

Ошибаются все!

**Что делать, когда боишься
совершить ошибку**

*Серия книг для детей и подростков
«здоровье и жизненные навыки»*

**Клэр А. Б. Фрилэнд, PhD
Жаклин Б. Тонер, PhD
иллюстрировано Джанет МакДонелл**

СЕРИЯ КНИГ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ
«ЗДОРОВЬЕ И ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ»

WHAT TO DO WHEN MISTAKES MAKE YOU QUAKE

a kid's guide to Accepting imperfection

by Claire A.B. Freeland, PhD and Jacqueline B.Toner, PhD

illustrated by Janet McDonnell



ОШИБАЮТСЯ ВСЕ!

Что делать, когда боишься совершить ошибку

Клэр А.Б. Фрилэнд, PhD и Жаклин Б. Тонер, PhD

иллюстрировано Жанет МакДонел



Астана

2018

УДК 159.9

ББК 88.8

Ч 80

Клэр А.Б. Фрилэнд, Жаклин Б. Тонер

Мы все не идеальны! Что делать, когда боишься совершить ошибку. – Астана: «Bilim Foundation», 2018. -102 с.

ISBN 978-601-7989 - 39 -2

В этой книге раскрывается тема перфекционизма. Метафоры, сравнения и примеры делают книгу легкой и доступной для чтения детям и родителям. Практические упражнения даны таким образом, чтобы ребенок с пониманием и легкостью их выполнял. Книга «Мы все не идеальны!» проведет детей и их родителей через сложные эмоции, лежащие в основе страха совершить ошибку. Эта интерактивная книга самопомощи является ресурсом для обучения, мотивации и расширения возможностей детей, чтобы справиться с ошибками, так что они смогут исследовать новую территорию без страха!

ISBN 978-601-7989-39-2

©Magination Press, 2016

©«Bilim Foundation», 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Введение для родителей и опекунов страница 8

ГЛАВА ПЕРВАЯ

Давай поисследуем! страница 12

ГЛАВА ВТОРАЯ

Изучая мысли и чувства страница 22

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

Это не катастрофа страница 36

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

Остерегайся черного и белого страница 52

ГЛАВА ПЯТАЯ

Ой, ай и эх страница 64

ГЛАВА ШЕСТАЯ

Исследуя неудачу страница 72

ГЛАВА СЕДЬМАЯ

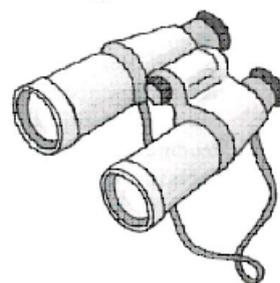
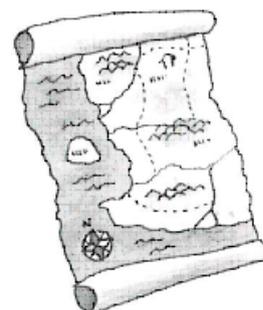
Привыкая к ошибкам страница 82

ГЛАВА ВОСЬМАЯ

Что в тебе такого хорошего? страница 94

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ

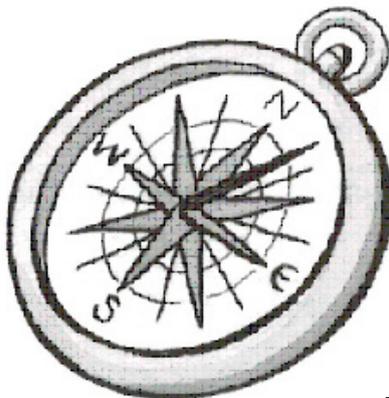
Ты сможешь это сделать! страница 100



ВВЕДЕНИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ОПЕКУНОВ

Бояться ошибок – это естественно. Вы можете бояться сказать что-то не так во время встречи или заблудиться при поездке в новый город. Дети тоже могут бояться.

На самом деле, некоторые дети так боятся ошибиться, что могут избегать проблем и обвинять других в своих ошибках. Ребенок может отказаться от занятий, опасаясь не преуспеть. Или ученик может не выполнить задания вовремя из-за слишком большого количества переписывания или пересчета задачи. Дети, которые беспокоятся о том, что могут совершить ошибки, пытаются контролировать ситуации, чтобы преуспеть, обвинить других в своих недостатках, выставить их в негативном свете или покритиковать в целом. У них могут возникнуть проблемы с принятием решений из-за страха сделать что-то неправильно. Изнурительно пытаться избегать ошибок – как для



вас, так и для вашего ребенка.

Понимание и принятие ошибок может помочь детям быстрее оправиться от обид в жизни и побудить детей не бояться изучать новые вещи. Итак, что вы можете сделать, когда ваш ребенок попадает впросак, терпит неудачу или не достигает желаемой цели? Вы как родитель готовы поощрять совершать ошибки, бороться с неудачами и принимать поражения? Как вы можете отреагировать на ситуации, в которых ваши дети опасаются, что у них ничего получится? Возможно, вы скажете, что «все в порядке, все делают ошибки» и «никто не совершенен» несметное количество раз. Вы на правильном пути, если успокаиваете своего ребенка таким образом. Затем вы можете помочь и поддержать своего ребенка, чтобы научить его более взвешенному подходу к жизни.

Вы можете помочь своим детям пережить ошибки и получить знания и уверенность в их опыте.

Эта книга поможет вам и вашему ребенку изучить мысли и убеждения, из-за которых ваш ребенок беспокоится о том, чтобы не совершить ошибки. Эта книга предлагает стратегии нового мышления и спокойствия перед лицом неизбежных вызовов жизни. Основной подход основан на когнитивно-поведенческом принципе, который гласит, что мысли, эмоции и поведение взаимосвязаны. Другими словами, мысли влияют на эмоции; в свою очередь, они влияют на то, как человек чувствует и ведет себя.

О чем думают дети, которые беспокоятся об ошибках? Трудно сказать, потому что эти виды убеждений возникают быстро, как правило, без осознания, и могут быть разными для всех. Когда вы начнете помогать ребенку в понимании его мыслей, вы вместе с ним отследите, откуда возникают убеждения. Предположим, что ваш ребенок отказывается учиться кататься на велосипеде. Его основной мыслью может быть такая: «Я никогда не смогу научиться». Или: «Я буду выглядеть

нелепо». Или: «Я не способен научиться этому, если не научусь с первого же раза». Или какие-то другие предположения.

Когда ваш ребенок отказывается пробовать ездить на велосипеде, он остается со своими мыслями наедине – он отрицает опыт, который дал бы ему шанс научиться. Возьмем другую ситуацию: ребенок, который проводит огромное количество времени за заданиями, потому что он считает, что у него не должно быть неправильных ответов. Он может думать: «Если я не сделаю все правильно, то я буду полным неудачником». Или: «Я должен все исправить, потому что все этого ждут». Или: «Я выполню задание неверно, если не буду учить часами и не буду перепроверять ответ, чтобы убедиться, что знаю, как решать». Его успех убеждает его в необходимости дополнительного обучения. Вы уже знаете, что толкать любого ребенка на поведенческие изменения не получится; вместо этого мы предлагаем деликатный, но эффективный способ научиться этому шаг за шагом.

Прежде чем вы начнете использовать эту книгу, мы

предлагаем вам прочитать ее самостоятельно. Поговорите с ребенком о своем собственном опыте взросления, как вы справлялись с подобными ошибками, с теми, которых боится ребенок, и как вы сейчас справляетесь с ними. Пока ваш ребенок пытается выполнить упражнения в книге, вы можете посодействовать его опыту, предоставив возможность поэкспериментировать с ошибками или попробовать что-то посложнее.

Вот несколько полезных советов, которые следует учитывать при работе над этой книгой:

- Больше замечайте старания, чем результат.
- Пусть ваш ребенок совершает ошибки – не делайте работу за него.
- Формируйте самопринятие и проигрывайте достойно.
- Объясняйте, почему вы в порядке, когда совершаете ошибку.
- Демонстрируйте чувство юмора.
- Сочетайте работу с игрой.
- Позвольте достижению вашего ребенка быть достижением ребенка – не измеряйте себя достижениями

вашего ребенка (или ошибками).

Вы и ваш ребенок начинаете изучение еще не освоенной территории. Делайте это медленно: прочитывайте одну или две главы за раз. Поощряйте ребенка выполнять упражнения. Разговаривайте с ним о том, как примеры и упражнения из книги могут применяться в реальной жизни. Будьте терпеливым партнером в изучении новых способов мышления и поведения. И непременно вместе наслаждайтесь этим особым временем. У вас и вашего ребенка есть замечательные маршруты для совместных путешествий.

Все дети должны ошибаться; однако дети, которые часто или постоянно борются с беспокойством по поводу ошибок, могут подвергаться высокому риску возникновения тревожного расстройства, депрессии, негативного мышления, разочарования или гнева. Вы можете найти другие книги из серии «Руководство для детей», которые могут быть полезными в работе с сложными чувствами или проблемами. При необходимости проконсультируйтесь с вашим педиатром или специалистом

по психическому здоровью по
дополнительным ресурсам.

ГЛАВА ПЕРВАЯ

ДАВАЙТЕ ПОИССЛЕДУЕМ!

Исследователи совершают открытия.

Задолго до сегодняшнего времени исследователи путешествовали на далекие расстояния по морю и открывали новые земли.

Они пробирались сквозь джунгли и находили новые группы людей, которых не встречали ранее.



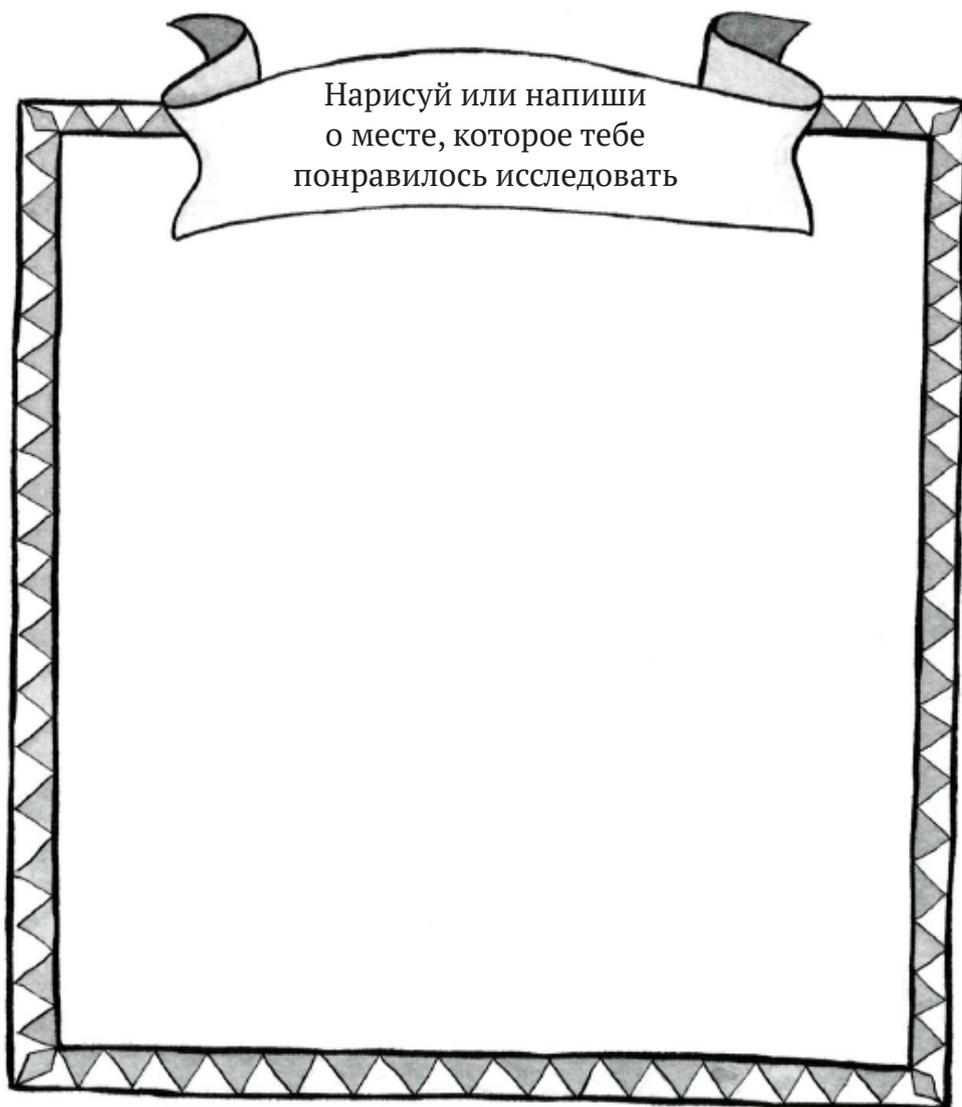
Современные исследователи путешествуют на ракетах в космическом пространстве.

Другие исследовали глубины океана, ныряли на дно морей и наблюдали за рыбами и другими глубоководными организмами.

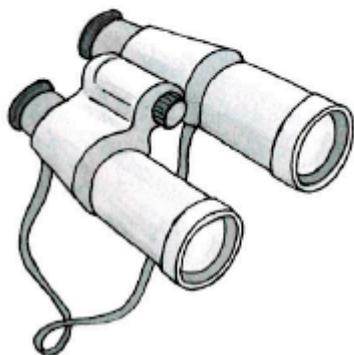
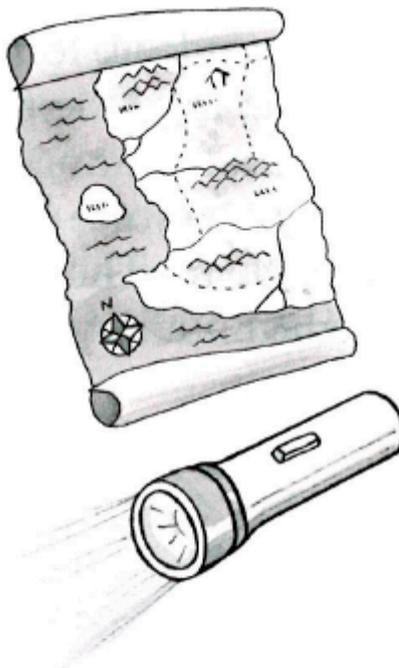
Все, что есть общего у всех исследователей, – это то, что они исследовали места, где они никогда не были раньше.



Многие дети – тоже исследователи. Они исследуют окрестности, находят интересные места для игры или наслаждения природой. Они могут даже исследовать пространство в своем доме или квартире – там можно найти маленький шкафчик, коробку старых семейных фотографий или чердак.



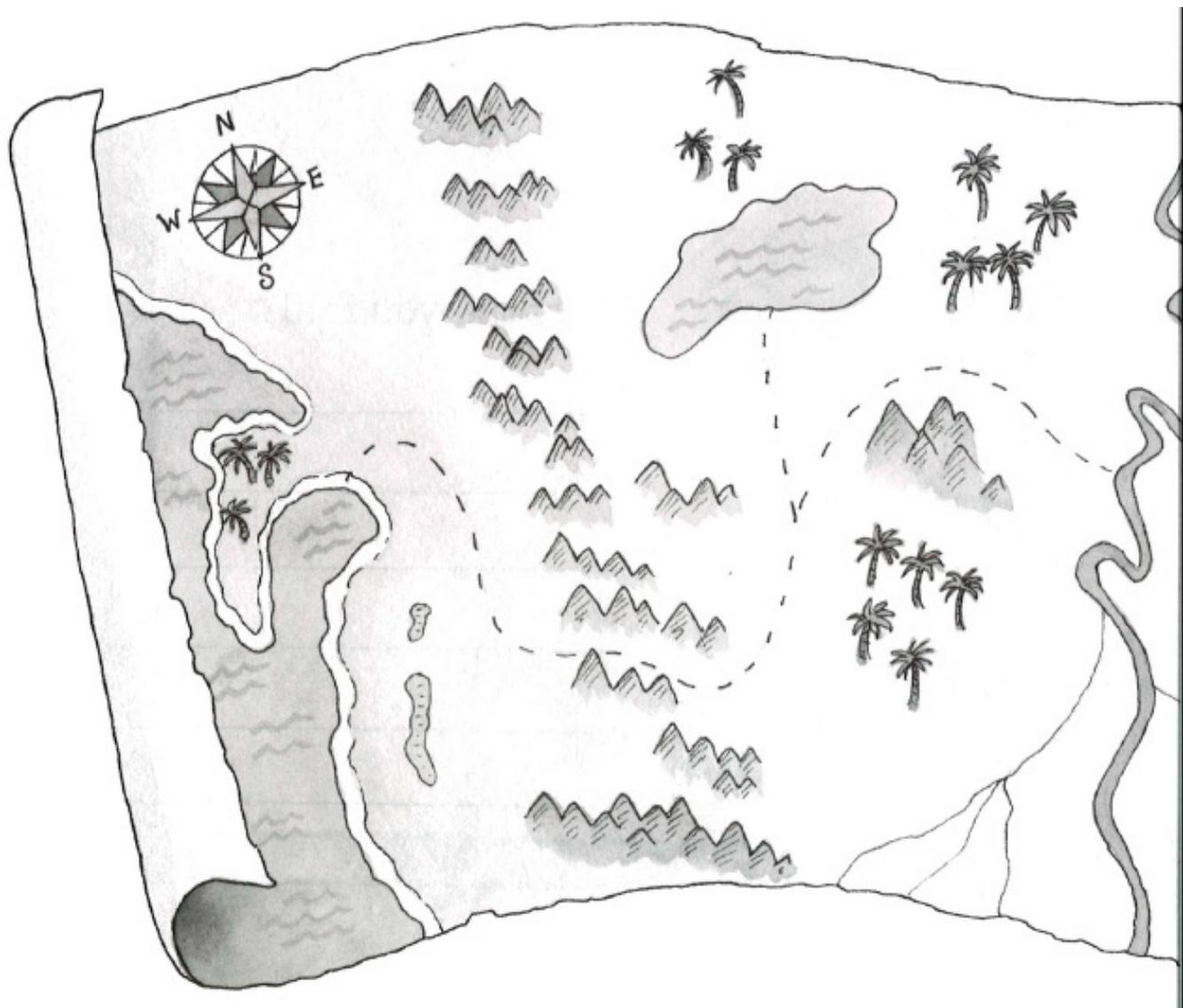
Использовал ли ты что-нибудь, чтобы помочь себе в исследовании:
увеличительное стекло, компас, фонарик?



Что ты нашел?

