся не столько на своих успехах, сколько на своих ошибках**, подтверждается научными исследованиями. Доказано, что мы, порой даже сами того не замечая, анализируем причины ошибок и увеличиваем таким образом свой багаж знаний. Вспомните детство: перед вами огромная лужа. Наступив в нее и промокнув, вы совершите ошибку, ведь своим поступком вы расстроите маму. В следующий раз, заведя лужу, вы наверняка будете обходить ее стороной.

Методом проб и ошибок мы находим алгоритм решения задачи и приобретаем новые навыки.

5. **Тренирует критическое мышление.** «Я не терпел поражений. Я просто нашел 10 000 способов, которые не работают», — именно так отзывался о своем пути изобретатель лампочки Томас Эдисон (Thomas Edison). Когда вы, подобно Эдисону, сталкиваетесь с неудачей, попробуйте задать себе вопросы:

- Что именно у меня не получилось?
- Почему у меня не получилось?
- Что этому поспособствовало?
- В чем моя вина?

Правильные ответы на правильные вопросы помогут вам развить в себе критическое мышление и приблизиться к желаемым результатам.



6. **Получает шанс взглянуть на вещи по-новому.** Каждый неверный шаг — это возможность отойти от привычного хода событий и посмотреть на мир по-новому. **Ученые считают, что чем больше ошибка, тем большее озарение с помощью нее можно получить.** Например, когда помощник американского бизнесмена Джона Пембертона искал лекарство от мигрени, он случайно смешал листья коки и орехи колы с газировкой. Так появилась кока-кола.

7. **Тренирует память.** Ученые доказали, что даже неверные ответы могут быть полезны. В ходе одного эксперимента участникам нужно было отгадать слово «роза» по его первым буквам и ассоциациям, связанным с ним. Выяснилось, что даже неправильные, но близкие к истине ответы благотворно влияли на память. Причина тому — мыслительные связи, возникающие между верными и почти верными вариантами ответов.

8. **Становится добрее.** Каждая ошибка учит прощать — незнакомца ли, близкого ли человека или же себя самого. «Пока вы не простите себя, не простите ситуацию и не осознаете, что все уже позади, вы не сможете двигаться дальше», — утверждает оратор Стив Мараболи. Одно неверное действие, если оно не привело к фатальным последствиям, не должно стать клеймом на всю жизнь. Человеческая натура такова, что все мы делаем что-то не так, поэтому будьте снисходительны к другим. **Все совершают ошибки, и вы тоже.**

9. **Прокачивает стратегическое мышление.** Страх перед неудачей заставляет нас преувеличивать важность принимаемых решений. Сьюзи Мур, лайф-коуч из США, рекомендует подумать о худших последствиях, когда вам сложно на что-то решиться. Проиграв все возможные сценарии, к которым может привести ошибка, вы получаете план Б для любой ситуации, а также спокойствие. В реальности же совершённая ошибка не оправдывает таких волнительных ожиданий.

10. **Ошибается — значит живет.** Чем с большей вовлеченностью и страстью мы играем, тем больше получаем в ответ. Марк Сиссон предлагает относиться к жизни как к большому эксперименту, а к ошибкам — как к индикатору вашей страсти. Больше ошибок — лучше, ведь это значит, что вы не стоите на месте, не ошибается лишь тот, кто ничего не делает.

Влияние ошибок на развитие детей

Ошибки учат шире смотреть на мир, а отрицая их, мы закрываем двери для воображения и творчества. «Человек - единственное существо, способное осознавать свои ошибки, - говорит Кэтрин Шульц. Уже поэтому они - преимущество, а не недостаток!». Чтобы это преимущество в полной мере могли использовать наши дети, Екатерина Дайчик предлагает сместить акценты. «Родителям стоит больше обращать внимание не на ошибки, а на то, что получается у ребенка, - уверена она. - «Ты сделал вот это, это и это - просто здорово! А если бы сумел еще и вот с этим справиться, было бы вообще потрясающе!» Так мы будем окрылять ребенка, а не подрезать ему крылья».