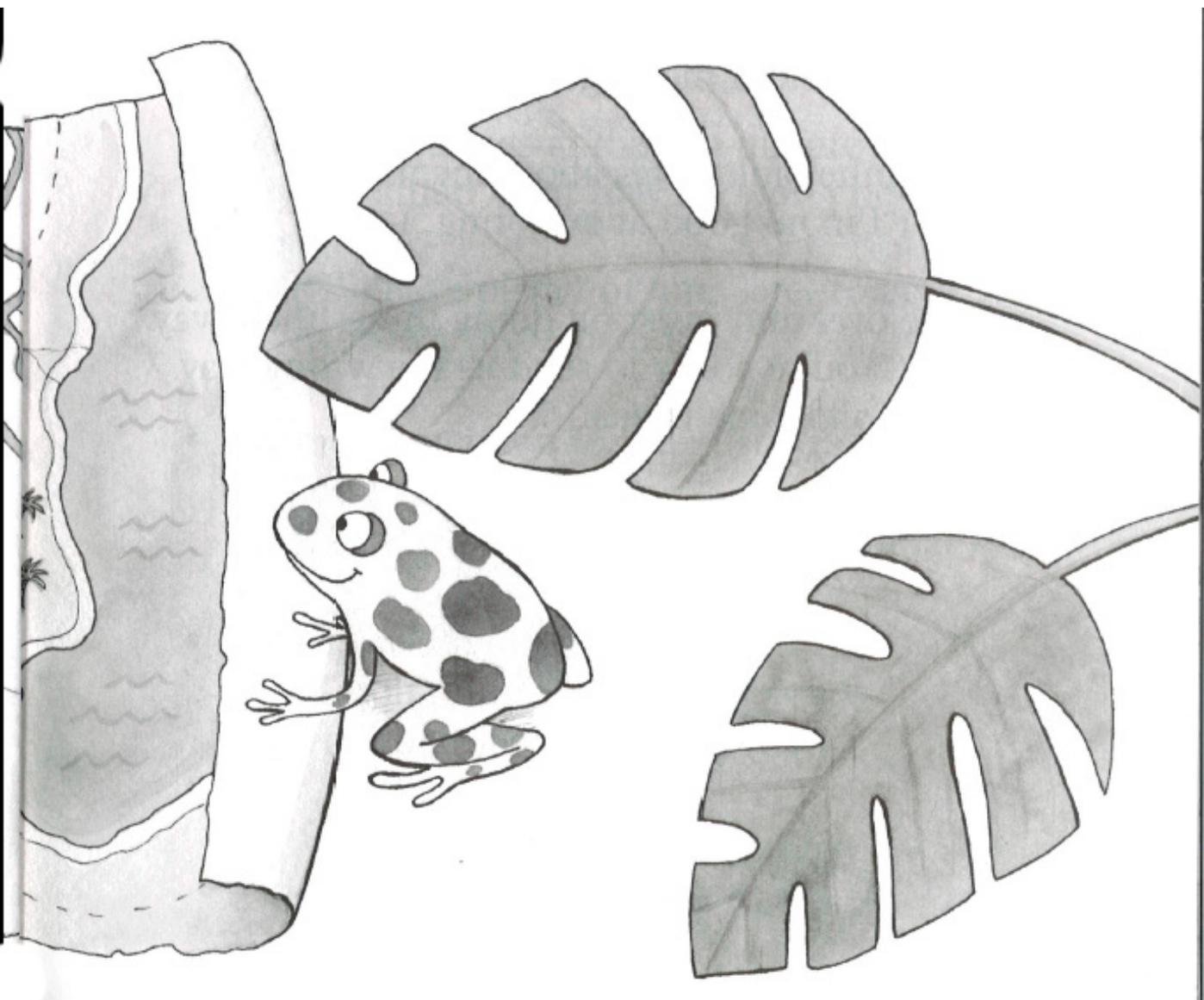


Большинство исследователей затрачивают время, чтобы сделать открытия. Они используют карту, но им может быть трудно понять, где они находятся или что искать. Например, исследователи Амазонки могут исследовать части джунглей, которые никуда не ведут, прежде чем они обнаружат реку, которую ищут. Они могут ошибаться. Возможно, им даже понадобится заново начать свою экспедицию!



Что бы ты ответил исследователю, который говорит: «Я буду искать новую землю, только если я буду уверен, что не допущу ошибок». Вероятно, ты захочешь убедить его в том, что ошибки – это часть опыта по изучению нового места.

Или, предположим, что, поискав в одном или двух местах, исследователь говорит: «Я не гоюсь этой экспедиции!» – и начнет плакать. Вероятно, ты захочешь убедить его искать подольше!



Никто не любит совершать ошибки, но ошибки – часть жизни. Люди, у которых есть проблемы с принятием своих ошибок, могут:

- Устанавливать свои собственные правила.

(«Я исследую эти джунгли, только если буду уверен, что не сверну на неправильную дорогу»).

- Обвинять других за собственные ошибки.

(«Ты показал мне неверную дорогу»).

- Говорить бесполезные вещи о себе.

(«Я не умею искать»).

- Настаивать на том, чтобы делать что-то по-своему.

(«Ты собираешься отправить нас по неправильному пути. Следуй за мной»).



Существуют и другие вещи, которые совершают люди с проблемой принятия ошибок. Они могут:

- Испытывать трудности при принятии решений.

(«Я не могу решить, какой путь выбрать»).

- Усложняют проект, потому что хотят, чтобы он был лучшим.

(«Я сделаю точную карту джунглей, включая каждое дерево и растение»).

- Выжидают, чтобы сделать что-то в последнюю минуту, потому что боятся, что результат не будет достаточно хорошим.

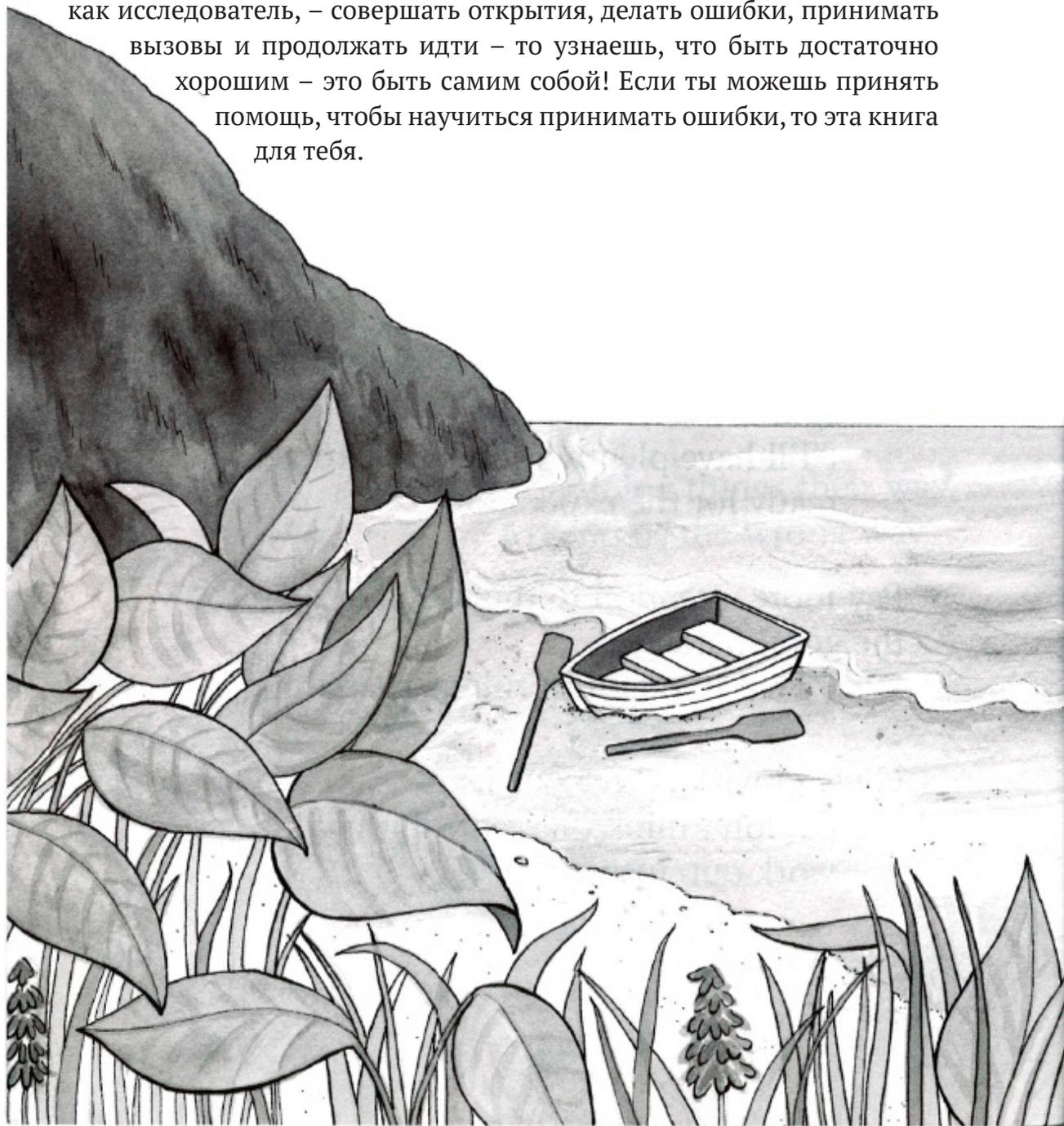
(«У меня будет достаточно времени, чтобы подготовиться к экспедиции»).

- Обращают больше внимания на ошибки, чем на удачу.

(«Этот неправильный поворот все испортил»).

- Сдаются, не пытаясь. («Я думаю, экспедиция будет неудачной, забудьте о ней»).

Что-то из этого похоже на то, что делаешь ты? Если да, возможно, у тебя проблемы с принятием ошибок, ты пытаешься все время быть правым и выбираешь меньшее, а не лучшее. Если ты можешь мыслить, как исследователь, – совершать открытия, делать ошибки, принимать вызовы и продолжать идти – то узнаешь, что быть достаточно хорошим – это быть самим собой! Если ты можешь принять помощь, чтобы научиться принимать ошибки, то эта книга для тебя.



Читай дальше и начни изучать, как принимать ошибки и учиться на них!





ГЛАВА ВТОРАЯ

ИЗУЧАЯ МЫСЛИ И ЧУВСТВА

Представь себе, что ты отправился в джунгли Амазонки в Южной Америке в поисках очень редкого насекомого, которое может съесть все листья на дереве за один день.

Ты знаешь, что животные и жуки умеют хорошо скрываться, и что маленьких насекомых сложно заметить – даже тех, которые могут нанести большой урон!

Для того чтобы найти насекомое, нужны осторожность, терпение и тяжелый труд. Еще тебе нужно будет обратить внимание на вещи, которые ты обычно не замечаешь.







Ты можешь найти всех шестерых спрятавшихся жуков?

Насекомых трудно найти, но если ты знаешь, что ищешь, их легче обнаружить. То же самое происходит, когда ты отслеживаешь свои чувства. Поиск слов для описания чувств может быть столь же трудным, как и поиск этого насекомого. Для того чтобы узнать, что ты чувствуешь, потребуются терпение и тренировки. Вначале может показаться что чувства опознавать трудно, но если ты знаешь, что ищешь, легче понять, что ты чувствуешь.



Канат должен сделать проект для школы о великом полководце Чингисхане. У него был на это месяц, но он беспокоится, что не успеет закончить вовремя.

Он пытался найти информацию в интернете, но он не знает, чего хочет учитель. Поэтому продолжает играть в компьютерные игры, а не работать над докладом.

Когда родители ловят его за игрой, Канат краснеет. У него начинает болеть голова, и он не признается, что не знает, какая информация важна, а какая нет. Каждый раз, когда родители проверяют его, у Каната потеют руки.



Бедный Канат! Когда люди испытывают сильные чувства, это отражается на физическом самочувствии. Реакции тела могут быть ключом к тому, что чувствует человек.

Канату нужна твоя помощь, чтобы понять, что он чувствует!

Возьми карандаш или маркер и снова прочитай о проблеме Каната. На этот раз обведи все ключи к разгадке чувств Каната. Вот подсказка: есть три ключа! Попытайся найти их.

Ты нашел все три?

Если ты знаешь, что искать, ты можешь начать определять свои чувства!

- Если Канат заметил, что его лицо покраснело, а голову бросило в жар, это может означать, что он смущен.

- Если его лоб кажется напряженным, начала болеть голова, возможно, он расстроен.

- Если у Каната вспотели руки, это может быть признаком того, что он испытывает тревогу.

Канат хочет, чтобы его доклад был правильным. Он не хочет совершать ошибок. Подумай о ситуациях, когда ты расстраивался из-за ошибок, из-за которых сердце быстро колотилось, болел живот, а потные руки сжимались в кулаки.

Обведи способы, которыми твое тело реагирует, когда ты расстраиваешься из-за ошибок. Эти реакции являются ключом к твоим эмоциям. Проведи линию от каждой твоей физической реакции на одну или несколько эмоций, которые ты, возможно, испытывал.





Хорошее исследование! Ты узнал, как твое тело реагирует, когда ты расстраиваешься из-за ошибок.

Как только ты определил свои чувства, что ты можешь сделать? Нет ничего плохого в том, что у тебя есть эти чувства и эмоции – нормально быть злым, испуганным, смущенным, обеспокоенным или еще каким-то. Твой дискомфорт говорит тебе о том, что у тебя есть проблема! Итак, пришло время **ДУМАТЬ**.

Да, пришло время подумать. Потому что то, что ты думаешь, влияет на то, как ты себя чувствуешь. Пришло время подумать о мыслях.

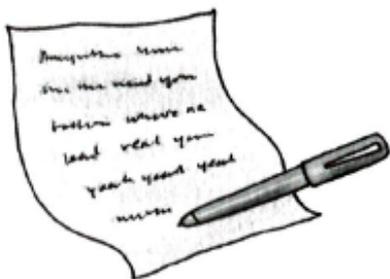
Вот некоторые мысли детей, которые расстраиваются из-за своих ошибок:

- Я пропустил гол. Я ужасный вратарь.



- Я сыграл неправильную ноту. Я плохо играю на трубе.

- Ужасные кексы. Глазурь тает. Никому не понравится.



- Мое сочинение хуже всех. Я не умею писать.

С такими мыслями, как эти, неудивительно, что дети так расстраиваются. Никто не любит делать ошибки, но эти мысли делают еще хуже! Мы называем такие мысли **БЕСПОЛЕЗНЫМИ МЫСЛЯМИ**. Мы можем спросить: имеют ли эти **БЕСПОЛЕЗНЫЕ МЫСЛИ** смысл, или есть способ думать о вещах, которые помогают нам чувствовать себя лучше? Мысли, которые помогают нам чувствовать себя лучше, называются **ПОЛЕЗНЫМИ МЫСЛЯМИ**. Давайте бросим вызов **БЕСПОЛЕЗНЫМ МЫСЛЯМ**.

- Я пропустил гол. Это был тяжелый удар.
- Я сыграл неправильную ноту. Спорим, если я потренируюсь, стану играть правильно.
- На этих кексах тает глазурь. Но они все равно вкусные.
- На прошлой неделе учитель повесил мое сочинение на доску. А над этим нужно поработать, попрошу помощи.

Так-то лучше, **ПОЛЕЗНЫЕ МЫСЛИ** меняют ситуацию. Детям стало легче, они не так расстроены.

Какое великое открытие – **МЕНЯЯ МЫСЛИ ОБ ОШИБКЕ, ТЫ МЕНЯЕШЬ СВОИ ЧУВСТВА**.

ПОЛЕЗНЫЕ МЫСЛИ могут помочь людям почувствовать себя лучше. И когда люди чувствуют себя лучше, они прилагают больше усилий, лучше ладят, пытаются снова или лучше справляются с решением проблем.

Но мысли приходят быстро.

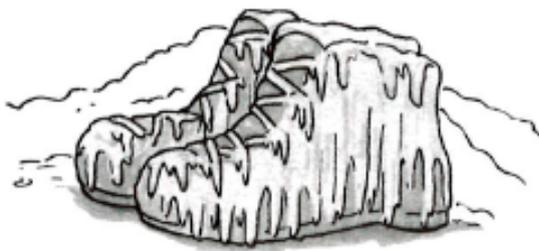
Потребуется практика для того, чтобы быстро находить **ПОЛЕЗНЫЕ МЫСЛИ**.

Попробуй поиграть в эту игру с родителями или другими взрослыми. Подумай о проблемах и **ПОЛЕЗНЫХ МЫСЛЯХ**, которые, возможно, возникали у некоторых исследователей или первооткрывателей:

☒ Христофор Колумб столкнулся с неизвестной страной, когда он пытался добраться до Индии, и не смог обогнуть ее на корабле. Он мог подумать: «Я ошибся, и королева Изабелла разозлится на меня!»



☒ Человек по имени Эдмунд Хиллари попытался подняться на очень высокую гору в Непале. В тот день, когда он и его напарник собирались взобраться на вершину, снег и ветер не позволили им покинуть палатку. На следующий день было так холодно, что сапоги Эдмунда промерзли, и он потратил день, пытаясь растопить лед. Сначала он, возможно, подумал: «Мы **никогда** не доберемся до вершины!»»



☒ Большинство девочек в Катином классе уже умели кататься на велосипеде, а она нет. Отец пытался ее научить, но она все время падала. Возможно, Катя подумала: «Я никогда не пойму, как это делать!»»

Теперь выбери один из этих примеров или придумай свой. Установи таймер на одну минуту и назови как можно больше ПОЛЕЗНЫХ МЫСЛЕЙ, так же, как ты делаешь это с БЕСПОЛЕЗНЫМИ МЫСЛЯМИ. Попроси своего помощника записать их. Через минуту обведи кружком лучшие полезные мысли, которые помогут человеку сохранять спокойствие и решить проблему. Была ли эта мысль самой первой, или потребовалось время, чтобы ее найти?

Кстати, примеры – это ошибки, которые привели к великим открытиям и свершениям. Догадался? Христофор Колумб открыл Америку. Эдмунд Хиллари и его напарник первыми поднялись на самую высокую гору в мире – Эверест. Катя – тоже вполне реальная девочка. Правда, она уже выросла и каждый день ездит на работу на велосипеде.

Иногда ошибки могут быть началом чего-то удивительного! И даже если это не так, оспаривание БЕСПОЛЕЗНЫХ МЫСЛЕЙ поможет тебе справиться с трудной ситуацией.

Знаешь ли ты, что существуют разные виды БЕСПОЛЕЗНЫХ МЫСЛЕЙ?

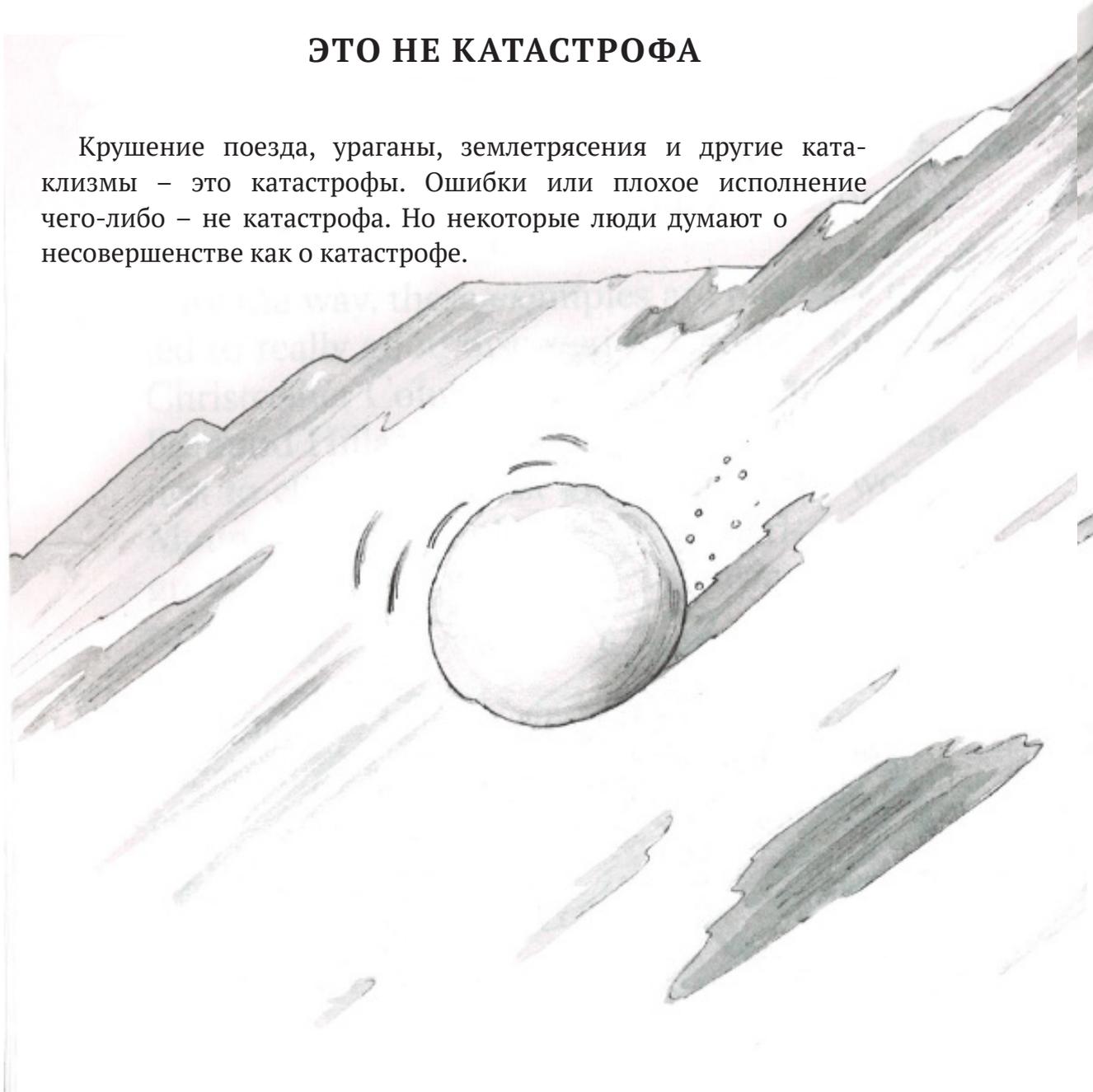
КАТАСТРОФИЧНЫЕ ЧЕРНО-БЕЛЫЕ мысли и САМОКРИТИЧНЫЕ МЫСЛИ бесполезны. Читай дальше, чтобы узнать о разных типах БЕСПОЛЕЗНЫХ МЫСЛЕЙ, а также о способах бросить им вызов!



ГЛАВА ТРЕТЬЯ

ЭТО НЕ КАТАСТРОФА

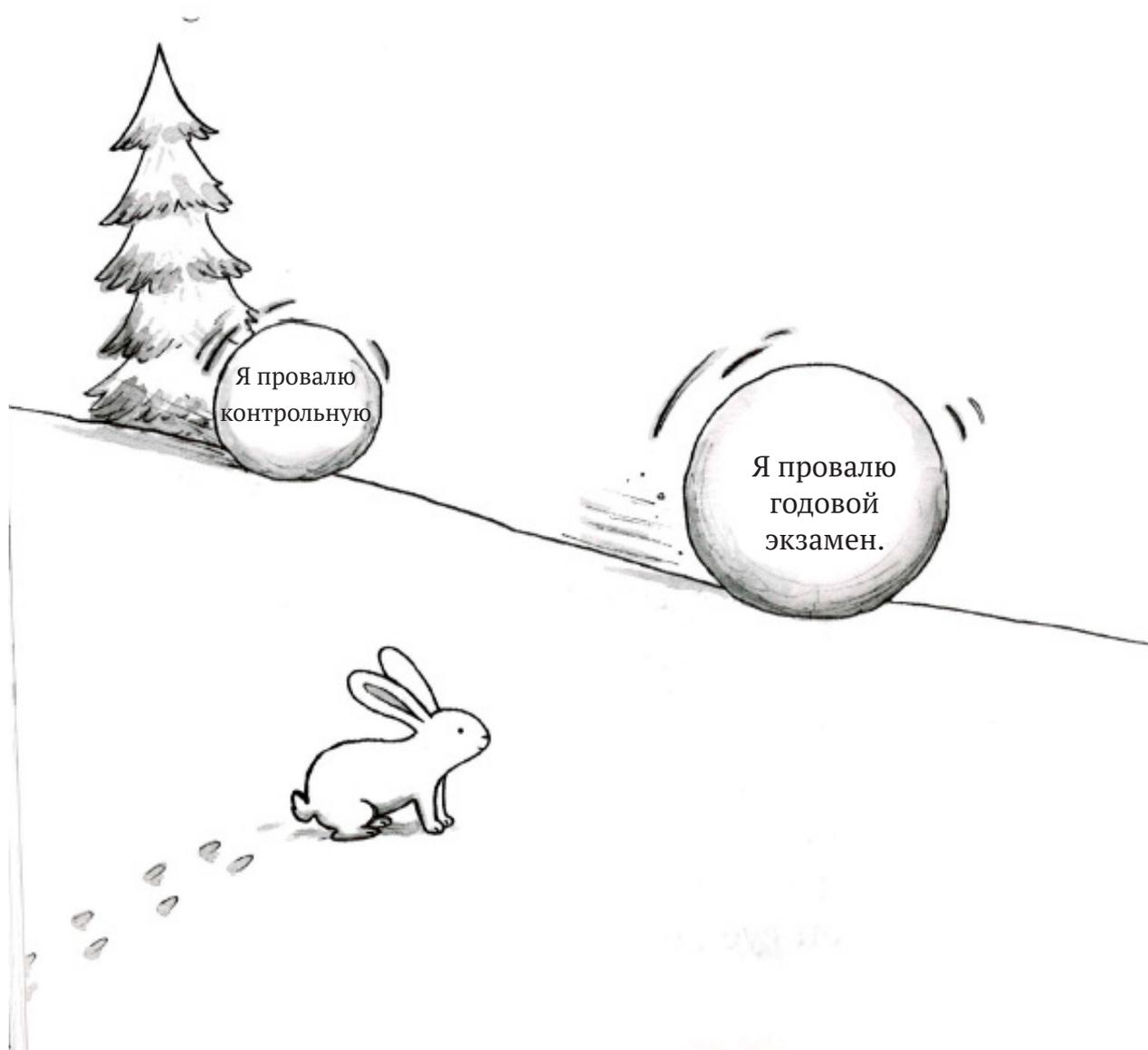
Крушение поезда, ураганы, землетрясения и другие катаклизмы – это катастрофы. Ошибки или плохое исполнение чего-либо – не катастрофа. Но некоторые люди думают о несовершенстве как о катастрофе.





КАТАСТРОФИЧНЫЕ МЫСЛИ, один из видов БЕСПОЛЕЗНЫХ МЫСЛЕЙ, возникают, когда кто-то воспринимает небольшие неприятности как большую проблему. КАТАСТРОФИЧНЫЕ МЫСЛИ – как снежный ком, который катится вниз и становится все больше и больше. Хороший исследователь должен внимательно следить за снежным комом на его пути!

КАТАСТРОФИЧНЫЕ МЫСЛИ часто начинаются с небольшого беспокойства и могут разрастись по мере того, как ты о них думаешь. Ты когда-нибудь лепил снежный шар? Тогда ты знаешь, что когда начинаешь его лепить, это маленький снежный шарик. Потом ты катишь его по снегу, и он становится все больше... и больше... и больше!



КАТАСТРОФИЧНЫЕ МЫСЛИ могут расти так же, как и снежный ком. Маленькая тревога может вызвать большие нереалистичные идеи и так далее, пока то, о чем ты думаешь, не станет БОЛЬШИМ и УЖАСАЮЩИМ!

У Максута была проблема. У него не было времени нормально подготовиться к завтрашней контрольной по математике. Он стал беспокоиться, как он напишет, и... просто посмотри, как его мысли превращаются в снежный ком!

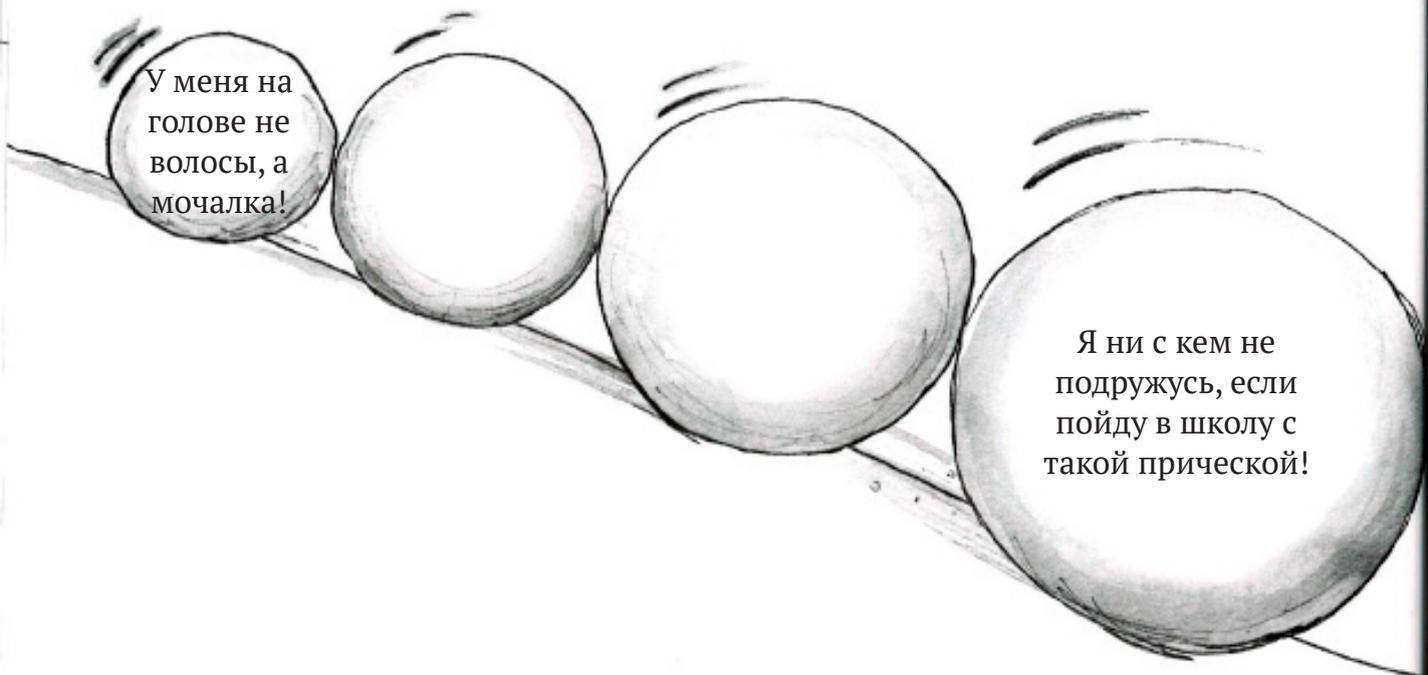


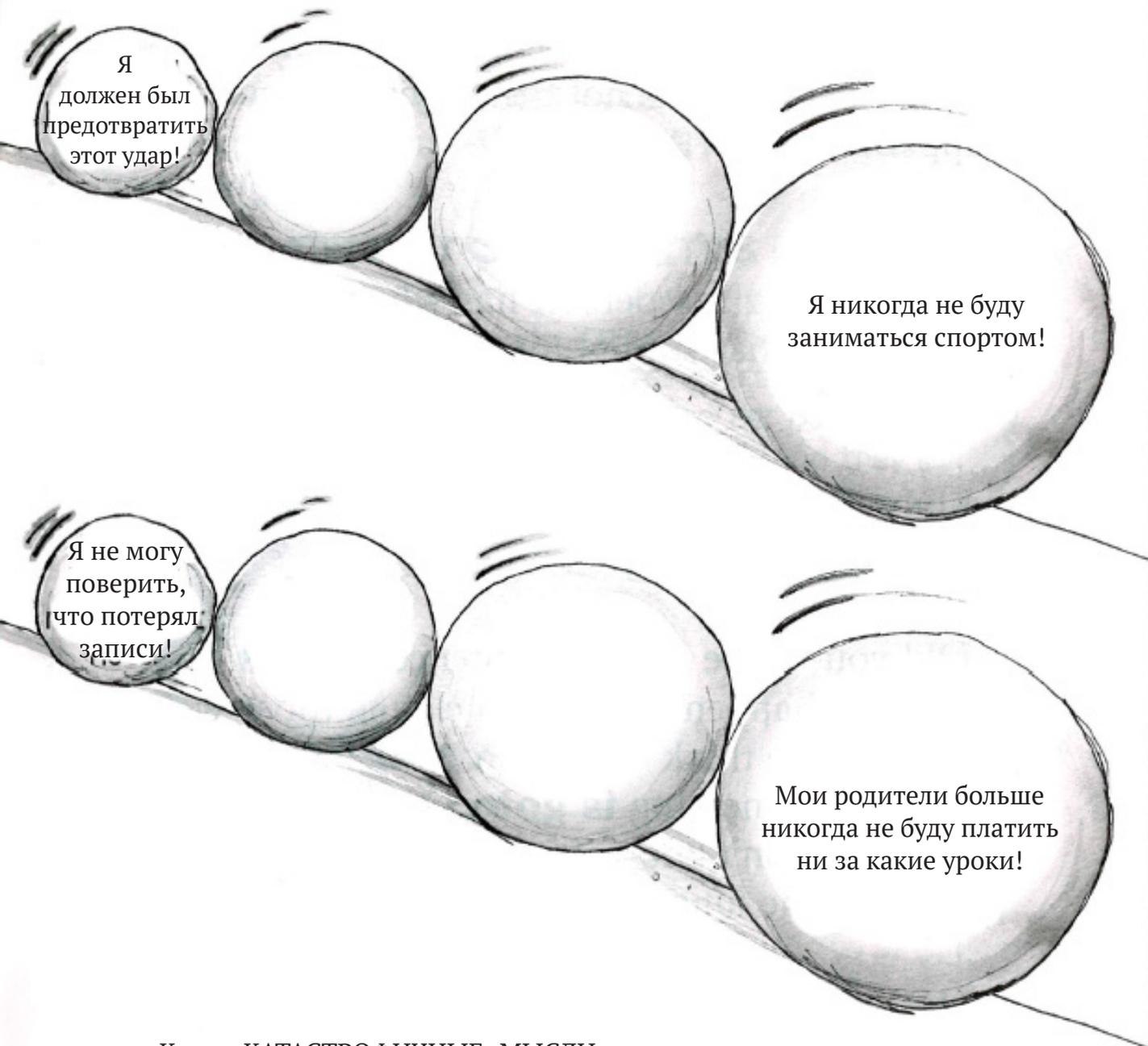
Я не буду готов к математике в старших классах!

Я не поступлю в хороший университет!

Когда у тебя появляются БЕСПОЛЕЗНЫЕ МЫСЛИ, трудно понять, откуда в итоге взялась самая страшная мысль. Проблема может казаться реальной, когда это касается тебя.

Посмотри, сможешь ли ты понять, как зарождались эти идеи. Начни с маленькой проблемы в самом маленьком снежке и заполни пустые снежки, чтобы показать, как мысли детей превращаются в большую тревогу.





Когда КАТАСТРОФИЧНЫЕ МЫСЛИ выходят из-под контроля, стоит бросить им вызов, прежде чем они вырастут. Помни: у людей бывают неудачные прически, они пропускают голы, теряют записи. Этим проблемам не нужно превращаться в КАТАСТРОФЫ.

КАТАСТРОФИЧНЫЕ МЫСЛИ могут расти как снежный ком, но они появляются не только поэтому.

Иногда КАТАСТРОФИЧНЫЕ МЫСЛИ могут появиться, когда ты фокусируешься на идее, что произойдет что-то и правда плохое.

Может, ты заметил слова «что-то произойдет» в последнем предложении. В этих словах – ключ. Когда люди держат в голове КАТАСТРОФИЧНЫЕ МЫСЛИ, они думают, что что-то произойдет, но они не могут знать, произойдет ли это на самом деле! Они предсказывают будущее.

Вот пример:

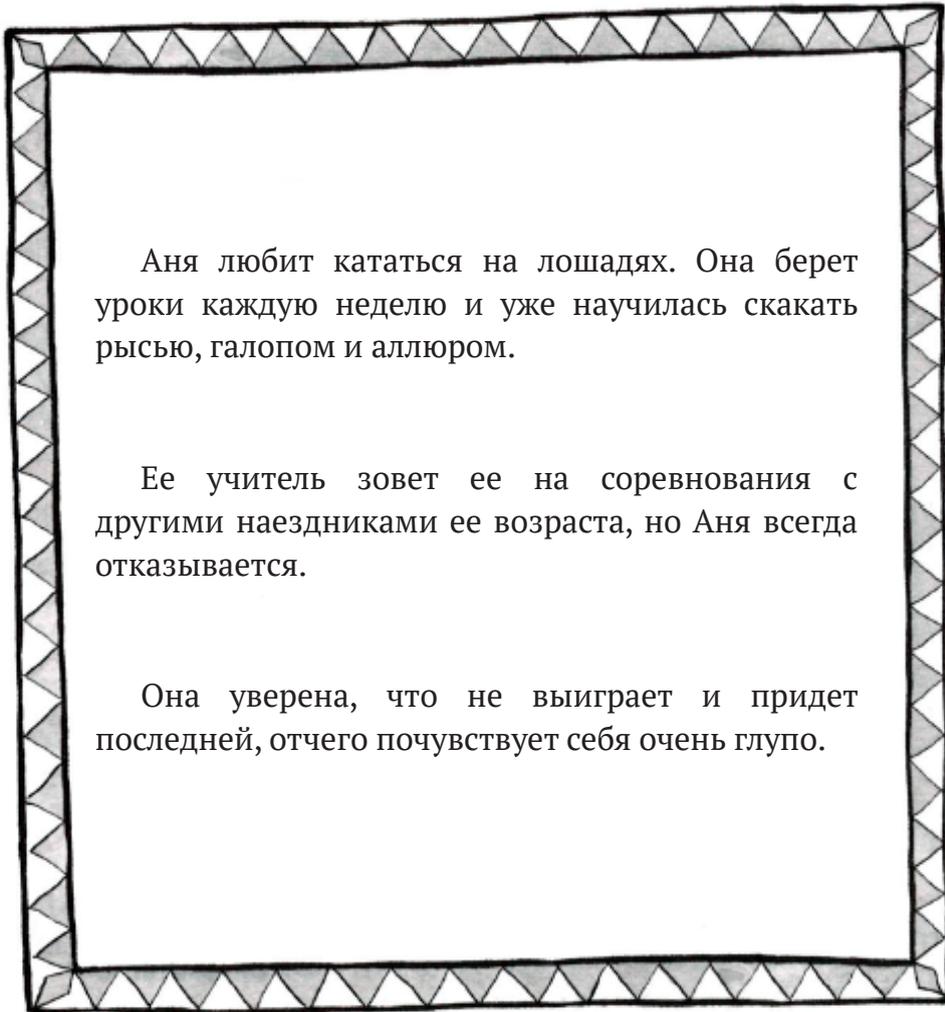
Шынар пригласили ночевать в доме подруги. Она никогда не была там раньше, и она очень нервничает. И думает о том, что **произойдет**.

Обведи слова, которые говорят тебе, что Шынар предсказывает будущее; думать о том, что произойдет, – значит держать в голове КАТАСТРОФИЧНЫЕ МЫСЛИ.



Хорошая новость: ты можешь оспорить КАТАСТРОФИЧНЫЕ МЫСЛИ. Что если Шынар сказала бы себе: так может быть, но, скорее всего, будет по-другому? Беспокойство останется, но уже не такое сильное.