Каждый родитель любит своего ребенка и не хочет видеть его огорченным из-за неудачи или провала. Но такое состояние и осознание совершенной ошибки — один из важнейших детских уроков, не прожив который, ребенок не сможет перейти на другую ступень развития и стать взрослее. Если вы грешите гиперопекой и стремитесь посадить ребенка под колпак или, наоборот, чрезмерно требовательны и не терпите осечек в поведении — вы просто оказываете ему медвежью услугу. **Ребенок нуждается не в опеке, а в свободе выбора и праве совершать ошибки.**

Ольга Бруковская, социолог, операционный и коммерческий директор международной школы программирования для детей «Алгоритмика» рассказывает: «Без ошибок не бывает эффективного обучения. Связь между этими двумя факторами в 2011 году доказал Джейсон Мозер. Когда мы ошибаемся, мозг выдает определенные реакции, связанные, во-первых, с обнаружением ошибки, во-вторых, с отношением к ней. То есть чем сознательнее мы относимся к ошибке, пытаюсь ее разрешить и проанализировать, тем активнее работает мозг. По мнению Мозера, если ребенок боится ошибаться, то страдают не только его оценки, но и любознательность. Во-первых, мозг тратит слишком много энергии на защиту от стресса (когда возможная неудача определяется как опасность), а не на обучение. Во-вторых, когда ребенок чересчур сфокусирован на своем страхе, он перестает получать удовольствие от учебы. А когда ошибка все-таки

случается, он так занят самоистязанием или избеганием неприятных мыслей, что ему не до анализа ошибки и не до роста над собой. Это приводит к тому, что ребенку проще вообще не браться за учебник, чтобы избежать провала в собственных глазах и глазах окружающих. Оценки, соответственно, становятся еще хуже, со временем школьник начинает воспринимать сложный материал как нечто опасное, а не интересное. Из таких детей, вполне вероятно, вырастут взрослые, которые боятся экспериментировать, пробовать новое, переучиваться, менять работу, творчески подходить к решению задач. Чтобы этого не произошло, стоит научить ребенка эффективно работать с ошибками».

Анастасия Екушевская, руководитель направления Primary онлайн-школы Skyeng, к. ф. н., старший научный сотрудник Института проблем инклюзивного образования МГППУ говорит, что **если ребенок боится ошибаться, то ему сложнее проявлять себя и выражать свою точку зрения — то есть его личная составляющая «я» угнетается**. Часто у отличников высокая самооценка потому, что они правильно отвечают, а у ребенка, который, может быть, знает неправильный вариант решения задачи, но боится его высказать, самооценка снижается. В результате вырастают неуверенные дети, которым в будущем очень сложно двигаться по карьерной лестнице, так как у них не развито умение гибко подходить к решению задач. **Умение ошибаться влияет на гибкость нейронной системы. Когда ребенок не боится говорить то, что он думает, даже если это неправильно, у него развивается креативный, новаторский подход**, он предлагает разные решения, не боясь, что они окажутся неверными. И как раз навыки XXI века, про которые в последнее время много говорят и которые связаны с креативностью и гибкостью, отчасти развиваются за счет этого умения — ошибаться и смело высказывать свою точку зрения. Обучение — это процесс. Каждый, кто чему-то учится, обязательно ошибается. Во-первых, родители должны научиться слышать своих детей и давать здоровую обратную связь на ошибки и неправильные ответы своих детей. Фразы из серии «Да что ты можешь знать, маленький еще!» стоит вообще исключить. Умение выслушать любую позицию ребенка, понять его аргументы и подискутировать не в формате «я сказал — ты сделал», а в формате «Почему ты так думаешь? Почему это для тебя может быть полезно?» будет самым эффективным. Также в школе важно, чтобы родитель смотрел на выполнение домашней работы не просто как на результат «сделал/не сделал», а прислушивался к рассуждениям ребенка и не критиковал за ошибки.

Как дети реагируют на ошибки?

Есть два основных типа реакции на ошибки. В первом случае мы считаем ошибку доказательством своей некомпетентности, с которой ничего не поделаешь («мне не дано», «значит, я хуже других»). Психолог Кэрол Дуэк называет это **фиксированным мышлением**. Такое отношение демотивирует и заставляет нас бросать все, что у нас не получается сразу.

Для ребенка с фиксированным мышлением характерно:

— бросать начатое, сталкиваясь с ошибками или критикой;

- не братья за сложные задачи, чтобы не показаться глупым;
- думать, что если что-то не получается, то дело в низких природных способностях;
- считать, что навыки невозможно наработать;
- чувствовать себя умным не когда достиг результата после долгих попыток, а когда успех пришел внезапно.

Второй тип реакции связан с **мышлением роста**: ребенок верит, что ошибка не соотносится с его способностями, а указывает на недочеты, которые легко поправить новыми попытками.