Используй свои навыки исследователя, чтобы найти способы, которыми Аня предсказывает будущее, не зная, что на самом деле произойдет:



Во-первых, обведи КАТАСТРОФИЧНЫЕ МЫСЛИ Ани. Подсказка: ищи, в чем Аня **уверена**, что это произойдет, когда на самом деле это всего лишь **может** случиться.

Проблема Ани – в том, что ее мысли убеждают ее даже не попробовать поучаствовать в соревнованиях.

Как Аня могла бы **ОСПОРИТЬ** эти мысли? Она могла сказать себе, что это может произойти, но, скорее всего, не произойдет.

Она могла бы действовать как исследователь и собрать больше информации о том, чего ожидать на соревнованиях. Это дало бы ей лучшее представление о том, что **может** произойти, а не о том, что **КАТАСТРОФИЧНЫЕ МЫСЛИ** говорят ей.



Давай покажем Ане, как исследовать дальше и находить более реалистичные и полезные мысли.



Если бы Аня решила надеть шляпу исследователя и найти дополнительную информацию, она могла бы:

- Спросить других детей, которые были на показах верховой езды, о своем опыте.
- Спросить учителя, что ее попросят сделать на соревнованиях.
- Посмотреть соревнования и понять, это такое, и насколько хорошо катаются другие дети в ее возрастной группе.

Если бы она это сделала, она могла бы узнать, что:

- Учителя верховой езды знают, что детей просят сделать на соревнованиях, и они помогают своим ученикам тренироваться.
- Не все дети на соревнованиях успешно завершают каждый показ, даже если они хорошо справлялись на тренировке.
- Большинство детей хорошо выполняют трюки, и ими гордятся.

Тогда Аня поняла бы, что хотя она может ошибиться на соревнованиях, она не будет единственной, кто ошибся.

Она могла бы понять, что даже если бы она допустила ошибки, она могла бы хорошо выполнить другие трюки.

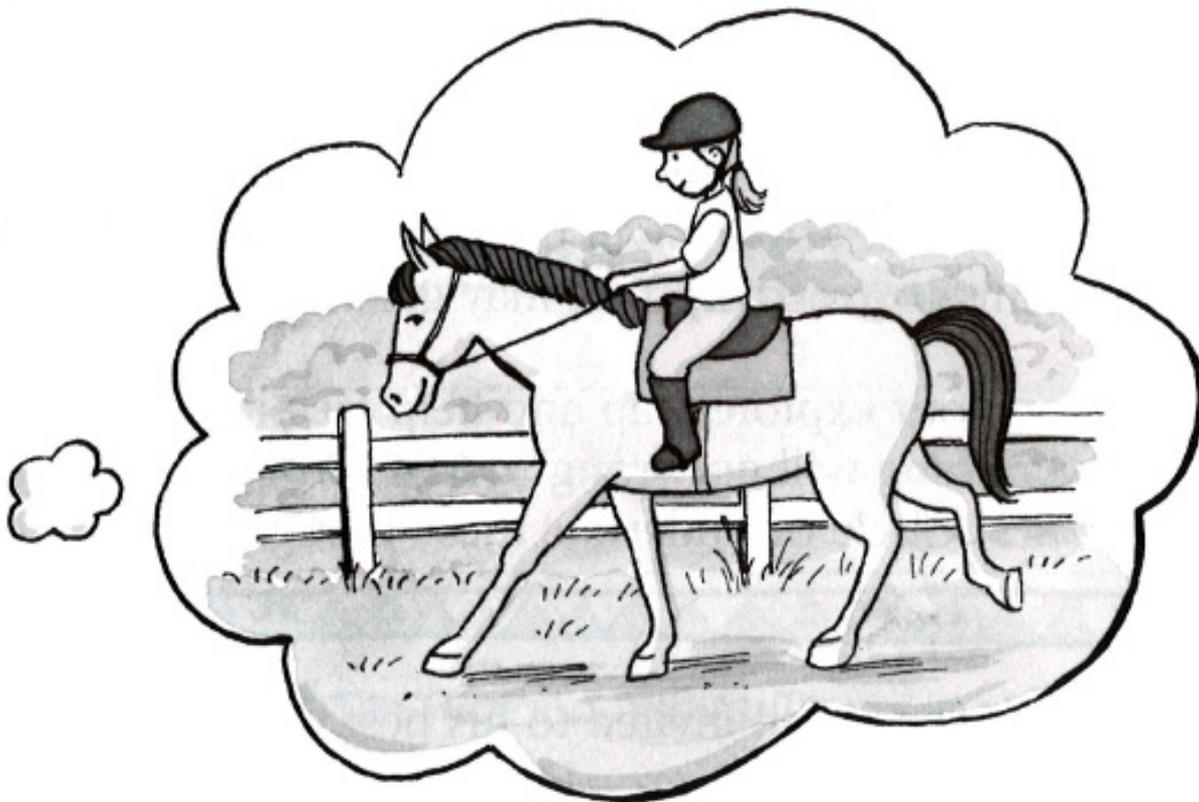
Если Аня примет реальность, она почувствует себя лучше. Хотя, конечно, все равно будет немного нервничать.

Когда ты боишься пробовать что-то новое, полезно подумать: что такого плохого может произойти? И когда ты думаешь о самом худшем, что может случиться, оно выглядит не очень реалистично.

Худший страх Ани заключался в том, что она не смогла бы заставить свою лошадь что-то сделать. У нее была картинка в голове, где она сидит на лошади, подталкивает ее, а лошадь не слушается и расхаживает по траве.

Она была уверена, что если бы лошадь это сделала, другие дети бросили бы все и собрались вокруг посмеяться над ней.



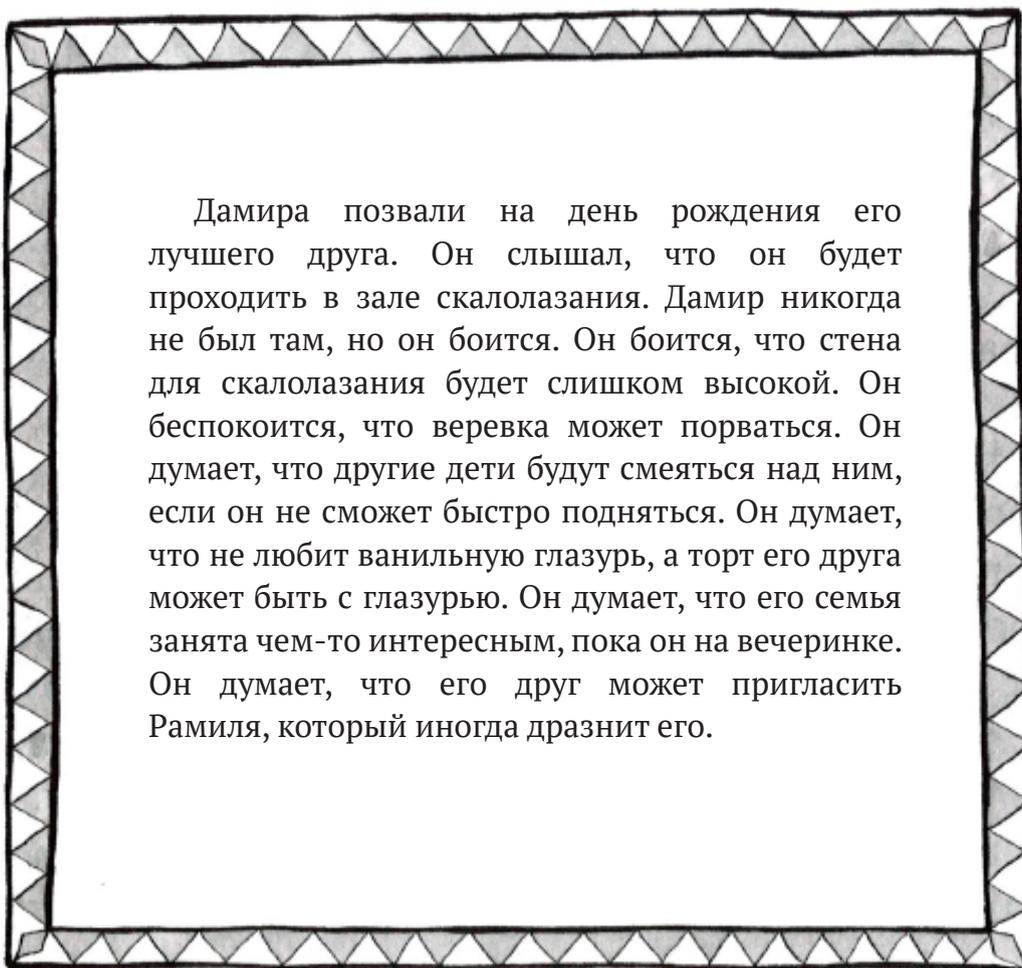


Давай поможем Ане. Мы ей напомним: что-то плохое и правда может случиться. Но шансы на то, что это будет совсем уж плохо, невелики. Даже если ее лошадь будет отказываться делать трюки, она, вероятно, не откажется делать большую часть того, чего хочет Аня. И даже если у Ани и правда случился бы день неудач, другие дети были бы слишком заняты, чтобы смеяться над ней. Скорее всего, они будут так заняты, что даже не заметят ничего!

Когда ты боишься попробовать что-то новое, подумай: насколько малы шансы, что твои худшие опасения оправдаются.

Есть еще один вид КАТАСТРОФИЧНЫХ МЫСЛЕЙ. Иногда дети думают, что все будет ужасно, когда на самом деле лишь что-то может пойти не так.

Надень кепку исследователя и помоги Дамиру опознать его КАТАСТРОФИЧНЫЕ МЫСЛИ о том, что «все пойдет не так». Обведи или подчеркни эти мысли:



Помоги Дамиру. Запиши, чем, по твоему мнению, он может наслаждаться на вечеринке. Не забудь про то, что, по его мнению, пойдет не так, но на самом деле может пройти нормально. Подсказка: Дамир может выяснить, что он отличный скалолаз!

Когда появляются **КАТАСТРОФИЧНЫЕ МЫСЛИ**, расчищай себе путь:

- не позволяй мыслям превратиться в снежный ком;
- не предсказывай будущее;
- не думай, что все пойдет не так;
- не забывай, что все может пройти хорошо.

Ты не можешь понять, есть ли у тебя **КАТАСТРОФИЧНЫЕ МЫСЛИ**?
Поговори со взрослым и попытайся выявить их вместе с ним/ней.

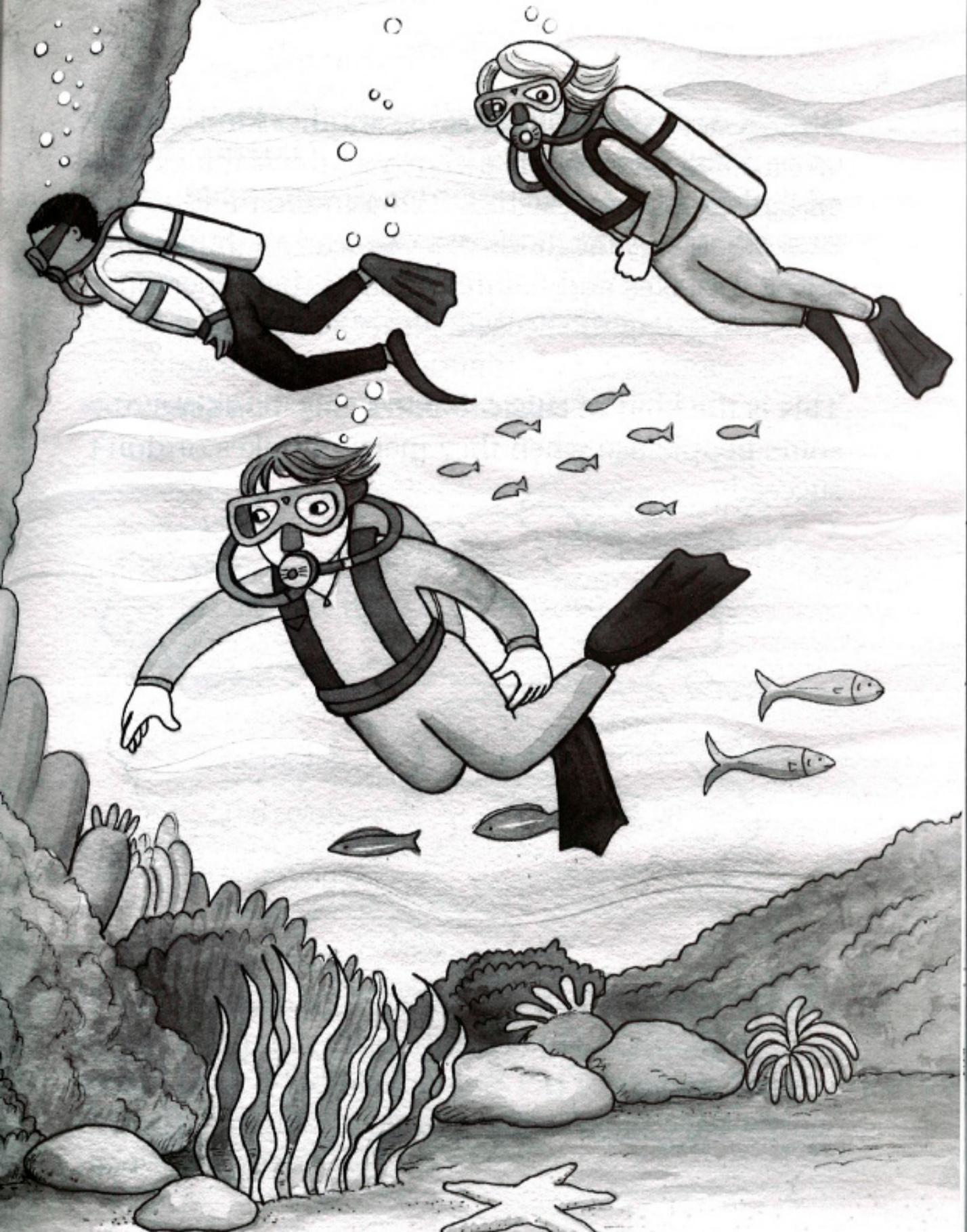
ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

ОСТЕРЕГАЙСЯ ЧЕРНОГО И БЕЛОГО!

Представь себе команду океанографов, исследующих глубокие моря в поисках редкой рыбы. Если они долго ищут и не находят то, что искали, то можешь быть уверенным: они разочарованы. Теперь представь себе, что один из членов команды говорит, какие они неудачники, что они никогда не найдут рыбу, которую ищут, потому что они никудашные ученые. Этот человек впадает в крайности: если попытка не увенчалась успехом, он думает, что это неудача. Как будто нет ничего между успехом и неудачей.

Это **ЧЕРНО-БЕЛОЕ МЫШЛЕНИЕ**.

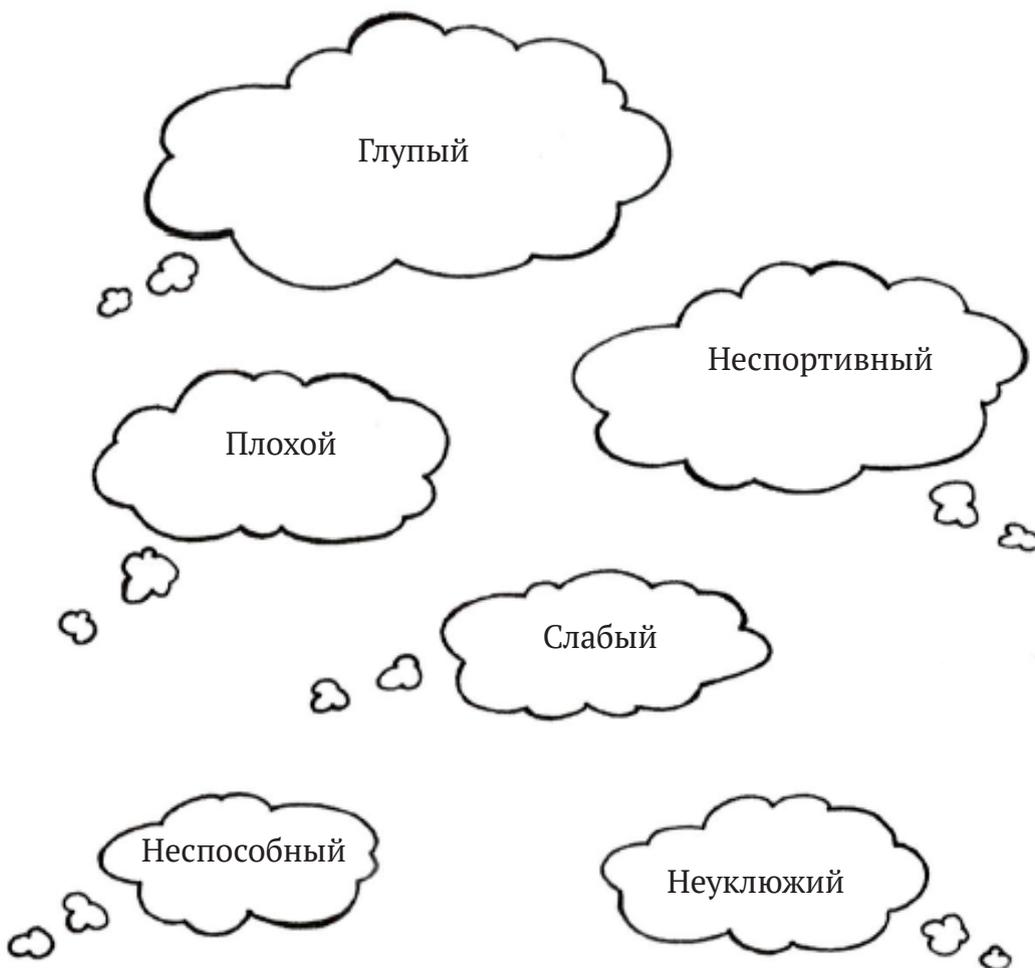




ЧЕРНО-БЕЛОЕ МЫШЛЕНИЕ – еще один вид **БЕСПОЛЕЗНЫХ МЫСЛЕЙ!**

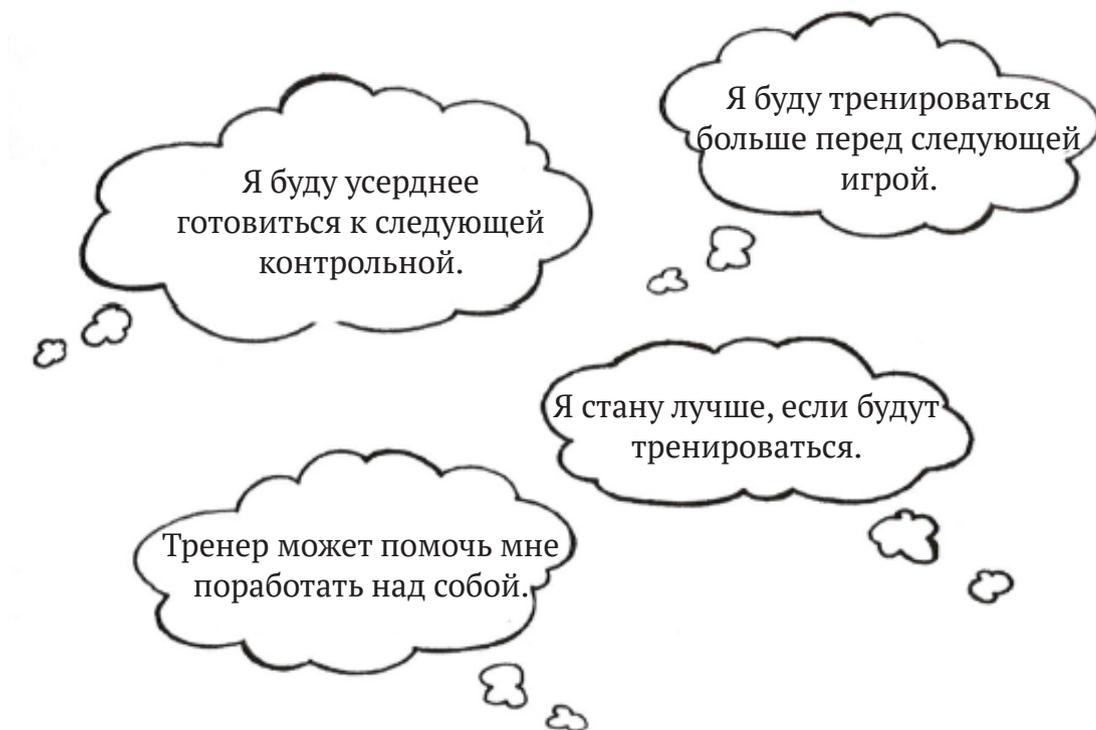
Это означает, что ты думаешь: все или плохо, или хорошо, и нет ничего посередине. **ЧЕРНО-БЕЛОЕ МЫШЛЕНИЕ** может привести к выводу, что человек никогда не добьется успеха. Никогда.

Это тип **ЧЕРНО-БЕЛОГО МЫШЛЕНИЯ**, который люди используют, когда совершают ошибки или не добиваются успеха:



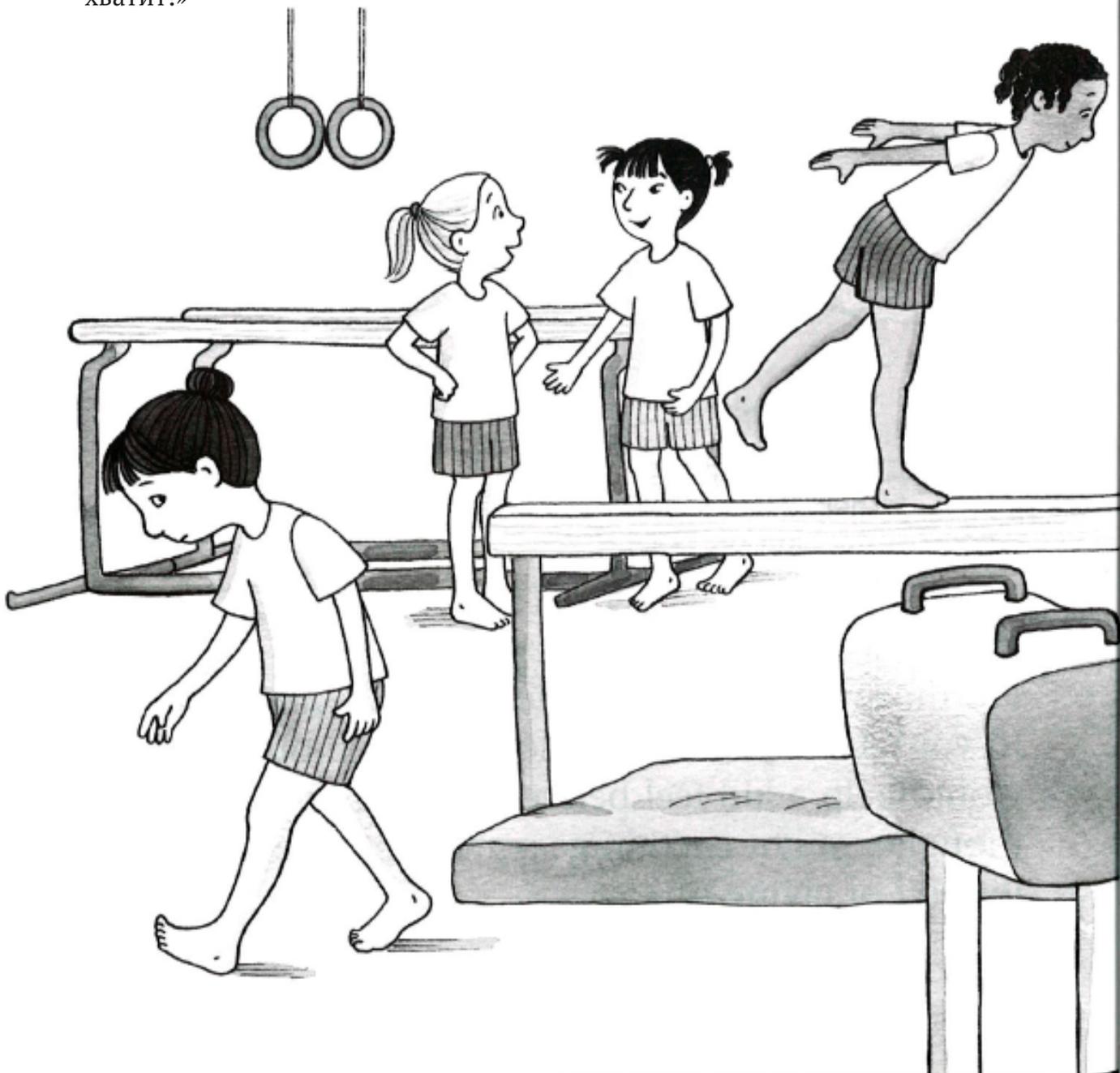
Что ты заметил в этих словах? Это – крайности. Они выскакивают постоянно, когда ты используешь **ЧЕРНО-БЕЛОЕ МЫШЛЕНИЕ**, ты присваиваешь себе качества, которые не могут измениться.

А если вызвать мысли менее категоричные?



Звучит менее категорично, правда? Как думаешь, такие мысли помогут ребенку чувствовать себя лучше? Эти мысли могут побудить кого-то продолжать пытаться и не сдаваться?

Мадина использовала **ЧЕРНО-БЕЛОЕ МЫШЛЕНИЕ**. Три года она занималась гимнастикой. Половина класса, с которым она начинала, перешла на следующий уровень, но тренер посчитал, что Мадина не готова. Она подумала: «Я неуклюжая! И всегда такой буду. С меня хватит!»

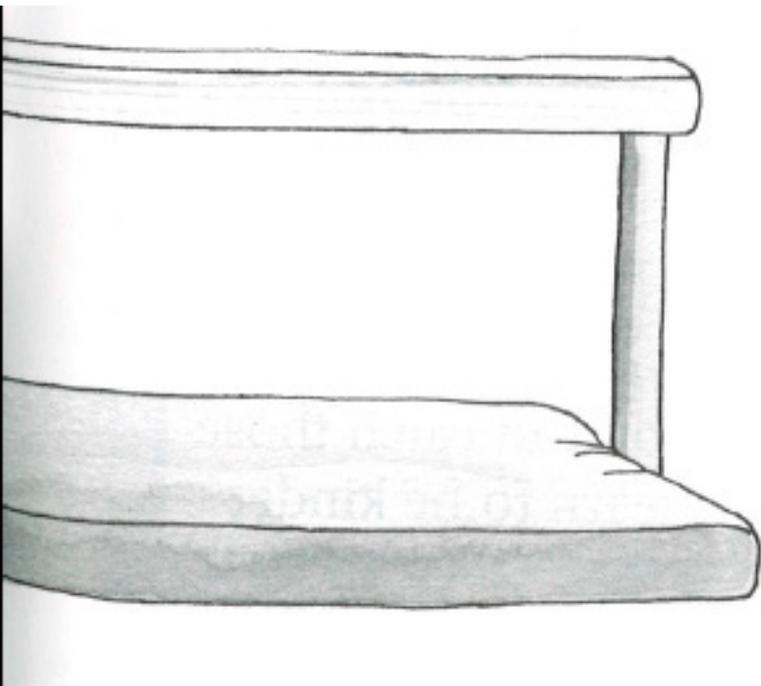


Ты заметил слова, которые использовала Мадина?

«Неуклюжая» звучит как качество, которое не меняется, и «всегда такой буду»... Всегда – это навсегда! Она использовала **ЧЕРНО-БЕЛОЕ МЫШЛЕНИЕ**, присваивая себе качества, которые не могут измениться.

А если бы Мадина подумала: «Половина класса сильнее, чем я. Может быть, мне нужно больше тренироваться, делать растяжку, чтобы стать более гибкой?»

Как думаешь, она могла бы почувствовать себя лучше и не бросать гимнастику?



Ты заметил, что Мадина отругала себя?

Когда Мадина использовала такие слова, как «неуклюжая», и «у меня никогда не получится», она критиковала себя. Вероятно, она не подумала бы так о друге!

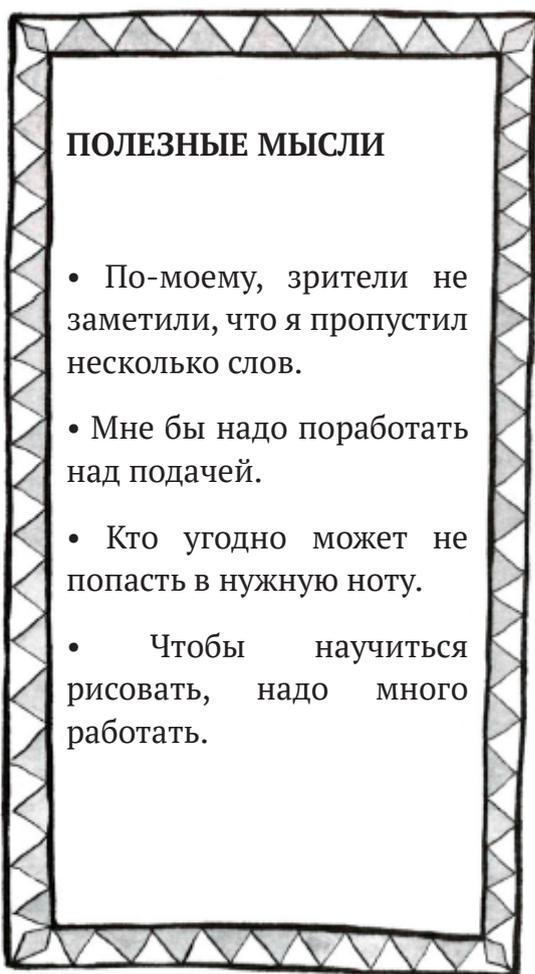
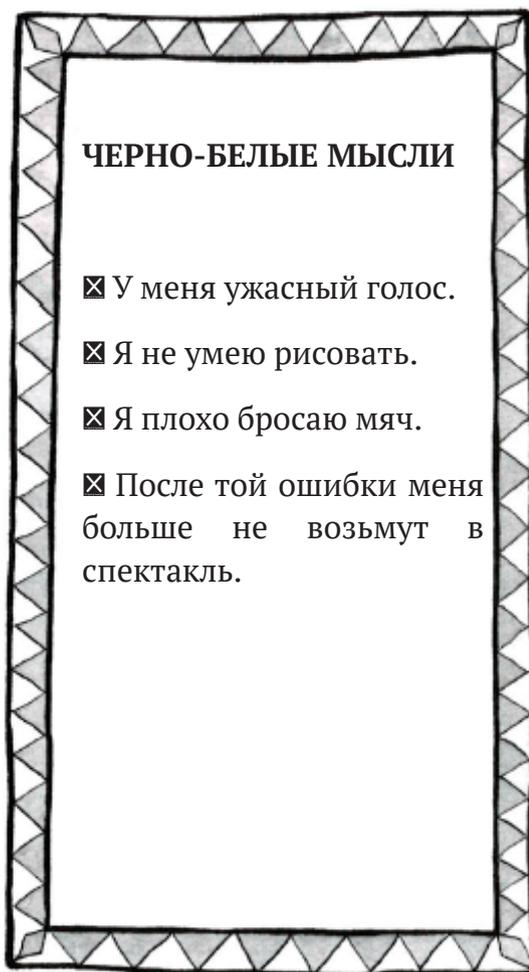
Мадина использовала **ЧЕРНО-БЕЛОЕ МЫШЛЕНИЕ**, чтобы быть **САМОКРИТИЧНОЙ**.

Она обозначала в себе отрицательные качества (**САМОКРИТИЧНЫЕ МЫСЛИ**) и предполагала, что эти качества были ее постоянными качествами (**ЧЕРНО-БЕЛОЕ МЫШЛЕНИЕ**).

Если ты поймал себя на использовании **САМОКРИТИЧНЫХ** слов, которые использовала Мадина, можешь бросить вызов **ЧЕРНО-БЕЛОМУ МЫШЛЕНИЮ** и подумать, может ли проблема быть чем-то временным и измениться.

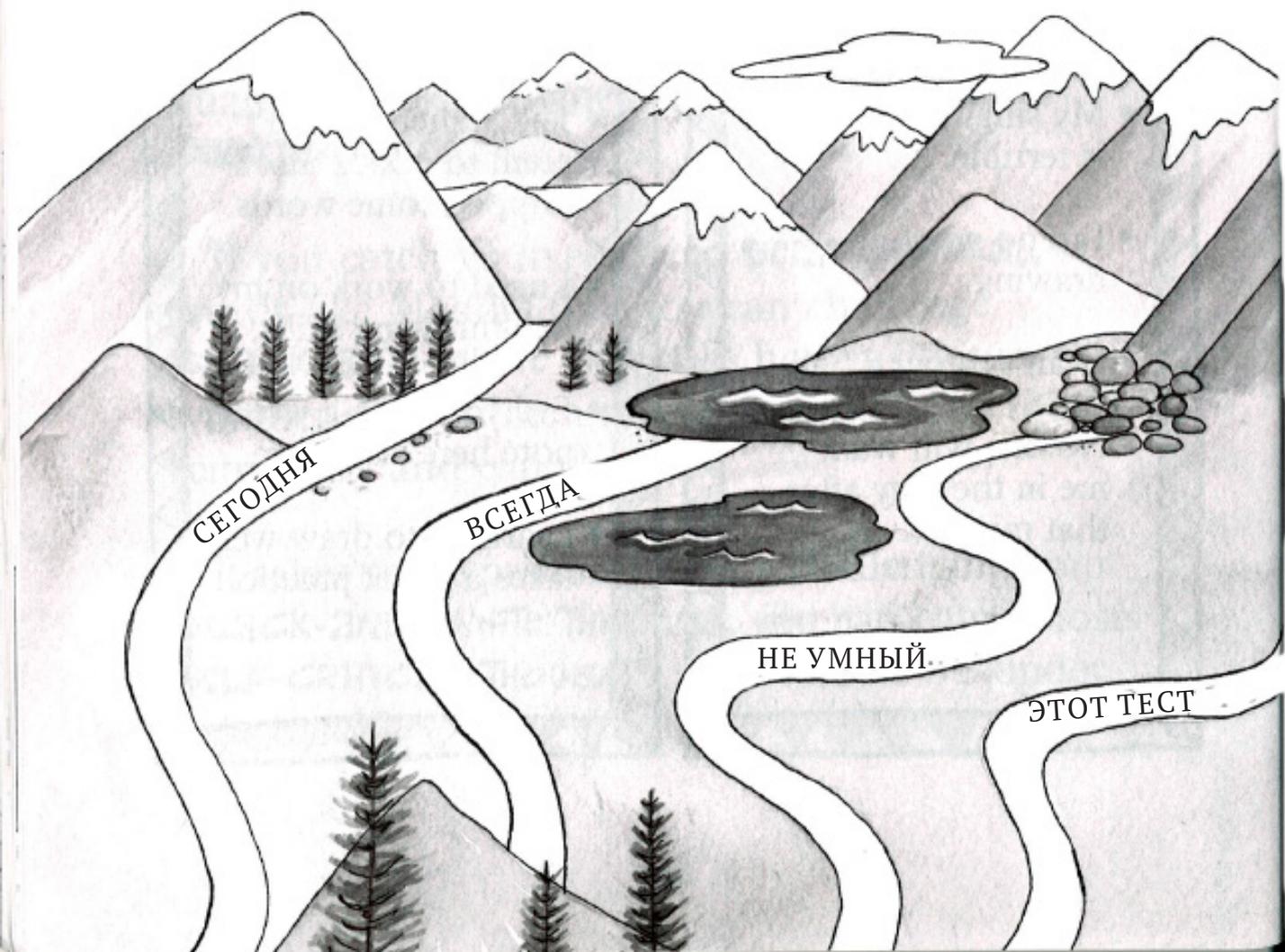
Это требует некоторой практики, но, оспаривая **ЧЕРНО-БЕЛОЕ МЫШЛЕНИЕ**, ты можешь ловить эти **САМОКРИТИЧНЫЕ МЫСЛИ** и научиться быть добрее к себе!

Сопоставь эти утверждения, чтобы узнать, как мысли о чем-то временном могут бросить вызов **ЧЕРНО-БЕЛОМУ МЫШЛЕНИЮ**. С одной стороны, ты определишь мысли, которые звучат как нечто, что будет длиться вечно. С другой стороны, ты определишь **ПОЛЕЗНЫЕ МЫСЛИ**. Нарисуй линию от каждой **ЧЕРНО-БЕЛОЙ МЫСЛИ** к **ПОЛЕЗНОЙ МЫСЛИ**.



Слова могут быть признаками того, что ты находишься на правильном пути к ясному мышлению или на неправильном пути. Представь, что ты – исследователь, который ищет проход через высокий горный хребет. Тебе нужно найти подсказки, что путь впереди открыт.

Возьми две ручки разного цвета: скажем, красную и зеленую. Используй красный цвет, чтобы нарисовать X на дорожках, сделанных из «ЧЕРНО-БЕЛЫХ» слов. Обведи зеленым слова, которые могли бы помочь человеку мыслить более реалистично или бросить вызов ЧЕРНО-БЕЛЫМ МЫСЛЯМ!



Отлично! Ты скоро пройдешь через эти горы. Вместо того, чтобы застревать, ты можешь исследовать земли с другой стороны.

Теперь ты знаешь, как обнаружить ЧЕРНО-БЕЛЫЕ МЫСЛИ и поймать САМОКРИТИЧНЫЕ МЫСЛИ, даже если они летают очень быстро.



ЧЕРНО-БЕЛОЕ МЫШЛЕНИЕ также может помешать пробовать новые вещи.

Марк хочет научиться каратэ. Отец взял его с собой в школу каратэ. Марк сказал: «Не надо, папа, это дорого, к тому же мне вряд ли понравится». Его отец удивился. Он сказал Марку, что занятия не такие уж дорогие, и он знал, как Марк хотел попробовать позаниматься.

Что случилось?