Плюсы мышления роста:

- ошибка становится для ребенка естественной частью обучения, которая приводит к знаниям: «Я пробовал, ошибался, пробовал снова, ошибался, пробовал еще — и у меня получилось»;
- ошибка превращается в инструмент целеполагания: «Я сбилсся во время пения, потому что пока не умею правильно дышать. Буду тренировать этот навык дважды в день»;
- из ошибок делают выводы: «Мой подход был неверным, так что подобные задачи я буду теперь решать новым способом»;
- ошибка может быть базой для исследования: «Что можно улучшить в сочинении по английскому? Как его поменять?»;
- ошибка вызывает жажду познания, азарт и желание посоревноваться с самим собой.

Как помочь ребенку не бояться ошибок?

Чтобы ребенок извлекал из ошибок возможности для роста, он должен понимать, что ошибаться: а) не страшно; б) интересно; в) полезно; г) обычно. В этом плане критично влияние школы, где ребенок проводит большую часть своего времени. Если в школе принято ругать и стыдить за ошибки (это случается нередко), а изменить ситуацию не получается, вы можете ее сбалансировать своим отношением к ошибкам ребенка. Если родители спокойно реагируют на оценки и позитивно — на ошибки, это уже полдела. Вот что еще можно сделать:

Поощряйте в ребенке инициативу во всем, включая быт. Не доделывайте за ним то, что он пытается сделать сам, но будьте рядом, чтобы в случае чего подсказать. Так ребенок поймет, что многократные усилия приводят к умениям.

Хвалите не за ум, а за старательность. Психолог Кэрол Дуэк проводила масштабное исследование среди школьников и выяснила, что дети, которых хвалили за старательность, снова и снова пытались решить проблему и добивались успеха. Те, кого хвалили за ум, пасовали перед более сложными заданиями и переставали стараться, потому что боялись показаться глупыми.

Не сравнивайте с успехами других. Если у кого-то получается лучше и ребенок переживает, предложите вместе подумать, какие навыки помогают другому, и как их развить в себе. **Сравнивайте ребенка с ним же прежним,** чтобы закрепить прогресс: «Еще вчера ты вообще не мог встать на лед,

а сегодня уже ходишь, вчера падал 50 раз, сегодня только 20». Это помогает выработать причинно-следственную связь между процессом обучения и успехом.

Реагируйте на сложности в учебе позитивно: «Не так-то это просто, да? Сложная задача попалась, давай попробуем разобраться снова».

Учите ребенка анализировать неудачи: «Что именно не получается или непонятно? Каких знаний и навыков не хватает? Где их взять? Что ты будешь делать в следующий раз в аналогичной ситуации?»

Покажите, что ошибаются все. Например, сыграйте в игру: вместе напишите сложный диктант или сделайте задание из новой для вас обеих сферы. Потом обменяйтесь работами и поищите ошибки друг у друга.

Спрашивайте, что нового и интересного ребенок узнал (или чему научился) при каждой попытке — то, чего бы не заметил в случае мгновенного успеха. Это может быть, к примеру, забавная особенность в характере исторического персонажа при пятом прочтении параграфа по истории.

Так постепенно у ребенка сформируется понимание, что **ошибка — не признак его низких способностей, а часть процесса обучения, которая помогает расти.**

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 Succeed») Джессика Лэхи утверждает, что **детям нужно позволять учиться на собственных ошибках, а значит, позволять им испытывать разочарование и неудачу, потому что только так они смогут развить уверенность в себе в будущем.** Конечно, это не значит, что вы должны оставить вашего малыша беззащитным в лесу, но советы Лэхи о том, как помочь ребенку учиться на своих ошибках дома, в школе и в спорте, очень просты и практичны.

«Начните направлять собственные мысли не на результат, а на процесс, на дальнюю перспективу, а не на ближнюю» — советует Лэхи. Думайте не столько о счастье вашего ребенка сию минуту, сколько о том, будет ли он счастливым в будущем. Помните также о том, что именно вам нужно стать примером того, как взрослый справляется со своими неудачами. Для этого начните в семье обсуждать, кто какие перед собой ставит цели, как работает над их достижением, какие результаты получает. Некоторые из целей будут легко достижимыми, а вы придумайте пугающе сложные задачи, с которыми вы вполне вероятно не справитесь. Так дети увидят, что неудачу взрослый человек переживает мудро, конструктивно, вы покажете вашим детям, что абсолютно все ошибаются или могут потерпеть поражение.

Она отмечает, что размышлять над уроком, который мы выносим из неудачи, тоже очень важно: **«Способность воспринимать конструктивную критику или отзывы — ключевое качество для того, чтобы развиваться и быть стойким».**

Советы Джессики Лэхи:

- 1. Подводить ребёнка к ответу, но не решать за него.**

Родители, воспитывающие автономию, подводят детей к правильным решениям: «Я знаю, что ты знаешь, сколько будет пять умножить на три; а что получится, если прибавить ещё одну пятёрку?», «Как ты думаешь, почему холодное стекло разбилось, когда ты налил в него горячую воду?», «Попробуй держать транспортир так, чтобы цифры были не вверх ногами». Важно подводить ребёнка к ответу, а не решать и не лишать его возможности самому решить задание. Открытия, сделанные в собственном темпе, лучше запоминаются и глубже усваиваются, чем ответы, которые родители подносят детям на блюдечке.

2. Позволять совершать ошибки, которые помогают понять последствия.

Они говорят: «Ничего, что ты разбил стакан; я сейчас покажу, как убрать стекло, и в следующий раз ты будешь знать, что не надо столько посуды хватать сразу», «Выбери эти комки из каши, и я покажу тебе, как сделать, чтобы в следующий раз их не было». **Важно сохранять терпение и чувство юмора в любой ситуации, когда дети ошибаются.** Это нормальная часть обучения. Если это показать детям, они будут уверены в своих силах и с большей готовностью начнут пробовать то, что у них раньше не получалось. Если же каждый раз вскрикивать от разбитого стакана и делать вид, что мир рухнул, дети будут всё больше бояться неудач.

3. Ценить ошибки не меньше, чем успехи .

«Я так рада, что ты не бросил это задание, хотя тебе было трудно», «Что ты мог бы сказать брату, чтобы он понял тебя, а не кинул игрушкой?» — важно показывать детям, что они любимы, даже когда испытывают неудачу, и учить их искать урок в каждом падении. Тогда они легко будут справляться с неудачами, искать новые выходы из сложившейся ситуации и делать выводы из своих ошибок.

4. Позволить детям чувствовать разочарование.

«Я тоже злюсь, когда у меня что-то не получается с первого раза, но я продолжаю стараться, пока не добьюсь своего», «Помнишь, как меня не взяли на ту работу, куда я хотела? Это меня очень расстроило, но я знаю, что найду что-нибудь другое, если постараюсь» — каждому из нас необходимо чувствовать, что нас слышат и понимают. Важно показывать детям своё сочувствие, тогда каждый совет будет выслушан ребёнком с энтузиазмом.

5. Давать обратную связь.

«Посмотри на свои пуговицы: с ними что-то не так — поправишь?», «Если ты в прошлом примере забыл два в уме, может, в этом такая же ошибка?». Эффективная обратная связь помогает ребёнку видеть свои ошибки. Дети ценят наблюдения, которые поддерживают их, нежели точные указания, ведь тогда решение принято не ими.

Мы все любим детей, переживаем за них и всегда стараемся помочь. Иногда нашей заботы становится слишком много. В этот момент нужно понять, где тот предел, который отделяет естественную заботу от гиперопеки. А заодно осознать, чем наше постоянное и слишком активное присутствие в жизни ребёнка может обернуться в будущем.

Закключение:

Негативный опыт - опыт ошибок, потерь, поражений и неудач, при правильном осмыслении является ценным капиталом ("За одного битого двух небитых дают"), **при неверном - тяжелым грузом, ненужным и вредным балластом**. Похоже, негативный опыт становится ценным капиталом тогда, когда поступает небольшими дозами и у человека есть возможности этот опыт освоить, "переварить". Чем сильнее человек, чем прочнее его внутренний стержень, тем более серьезный груз негативного опыта он может воспринять и "переварить". Чем слабее человек, тем меньшую дозу он может адекватно воспринять. Человек с большим (кривым) внутренним стержнем любой негативный опыт использует для ослабления себя, превращая себя еще в большую несчастную Жертву.

Если человек не ошибается – значит, он не двигается вперед. Ошибка – это явное доказательство наших попыток, стремлений и действий. Весь вопрос как мы на них реагируем: кто-то сразу впадает в отчаяние, а кто-то, подробно проанализировав неудавшийся план, готов встать и идти дальше. Кто-то паникует и совершает еще больше ошибок, а кто-то собирается с мыслями и продолжает работать над собой и своими целями. В такие моменты важно помнить: **ошибки – это шанс откорректировать свои действия, получить полезный опыт, стать мудрее и устойчивее.**



Относись к каждой ошибке как к уроку,
который помог тебе стать лучше.