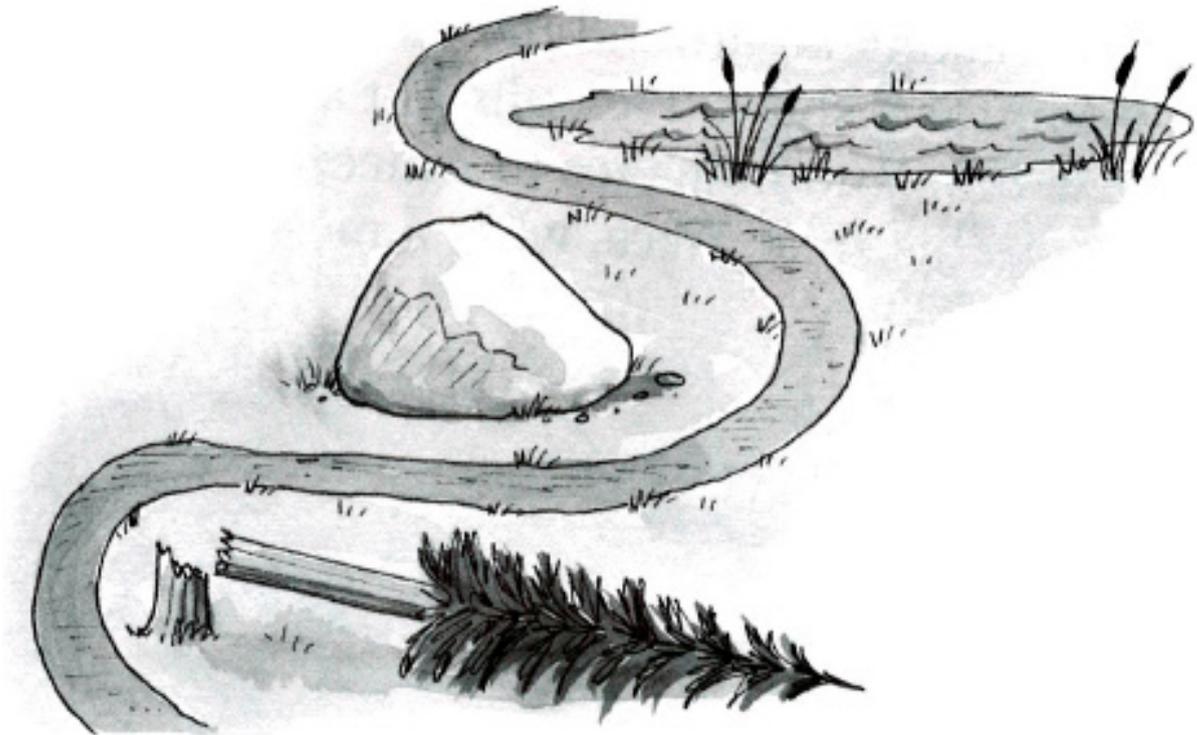
Ты догадался? Когда Марк наблюдал за одноклассниками, он увидел, как дети здорово двигаются. Один мальчик ногой достал почти до носа! А девочка из школы Марка сломала деревянную доску ногой! Марк подумал: «Я так не могу! Я буду выглядеть неуклюжим и слабым».

Эти мысли проскочили быстро! Ты заметил **ЧЕРНО-БЕЛЫЕ СЛОВА**? Если нет, прочитай, что подумал Марк, пока не увидишь их.

Если бы папа Марка действительно знал, что думал Марк, он мог бы предложить ПОЛЕЗНЫЕ МЫСЛИ. Ты можешь добавить свои идеи в этот список?

- Чтобы научиться каратэ, надо тренироваться.
- Нужен хороший учитель, чтобы научить этому детей!
- _____
- _____

Напомни себе, что надо бросать вызов ЧЕРНО-БЕЛОМУ МЫШЛЕНИЮ и выбирать путь, который будет обходить препятствия на твоём пути!



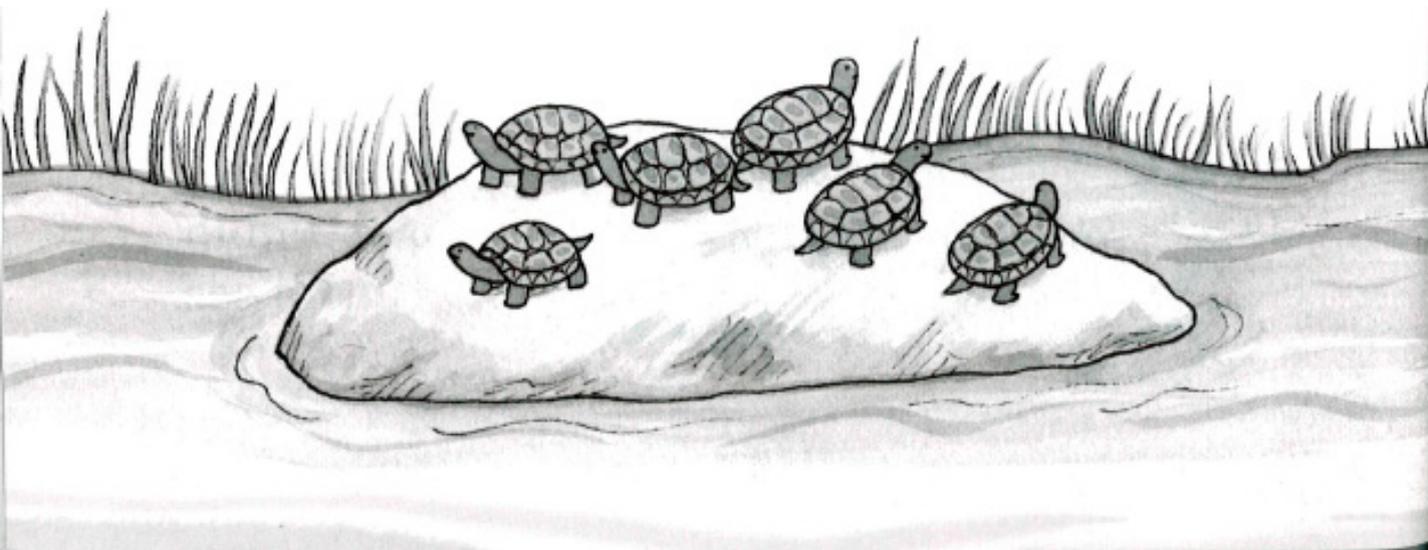
ГЛАВА ПЯТАЯ

ОЙ, АЙ И ЭХ

Даурен и Эльмира – соседи. За их домами – парк с ручейком. Родители разрешили им исследовать парк. Они взяли рюкзаки с солнцезащитным кремом, водой и другими принадлежностями и отправились в путь. Они были рады приключению!

Вначале они видят полевые цветы вдоль дороги. Эльмира хочет сделать снимок. Они останавливаются, она ищет фотоаппарат, но понимает, что забыла его положить. Ой.

После прогулки по всему парку Даурен предлагает остановиться и перекусить. Он вытаскивает йогурт, открывает пленку и выливает йогурт прямо на рубашку. Ай, как неловко.



После того, как Даурен вытер рубашку, дети закончили перекус и решили спуститься по ручью. Они видят черепах на гигантской скале. «Послушай, – говорит Эльмира, – ты видишь этих трех черепах?»

Даурен отвечает: «На другом камне еще шесть».

«Ого, – говорит Эльмира, – восемь черепах! Никогда столько не видела».

«Три и шесть – это девять, Эльмира», – поправляет Даурен.

«Эх, – бормочет Эльмира. – Я это и имела в виду».



Даурен и Эльмира совершают разные ошибки. Можешь ли ты заметить три их ошибки?

Ошибка Даурена: 1. _____

Ошибки Эльмиры: 2. _____

3. _____



Некоторые ошибки случаются по **ЗАБЫВЧИВОСТИ**: это значит, что ты забываешь что-то принести или что-то сделать («Ой»).

Некоторые ошибки – это **СЛУЧАЙНОСТИ**, когда ты делаешь что-то неправильно, но ненамеренно. Например, ты сталкиваешься с кем-то или, может быть, что-то пропускаешь («Ай»).

Некоторые ошибки случаются по **НЕВНИМАТЕЛЬНОСТИ**, когда ты совершаешь ошибку, потому что спешишь или невнимателен («Эх»).



Давай подумаем, что делать, когда ты совершаешь ошибку. Когда ты совершаешь ошибку по ЗАБЫВЧИВОСТИ, ты должен решить проблему. Например, если ты забыл принести обед в школу, тебе нужно придумать, что делать.

Теперь подумай об ошибке по ЗАБЫВЧИВОСТИ, которую ты сделал в прошлом. Ты решил проблему? Если да, что ты сделал? Если нет, можешь подумать, что ты мог бы сделать, если бы это случилось снова?

Моя ошибка _____

Когда это произошло, я _____ -

В следующий раз я бы _____

_____ -

Когда ты совершаешь СЛУЧАЙНУЮ ошибку, ты должен исправить ее или извиниться. Если ты проливаешь напиток, ты должен вытереть лужу. Если ты стукнул кого-то, ты должен извиниться.

Подумай о том, какую ошибку ты совершил в прошлом. Было ли что-нибудь, что ты мог бы сделать, чтобы исправить ситуацию?

Был ли кто-то, кому надо было сказать «Извините»?

Моя ошибка _____ -

Когда это произошло, я _____

В следующий раз я бы _____

Когда ты делаешь ошибку по НЕВНИМАТЕЛЬНОСТИ, у тебя есть возможность ее исправить. Возможно, тебе придется исправить ответ в домашнем задании или что-то переделать.

Подумай об ошибке по НЕВНИМАТЕЛЬНОСТИ, которую ты помнишь. Что ты сделал? Что ты мог бы сделать в следующий раз, чтобы попытаться исправить ее?

Моя ошибка _____ -

Когда это произошло, я _____

В следующий раз я бы _____

А вот это не поможет, если ты допустил ошибку:

- ☒ Ругать себя.
- ☒ Рвать тетрадь с домашним заданием.
- ☒ Заявить, что это не твоя ошибка.
- ☒ Говорить, что ты все сделал правильно, хотя на самом деле это не так.

Когда дети реагируют таким образом, они могут очень расстроиться и упустить шанс научиться на своей ошибке. Когда ты совершаешь ошибку, возьми на себя ответственность. Это означает, что нужно поступать правильно – будь то **решение проблем, извинение или исправление ошибки.**

Теперь твоя очередь помочь этим детям справиться с ошибками и взять на себя ответственность! Для каждого примера обведи лучший способ справиться с ошибкой:

Ошибка по **НЕВНИМАТЕЛЬНОСТИ:**

Марат рисовал собаку, но хвост оказался слишком большим. Обведи лучший способ исправить эту ошибку:

Стереть хвост и исправить картинку.

Порвать рисунок.

Ошибка по **ЗАБЫВЧИВОСТИ**:

Аружан забыла дома спортивные штаны. Обведите лучший способ исправить эту ошибку:

Сказать маме: «Мама, почему ты не напомнила мне взять штаны?»

Проверять каждый вечер рюкзак, чтобы убедиться, что она ничего не забыла.

СЛУЧАЙНАЯ ошибка:

Гена наступил на ногу Джамили, когда садился на свое место. Обведите лучший способ исправить эту ошибку:

Сказать: «Извини. Ты в порядке?»

Не обратить внимания на Джамилю и подумать, что это она должна была подвинуться.

Когда ты совершаешь ошибку, бери ответственность на себя и почувствуй гордость за то, что ты хорошо справляешься с ситуацией. Учись на своей ошибке и продолжай свой путь. У тебя будет больше возможностей для изучения!



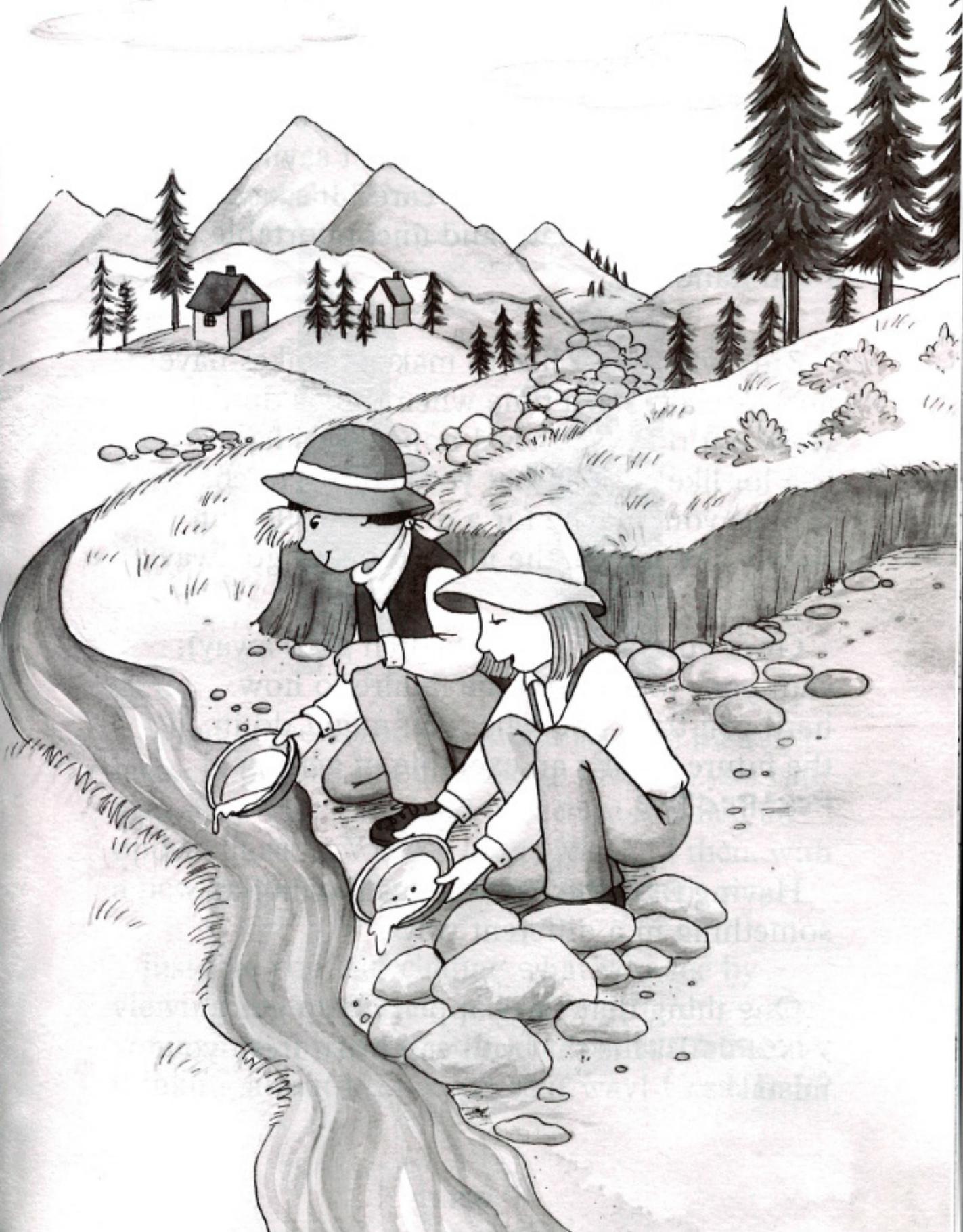
ИССЛЕДУЯ НЕУДАЧУ

Исследователи не знают, что они найдут, когда собираются что-то исследовать. Они должны быть готовы к неожиданностям. И к разочарованию. Они не всегда находят то, что ищут!

Приблизительно в 1850 году в Калифорнии нашли золото. Когда пошли слухи, люди начали стекаться в штат в поисках удачи. Многие столкнулись с трудностями. Не всем повезло. Некоторым пришлось отказаться от своей мечты.

После преодоления стольких трудностей по пути в Калифорнию можешь представить себе мысли и чувства исследователей, которые не нашли золота?

Как ты думаешь, что эти исследователи сделали со своей неудачей?



Иногда нужно ПРИНЯТЬ НЕУДАЧУ. Это не значит говорить себе: «Мне все равно». Это значит сказать: «Хотя это и трудно, но я справлюсь».

Детям, которые не любят совершать ошибки, особенно тяжело, когда все идет не так, как они надеялись. Но неудача очень похожа на зудящее место, которое ты не чешешь.

Это тебя, конечно, беспокоит, но рано или поздно зуд пройдет.

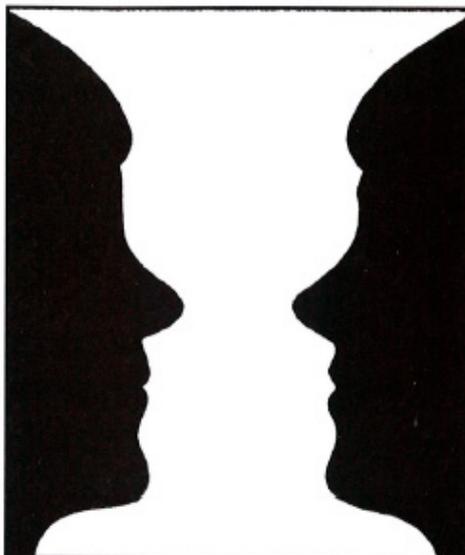
Как только ты почувствуешь себя лучше (зуд пройдет), перемести фокус с неудачи на то, как ты стараешься, и что ты мог бы сделать в будущем. Это пример наличия **ПЕРСПЕКТИВЫ**.

Наличие **ПЕРСПЕКТИВЫ** означает смотреть на что-то по-другому.

То, что ты получишь с ПЕРСПЕКТИВОЙ, – это возможность учиться на своих ошибках.

Вот еще один пример.

Посмотри на эту картину:



Что ты видишь?

Ты можешь увидеть лица двух людей в профиль. Но если ты продолжишь смотреть, ты сможешь увидеть вазу. Такая картинка называется оптической иллюзией. Ты видишь ее с одной позиции, а с другой точки зрения ты видишь ее по-другому.

Так же, как ты меняешь угол зрения на оптическую иллюзию, ты можешь изменить свое отношение к неудаче, думая о ней по-другому! Круто, да?

Теперь, когда ты поработал над новой ПЕРСПЕКТИВОЙ с оптическими иллюзиями, давай снова посмотрим на неудачу.

Возьмем случай, который произошел с Димашем. Он усердно работал над гоночным автомобилем для своих первых в мире гонок среди коробок для мыла. Он проводил выходные, делая его, но не победил. И сильно расстроился. Ему потребовалось несколько дней, чтобы почувствовать себя лучше.

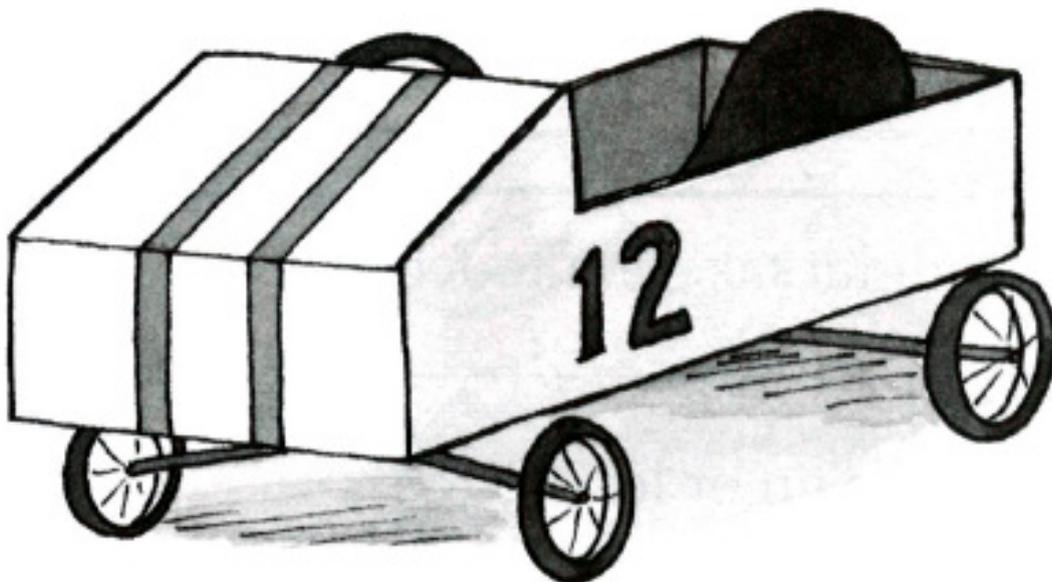
Когда он оправился от разочарования, у него появились идеи, как он может улучшить дизайн в следующем году. Димаш решил попробовать еще раз.

Искандер также сделал гоночный автомобиль. Он также потратил много времени на создание своего авто, и он тоже не победил. И тоже сильно расстроился.

После того, как ему стало лучше, он тоже принял решение. Но не такое, как Димаш. Искандер решил не выступать в гонках в следующем году. Вместо этого он решил организовать во дворе футбольную команду.

Существует несколько способов пережить неудачу. Ты можешь **ПОПРОБОВАТЬ** еще раз, или ты можешь **ОТПУСТИТЬ** ситуацию.

Точно так же, как было два способа взглянуть на оптические иллюзии, у Димаша и Искандера было два разных отношения к тому, что они не выиграли гонку. У них были разные **ПЕРСПЕКТИВЫ** на их эксперименты с коробкой для мыла. Димаш решил улучшить свой дизайн и снова **ПОПЫТАТЬСЯ**. Искандер решил, что он скорее потратит время на игру в футбол, поэтому решил **ОТПУСТИТЬ** ситуацию. Искандер подумал, что в следующем году коробка для гонок будет занимать много времени и напряженной работы. Он хотел принять реалистичное решение, поэтому выбрал футбол. Он был рад, что попробовал гонки в мыльной коробке, но почувствовал, что **ОТПУСТИТЬ** ситуацию – отличный выбор.



Подумай о том, что ты попробовал и не смог сделать.



Сколько времени прошло до того, как ты почувствовал себя лучше? _____

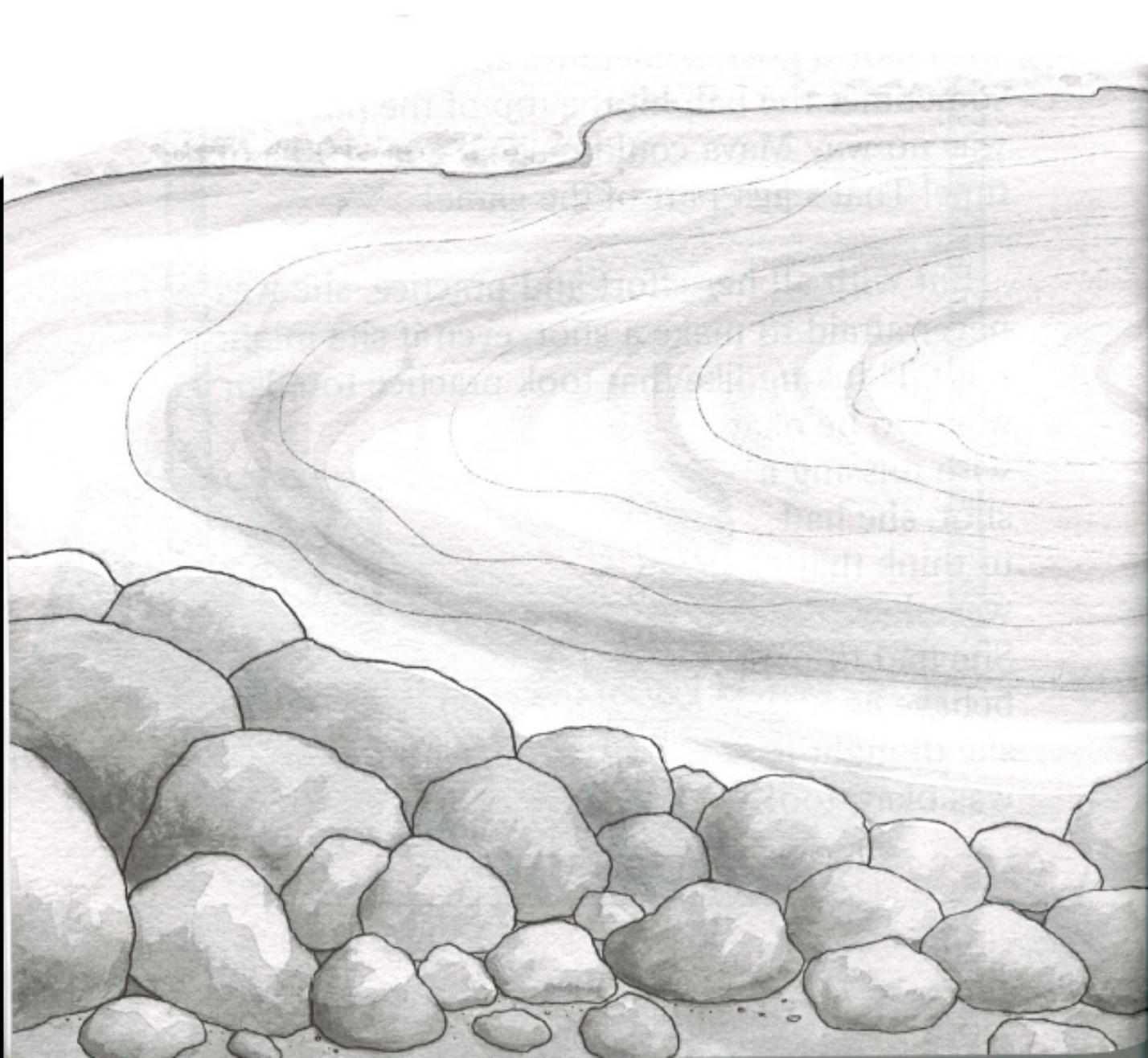
Ты _____ попробовал _____ еще _____ раз _____ или _____ отпустил ситуацию? _____

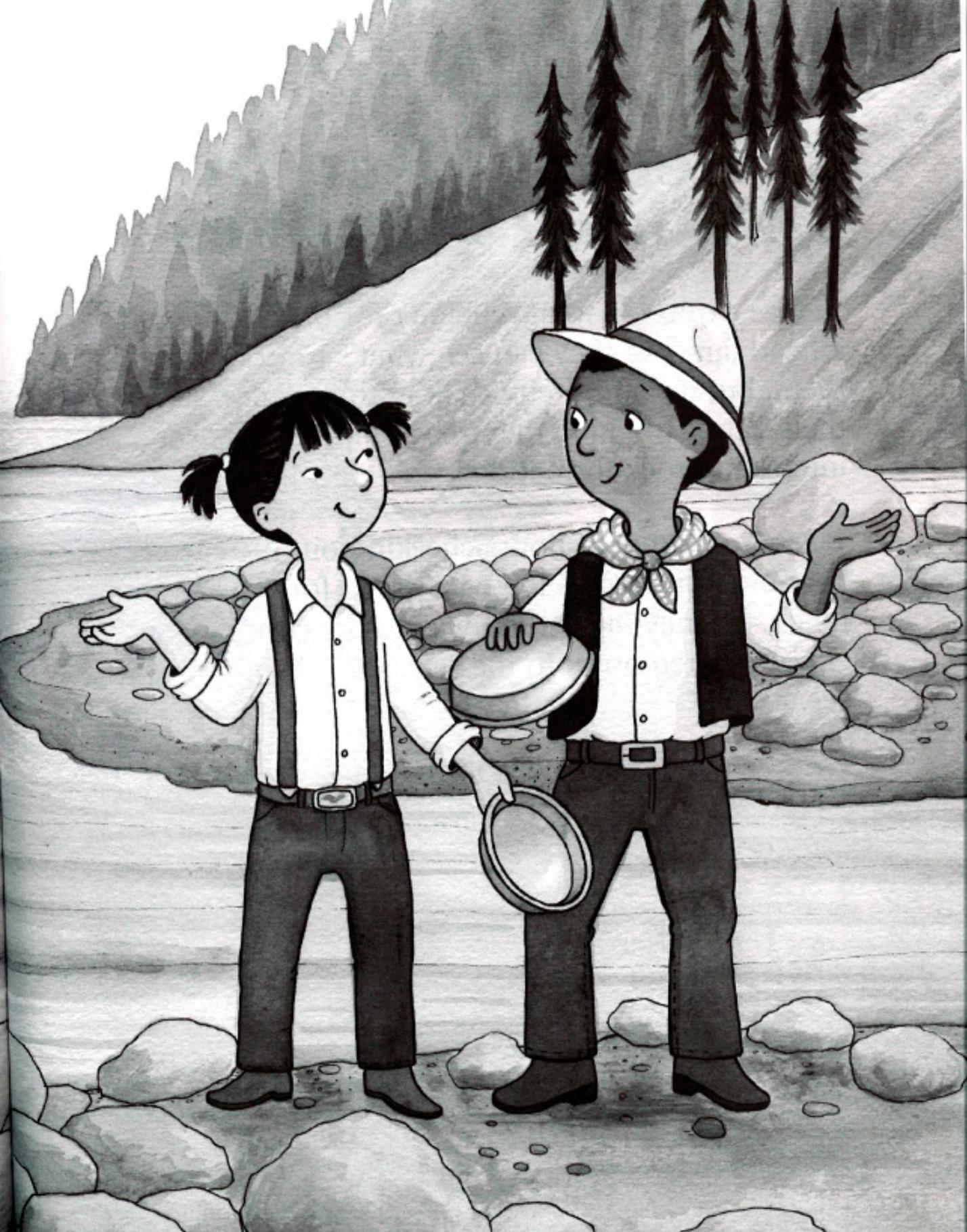
Вот еще один пример: Майя любила теннис и хотела улучшить подачу. Поэтому она тренировалась каждый день. Приложила много усилий, чтобы сделать свои подачи хорошими и точными. И когда она играла в теннис, то иногда выигрывала, но и проигрывала тоже! Майя никак не могла выигрывать все время. Это же игра!

Но она никогда не боялась сделать удар, даже если знала, что может послать мяч в аут. Такое мышление тоже требует практики. Чтобы не расстраиваться при промахе, Майя должна была думать, что промах – это нормально! Она должна была вести себя так, как будто знала, что промах – это нормально!



Так же, как и Димаш, Майя была очень заинтересована в теннисе и хотела улучшить свои навыки. Так же, как Майя, ты не всегда будешь добиваться успеха, но ты можешь почувствовать себя хорошо, думая, что ты попытался. Это потребует практики, но ты сможешь изменить свою точку зрения и принять неудачу.







ГЛАВА СЕДЬМАЯ

ПРИВЫКАЯ К ОШИБКАМ

Исследователи пещер носят шлемы для защиты и головной фонарь, чтобы они могли видеть, что перед ними. Но внутри пещеры все равно довольно темно. Они используют руки, чтобы ориентироваться и находить интересные наросты на скалах.

После пары часов осмотра пещеры самое время вернуться в базовый лагерь на обед. Поэтому они пробираются ко входу, выходят на солнце и... ничего не видят!

Что происходит?





Тебе не нужно быть исследователем пещер, чтобы убедиться, как слепить солнце, когда выходишь из дома. Но это быстро проходит. Твое тело привыкает к чему-то новому.

Если ты подумаешь об этом, то поймешь, что тело может приспособиться и к чувствам.

Иногда, когда люди пробуют что-то, к чему они не привыкли, сердце начинает колотиться, дыхание учащается. Может даже случиться расстройство желудка.

Мы называем это чувство

Т Р Е В

Вот что интересно: тревога похожа на ослепление солнцем.

Наши тела не могут долго быть в состоянии тревоги, и если мы потерпим, тело успокоится.

Но если мы избегаем пробовать что-то новое или выходим из ситуации слишком быстро, наши тела не успевают приспособиться.

Если ты **СТАЛКИВАЕШЬСЯ СО СТРАХАМИ** и продолжаешь делать то, что беспокоит твой ум и тело достаточно, чтобы тело успокоилось, оно научится не реагировать слишком остро. И в следующий раз, когда ты попробуешь сделать это снова, ты почувствуешь себя менее **ТРЕВОЖНО**.

О Г О Й

Кайрату было трудно смириться с малейшей ошибкой в домашней работе, поэтому он всегда ее стирал. Он стирал даже крошечные ошибки: например, слишком широкий пробел или слишком длинный хвост буквы Я.

Он стирал так много, что иногда делал дырки в тетради. Из-за этого он еще больше **БЕСПОКОИЛСЯ**, сминал бумагу и начинал все сначала. Поэтому Кайрат очень долго сидел над уроками. В школе он частенько не успевал справиться до звонка. Дома ему не хватало свободного времени, потому что все время поглощало домашнее задание. И каждый раз, когда он делал ошибку, тело Кайрата посылало сигналы: он потел, плакал, дрожал и чувствовал себя больным.



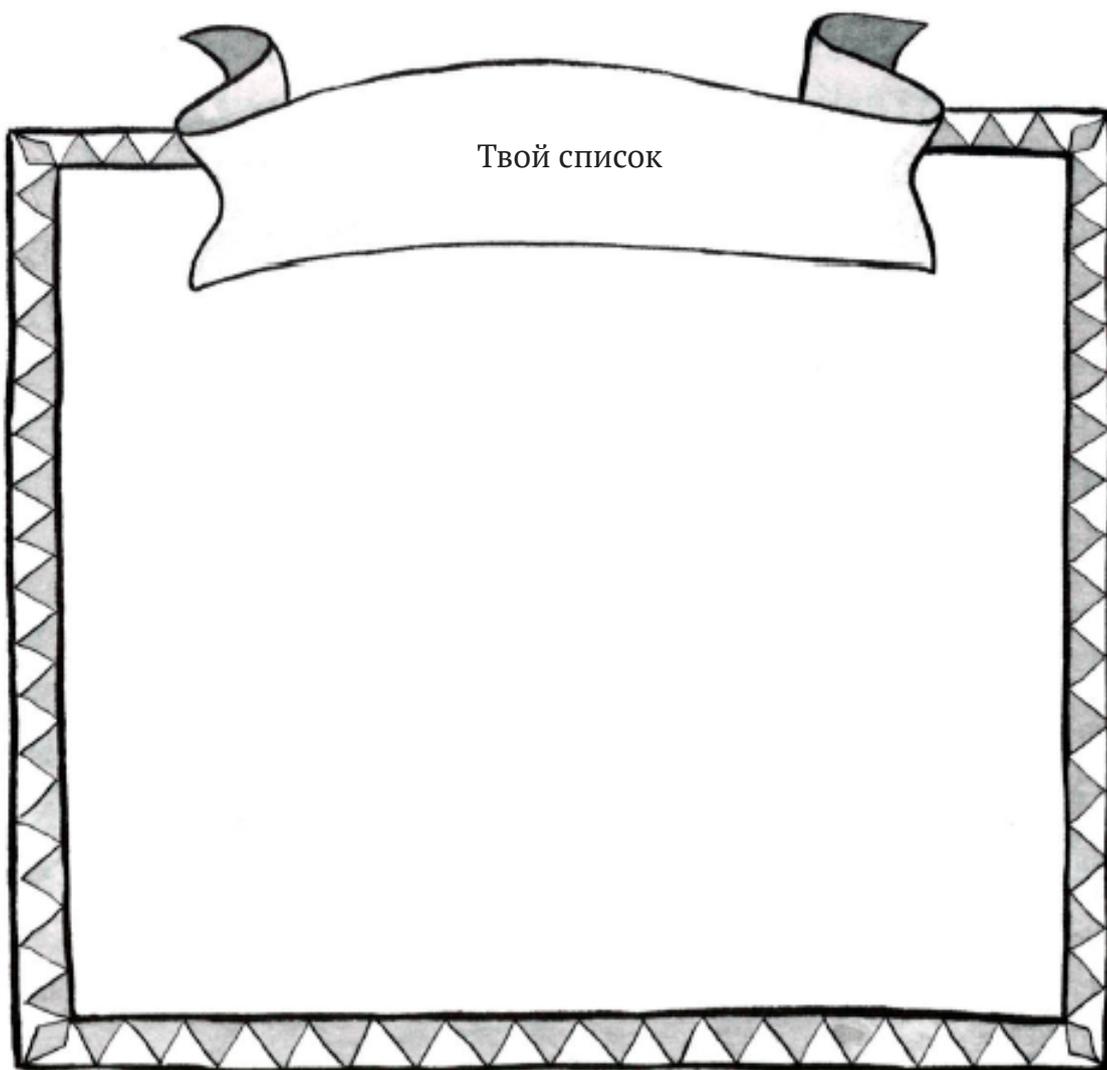
Учитель Кайрата предложил: ближайшие три недели Кайрат будет ВСТРЕЧАТЬСЯ ЛИЦОМ К ЛИЦУ СО СВОИМ СТРАХОМ, сделав как минимум пять мелких ошибок в каждой своей тетради. Сначала Кайрату было тяжело делать ошибки в задачах. Но он справился. В конце концов, он начал делать домашку, не стирая так уж много. Он привык делать ошибки, не замечая их и, конечно, не расстраиваясь.

Как исследователь на выходе из темной пещеры адаптировался к солнечному свету, так и тело Кайрата в конце концов привыкло совершать ошибки. Оставляя ошибки в своих тетрадях, Кайрат научил свое тело не вести себя так, как будто ошибки – это что-то страшное. Его тело перестало реагировать на каждую ошибку, как на чрезвычайную. Он мог совершать ошибки, не расстраиваясь.

Его мысли тоже изменились: теперь он думает, что ошибаться – это нормально. В итоге в школе он делал ошибки просто так и был намного счастливее, потому что у него было больше времени, чтобы поиграть после домашней работы.

Теперь твоя очередь совершать ошибки! Тебе понадобится помощь родителей или другого взрослого, которому ты доверяешь. Мы назовем этого человека твоим тренером.

Составь с тренером список, какие ошибки тебя беспокоят, или в чем ты боишься потерпеть неудачу. Может быть, ты беспокоишься, что у тебя нет правильного ответа, когда учитель вызывает тебя, или боишься упасть, когда наступает твоя очередь прыгать на уроке физкультуры.



Затем надо сделать то, из-за чего ты тревожишься. Можешь начать с малого, но не выбирай что-то совсем легкое. Лучше почувствовать дискомфорт, но все равно сделать это. Подумай о том, как начать с небольшого шага, затем перейти к среднему шагу, а затем к большому.

Вот несколько примеров:

Страх забыть текст в школьной пьесе:

Маленький шаг – на репетиции намеренно забыть часть строки.

Средний шаг – намеренно пропустить строчку на репетиции.

Большой шаг – выбери слово, которые ты скажешь неправильно во время выступления.