Рекомендуемая литература:

1. Статью **«10 правил, чтобы воспитать ребенка, который не боится ошибок и доверяет родителям»** читайте по ссылке: <https://www.adme.ru/svoboda-psihologiya/10-pravil-chtoby-vospitat-rebenka-kotoryj-ne-boitsya-oshibok-i-doveryaet-roditelyam-1788465/>.
2. **Джессика Лэйхи «Дар неудачи»** (Дар ошибки).



Как часто вы помогаете своему школьнику делать уроки? Или вовсе делаете их за него, как поделки на уроки труда? Утешая себя, что вы помогаете ему не получать двойки и замечаний, вы не замечаете, что мешаете им расти самостоятельными, уверенными и любознательными, открытыми к экспериментам и защищающими свое личное пространство. Позвольте им ошибаться.

40 цитат из книги можно по ссылке:
<https://mybook.ru/author/dzhessika-lejhi/dar-neudachi/>

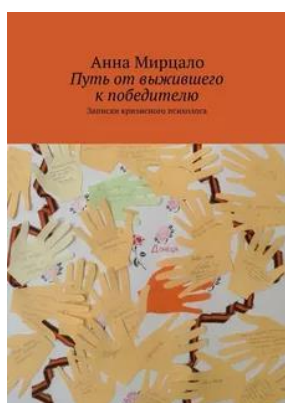
Прочитать ознакомительный фрагмент можно по ссылке:
<https://knizhnik.org/dzhessika-lejhi/dar-neudachi/1>

Скачать ознакомительный фрагмент можно по ссылкам:
<https://avidreaders.ru/download/dar-neudachi.html?f=pdf>
<http://fb2bookdownload.ru/psychology/5526-dar-neudach>

Отзыв читателя: То, к чему призывает автор, не так то просто сделать, будучи погруженным в привычный родительский невроз. И в первый, и даже в пятый раз будет трудно оставить ребёнка наедине с проблемой, что бы то ни было – уроки, отношения с одноклассниками. Тем более что ребёнок пытается восстановить статус кво плачем, нытьём и обвинениями в бессердечности... Но все это того стоит, когда через пару месяцев понимаешь что твой малыш... Повзрослел! И уже, о чудо, говорит тебе – нет, мам, не надо, я сам. Проверено на себе, очень рекомендую вступить на это путь, понимаешь, что вновь принадлежишь себе, а не только детям.

3. Анна Быкова «Школьники "ленивой мамы"» В книге есть небольшая, но очень важная глава, посвященная страхам перед ошибками. Мы часто выносим их из детства: будучи школьниками, мы боимся получить двойку, замечание в дневник, задать на уроке вопрос... А во взрослой жизни эта боязнь ужасно мешает развитию: духовному и карьерному росту. Анна Быкова объясняет, почему ошибки на самом деле — это наши друзья, и дает простое упражнение, которое поможет объяснить эту истину ребенку.

Прочитать ознакомительный фрагмент книги можно по ссылке:
<https://iknigi.net/avtor-anna-bykova/161190-shkolnikilenivoy-mamy-anna-bykova/read/page-1.html>



4. Анна Мирцало «Путь от выжившего к победителю. Записки кризисного психолога». Книга содержит большой практический блок техник и упражнений по работе с такими кризисными состояниями, как шоковая травма, страхи и негативные переживания, панические атаки, невосполнимые утраты, ПТСР, работу с инвалидизированными комбатантами. Завершает книгу глава о постановке жизненных целей как этапа, который знаменует встраивание травматичного опыта в личный жизненный опыт человека через принятие его и осознание этой боли как необходимой части его духовного роста. С книгой (фрагментом) можно познакомиться по

ССЫЛКЕ: <https://topreading.ru/bookread/324873-anna-mircalo-put-ot-vyzhivshego-k-pobeditelyu-zapiski>

5. Михаил Реймаков «Пойми себя. Как принимать себя таким, как есть».

Порою мы совершаем поступки, которые долго себе не можем простить. Вспоминая их, вы испытываете стыд, обиду, страх, недовольство собой. Прокручивая случившееся снова и снова, мы пытаемся забыть, оправдать, переиграть, выдумать другой вариант развития событий. Но действительное решение и освобождение от груза прошлого лежит в принятии себя и своих действий. Эта аудиокнига поможет вам: – справиться с тяжёлыми воспоминаниями; – принять и простить себя; – восстановиться после сильного стресса; – переработать свой негативный опыт. Откройтесь настоящему и будущему и будьте счастливыми уже сегодня! Познакомиться с книгой (фрагментом) можно по ссылке:

<https://xn--80aaukc2b.xn--j1amh/newbook/gettrial/?lfrom=1218912&format=txt&art=17195226>



ВИДЕО:

1. ПРО ОШИБКИ и то, как их не бояться (18 мин 29 сек)

В этом видео мы изучаем понятие «ошибка», а так же широко распространенный страх ошибки, который является одним из основных барьеров на пути к достижению цели. Сам страх ошибки на поверхности может быть осознаваемым и неосознаваемым, но на глубинных уровнях без специальной работы он, как правило, не осознается. Страх ошибки и само понятие ошибки формируется в детстве в результате эмоционального оценивания со стороны значимых взрослых.

Посмотреть можно по ссылке: <https://www.youtube.com/watch?v=3XBCvp03ehY>

2. Почему ребенок боится ошибиться? Страх ошибок (8 мин 05 сек)

В этом видео психолог Дмитрий Карпачев рассказывает о том, почему ваш ребенок боится делать ошибки? Почему в будущем уже взрослым ему будет сложно принимать решения?

Посмотреть можно по ссылке: <https://www.youtube.com/watch?v=e91gzhK0A4c>

3. Позвольте детям ошибаться | Просто о сложном #91 (4 мин 50 сек)

Некоторые родители оберегают детей от ошибок. Правильно ли такое воспитание? Как строить отношения с детьми? Почему важно научить детей нести ответственность за поступки?

Посмотреть можно по ссылке: <https://www.youtube.com/watch?v=ZAxlIbKpgxA>

4. ПОЛЬЗА ОШИБОК. Почему ты должен проигрывать! (4 мин 13 сек)

Общество, к сожалению, не одобряет ошибок, а историки не пишут о поражениях. Исключениями служат те поражения, которые становились шагами на пути к успеху. В этом видео поговорим о пользе ошибок и обсудим, почему нужно радоваться поражениям.

Посмотреть можно по ссылке:

<https://www.youtube.com/watch?v=2JEaMTTxsQc&feature=youtu.be>

5. ПОЛЬЗА ОШИБОК. Почему полезно совершать ошибки (4мин 42 сек)

Польза поражений и ошибок порой не так очевидна, как нам этого бы хотелось. Психология поражений и психология неудач, пожалуй - что самое сложное и необъяснимое для нас явление, к которому привыкнуть очень сложно. Мы часто задаем себе вопрос о правильности того что делаем. Ошибки, неудачи мы считаем чем-то неправильным и неприятным, но как и победы так и поражения несут в себе драгоценный жизненный опыт. Очень важно в любой ситуации вырабатывать правильное отношение к ошибкам и неудачам, которые нас подстерегают.

Посмотреть можно по ссылке:

<https://www.youtube.com/watch?v=JGVWkXXYKm4&feature=youtu.be>

6. Как принять свои ошибки, косяки и прочие эпические промахи | психотерапевт Александр Кузьмичев (6 мин 25сек)

Посмотреть можно по ссылке: <https://www.youtube.com/watch?v=5iHHowDjzsY>

7. Как избавиться от Страх Совершить Ошибку? Ольга Яковлева (14 мин 54 сек)

Боясь совершить ошибку, люди лишают себя очень много – новых возможностей, общения и вообще многих-многих замечательных вещей. Как же освободиться от этого страха, начать жить полной жизнью и радоваться ей – даже совершая ошибки? Из видео вы узнаете 5 правил, которые могут помочь.

Посмотреть можно по ссылке: <https://www.youtube.com/watch?v=Iq0r84G3O9c>

8. Обучающий мультфильм для детей - Дуда и Дада – Не бойся ошибаться – Серия 24 (11мин 09сек)

Дада и Бабл вместе приготовили вкусняшку, а пришедший немного погодя Дуда захотел украсить ее кетчупом и в результате забрызгал им всю Бабл. Кейбер занят перестановкой книг у себя дома. К нему приходит Дуда и предлагает помочь, но только создает еще больше беспорядка. А Дуда видит падающее яблоко, и пытается поймать его для Бабл, но, к сожалению, он теряет равновесие и падает на какие-то краски, которые забрызгали весь Пинкар! Для бедного Дуды это очень плохой день. С помощью Машины Времени Скотта, Дуда решает вернуться назад во времени и исправить свои «ошибки». Сможет ли Дуда исправить свои ошибки? Или он обнаружит что-то совершенно неожиданное?

Посмотреть можно по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=ch_9YRvgrAk