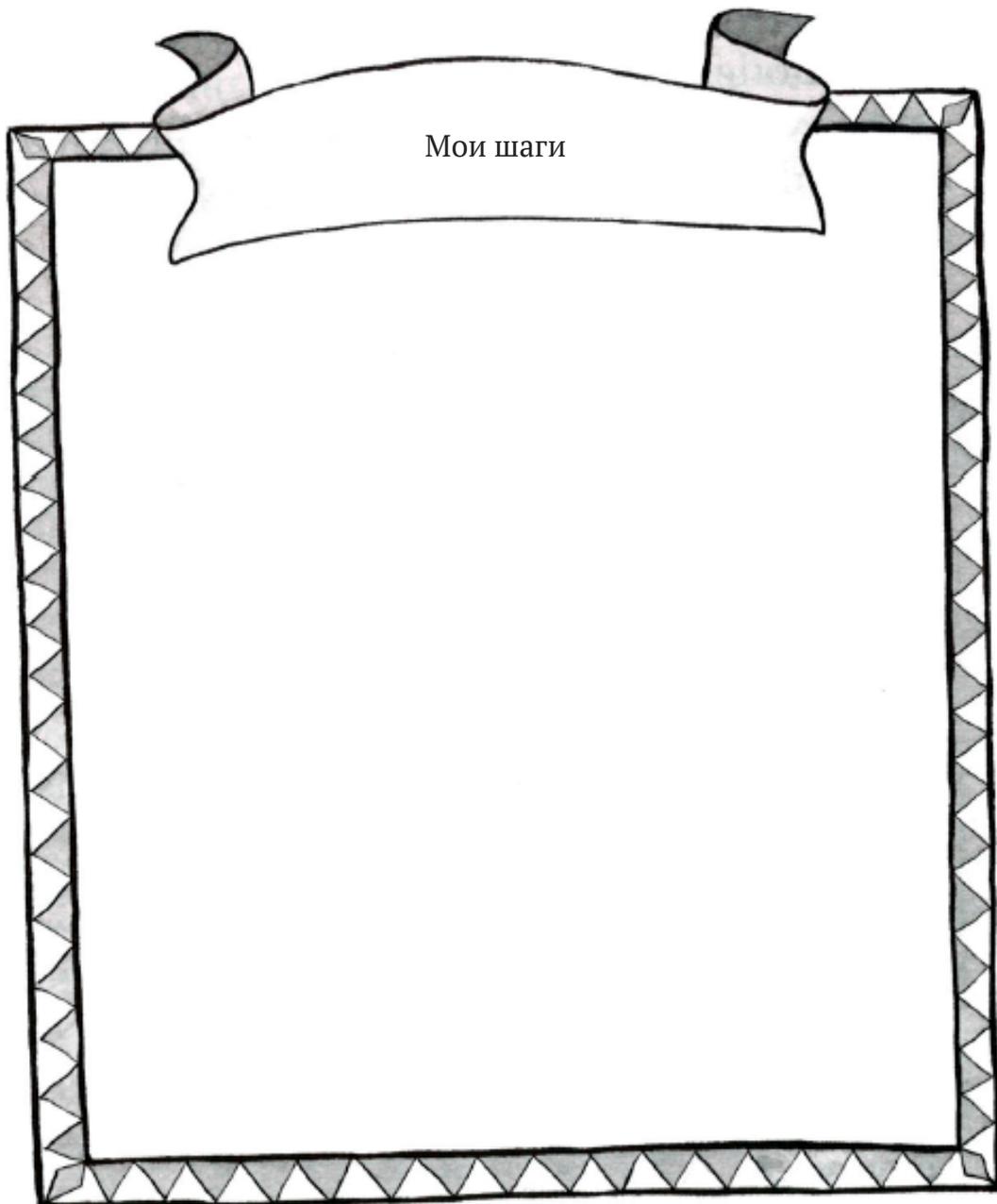
Страх сказать что-то не то в общении с друзьями:

Маленький шаг – скажи слово неправильно: например, носок вместо урок.

Средний шаг – произнеси глупое слово, когда разговариваешь с друзьями.

Большой шаг – сделай несколько ошибок в предложении.

Подумай о беспокойстве, которое ты включил в свой список. Какие шаги ты можешь предпринять, чтобы **противостоять своим страхам**? Выбор зависит от тебя, потому что только ты знаешь, как себя чувствуешь. Если тебе нужно больше шагов, можешь добавить их.



Тебе понадобятся поддержка и поощрение твоего тренера. Поговори с ним о наградах за твой тяжелый труд: небольшая награда за маленький шаг, средняя награда за средний шаг и большая награда за большой шаг.

Вот несколько примеров вознаграждений:

Малые вознаграждения:

- * выбор блюда на ужин для семьи
- * управление пультом от телевизора в течение дня
- * дополнительная игра или книга
- * вкусняшка

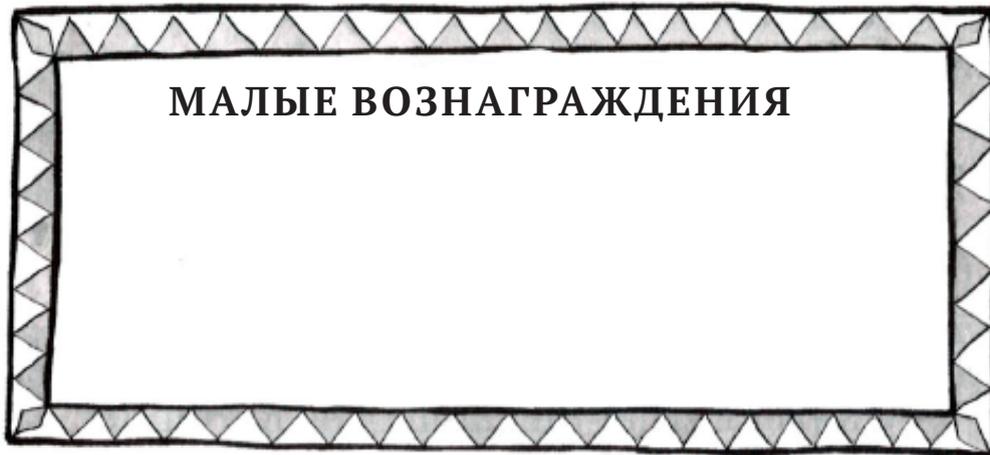
Средние вознаграждения:

- * пригласить друга с ночевкой
- * выйти за мороженым или пиццей
- * выбрать DVD-фильм
- * испечь печенье
- * пойти в поход

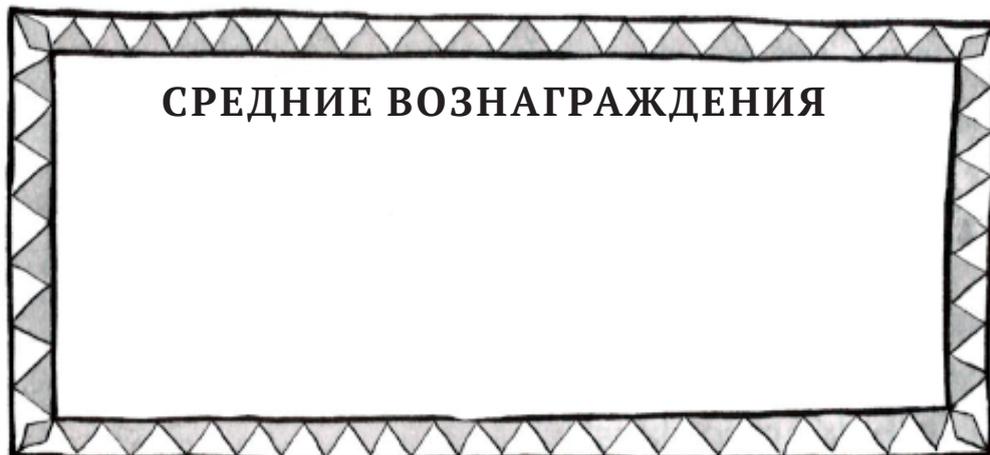
Большие вознаграждения

- * материалы для ремесла или художественного проекта и время для его завершения
- * поход в кино и приглашение друзей в гости
- * новая игрушка или другая вещь

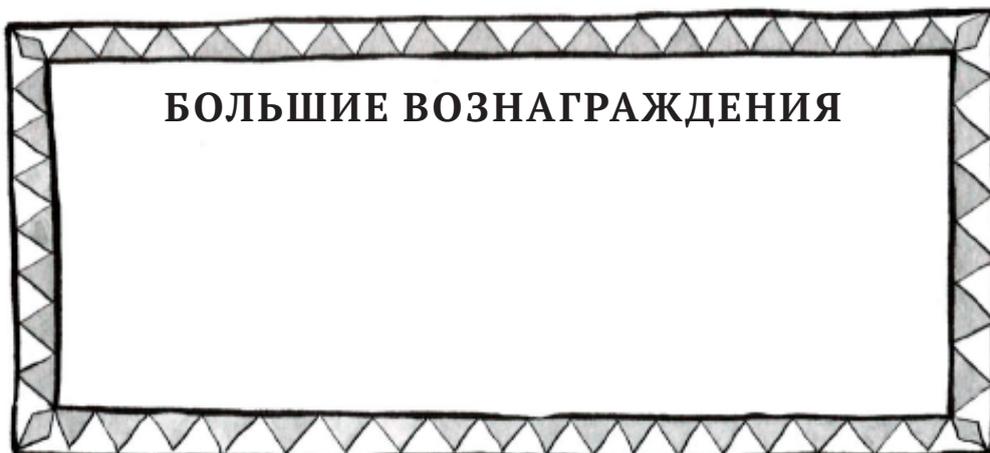
Перечисли вознаграждения, которые ты хотел бы получить.



МАЛЫЕ ВОЗНАГРАЖДЕНИЯ



СРЕДНИЕ ВОЗНАГРАЖДЕНИЯ



БОЛЬШИЕ ВОЗНАГРАЖДЕНИЯ

Делать ошибки нарочно нелегко, поэтому что это тебя беспокоит. Ты должен быть храбрым и идти вперед, чтобы противостоять своим страхам. Не пытайся отменить шаг, думая или говоря себе, что это не считается. И не отвлекайся. Если ты чувствуешь вызов, значит, ты на правильном пути!

Обычно если твоя нервозность ослабевает, значит, ты привыкаешь к тому, что ты делаешь. Ты можешь повторить маленький шаг в другой день, если тебе нужно больше практики, прежде чем сделать больший шаг.

Если ты успешно выполнишь свои шаги, то будешь все больше и больше привыкать делать ошибки или проигрывать.

Кто бы мог подумать, что делать ошибки – хорошо? Чем больше ты готов пробовать и делать ошибки, тем больше ты узнаешь, потому что учишься на своих ошибках. А еще ты будешь набираться опыта, потому что будешь готов собраться с духом попробовать что-то новое. Так что вперед! Действуй как исследователь и отправляйся в неизведанную страну ошибок.

ГЛАВА ВОСЬМАЯ

ЧТО В ТЕБЕ ТАКОГО ХОРОШЕГО?

Хороший исследователь должен обращать внимание на многие вещи. Предположим, исследовательница прибывает на неизвестный остров и начинает осматриваться. Она смотрит вниз и видит мерзкое, липкое болото. Она уверена, что если она наступит в него, ее сапоги засосет, и она застрянет. Но если бы она подняла глаза, то, возможно, обнаружила бы красивые пальмы, холмы и прекрасный пляж чуть дальше по берегу.



Это очень похоже на человека, который замечает в себе только определенные вещи. Важно обращать внимание на множество своих качеств. Расширь свои горизонты, чтобы не пропустить красивый пейзаж, потому что ты смотришь только вниз на грязное болото!

Иногда дети с трудностями принятия ошибок обращают внимание только на свои разочарования! Никто не идеален, но у каждого есть качества, которые ему нравятся. Важно не пропустить хорошее в себе.



Удели минутку, чтобы хорошенько подумать о себе. Задай себе несколько вопросов, что в тебе такого хорошего. Тогда ты будешь держать их в голове и вспомнишь, когда начнешь слишком фокусироваться на ошибках:

1. Что тебе нравится в своей внешности?

2. Чем ты гордишься в своей комнате?

3. Что нравится твоим друзьям в тебе?

4. Что у тебя хорошо получается?

5. Чем ты гордишься?

6. Чем гордятся твои родители?

Когда ты сосредотачиваешься только на ошибках, то беспокоишься и нервничаешь. Ты можешь забыть, что помогает тебе чувствовать себя хорошо. Ты не думаешь о делах, благодаря которым ты чувствуешь себя счастливым и спокойным. Когда **БЕСПОЛЕЗНЫЕ МЫСЛИ** особенно навязчивы, ты можешь даже забывать делать то, что тебе нравится! Ответы на эти вопросы помогут тебе вспомнить, что помогает тебе чувствовать себя хорошо:

1. Что в твоей комнате делает тебя спокойным и счастливым?

2. Что ты делаешь такого, что заставляет друга улыбнуться или рассмеяться?

3. Можешь ли вы вспомнить, когда ты занимался чем-то так увлеченно, что время, казалось, идет очень быстро?

4. Чем ты любишь заниматься с мамой или папой?

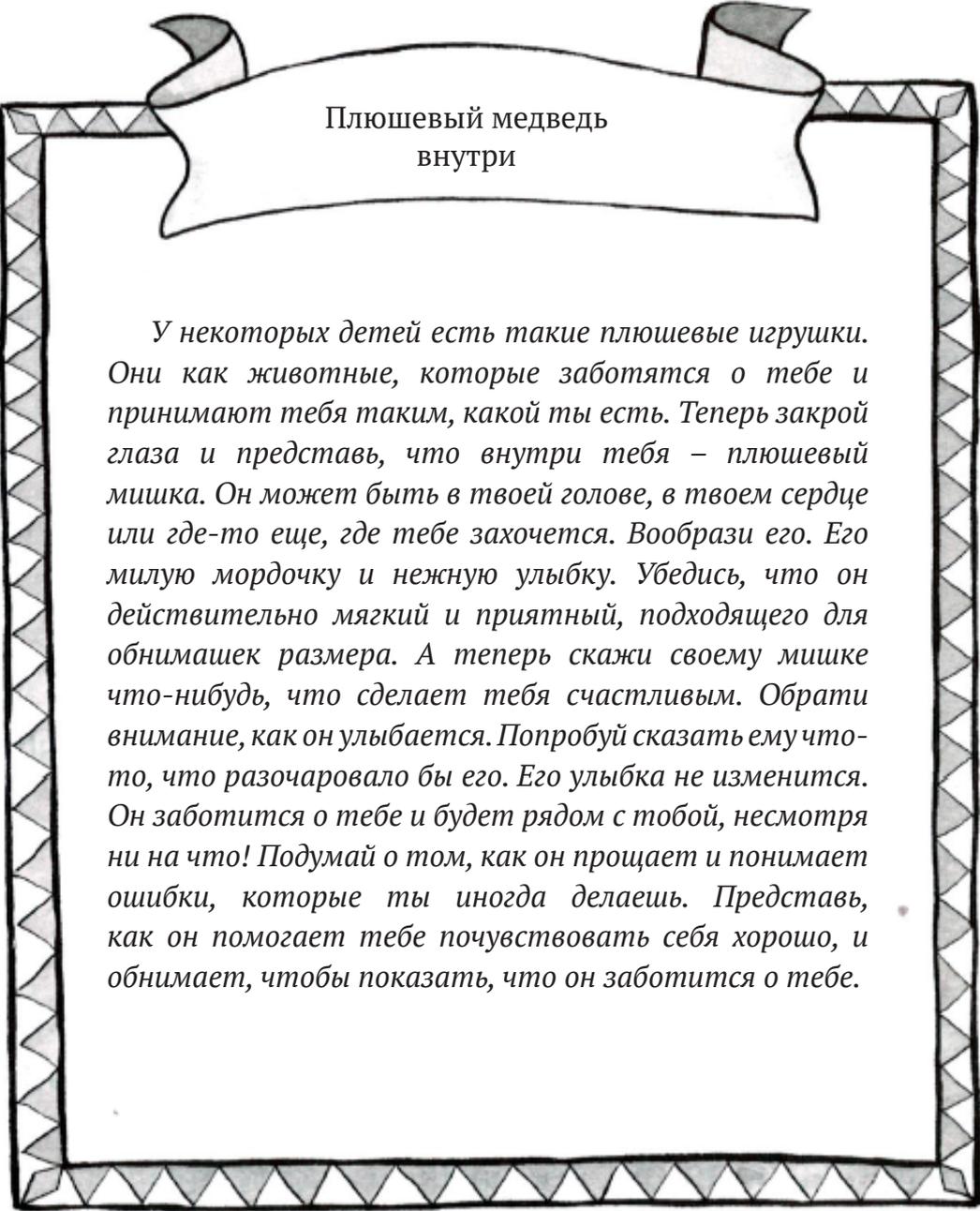
5. Если бы во время снегопада отключилось электричество (круто!), чем бы ты занялся?

Значит, ты иногда совершаешь ошибки? Ну да, то есть ты – не супергерой. Обычный человек.

Представляешь, как тяжело будет тусоваться с тем, кто никогда не ошибался? Ужас! Иногда то, что у тебя есть недостатки, может помочь тебе лучше понимать других людей (ведь у них тоже есть недостатки).

И помни: другие люди иногда любят выигрывать, говорить тебе то, чего ты еще не знаешь, учить тебя чему-то, и они не всегда бывают правы! Помнить об этом и быть хорошим другом, когда кто-то другой совершает ошибку, называется **СОЧУВСТВИЕМ**.

Важно иметь **СОЧУВСТВИЕ** не только к другим, но и к себе. **СОЧУВСТВИЕ СЕБЕ** означает быть добрым к себе. Вот игра, чтобы помочь тебе научиться **СОЧУВСТВИЮ СЕБЕ**.



Плюшевый медведь
внутри

У некоторых детей есть такие плюшевые игрушки. Они как животные, которые заботятся о тебе и принимают тебя таким, какой ты есть. Теперь закрой глаза и представь, что внутри тебя – плюшевый мишка. Он может быть в твоей голове, в твоём сердце или где-то ещё, где тебе захочется. Вообрази его. Его милую мордочку и нежную улыбку. Убедись, что он действительно мягкий и приятный, подходящего для объятий размера. А теперь скажи своему мишке что-нибудь, что сделает тебя счастливым. Обрати внимание, как он улыбается. Попробуй сказать ему что-то, что разочаровало бы его. Его улыбка не изменится. Он заботится о тебе и будет рядом с тобой, несмотря ни на что! Подумай о том, как он прощает и понимает ошибки, которые ты иногда делаешь. Представь, как он помогает тебе почувствовать себя хорошо, и обнимает, чтобы показать, что он заботится о тебе.

Лучше всего иметь плюшевого мишку внутри, так он будет всегда с тобой. Если ты много тренируешься, то можешь найти его внутри даже тогда, когда твои глаза открыты!



ТЫ СМОЖЕШЬ СДЕЛАТЬ ЭТО!

Ты учишься открываться новому опыту и принимать ошибки. Ты открываешь разные способы мышления и управления собой, совершая ошибки.

Все это требует времени и практики. Теперь ты – исследователь, которому нужно создавать новые пути и новые карты ранее не открытых территорий. Это может быть трудно, но чем больше ты используешь свои новые навыки, тем комфортнее тебе с ними.

Ты будешь все лучше и лучше ловить бесполезные мысли и бросать им вызов. И чем больше ты принимаешь то, что быть неправильным, спотыкаться и ошибаться – часть опыта каждого, тем быстрее ты привыкнешь жить со своими ошибками. У тебя будет больше времени, чтобы делать то, что тебе нравится. И ты будешь чувствовать себя лучше и спокойнее.

Открытия, которые ты сделал, прочитав эту книгу, предназначены не только для детей. Ты сможешь использовать их всю оставшуюся жизнь. Сохрани журнал исследователя и проверяй время от времени:

НОВОЕ ОТКРЫТИЯ

Когда ты думаешь об ошибках, которые тебя расстраивают, борись с **бесполезными мыслями**.

Не катастрофа: борись с бесполезными мыслями, прежде чем они превратятся в снежный ком.

Избегай **черно-белых мыслей и самокритики**. Остерегайся мыслей, которые превращают временные трудности в постоянные, и будь понимающим другом для себя!

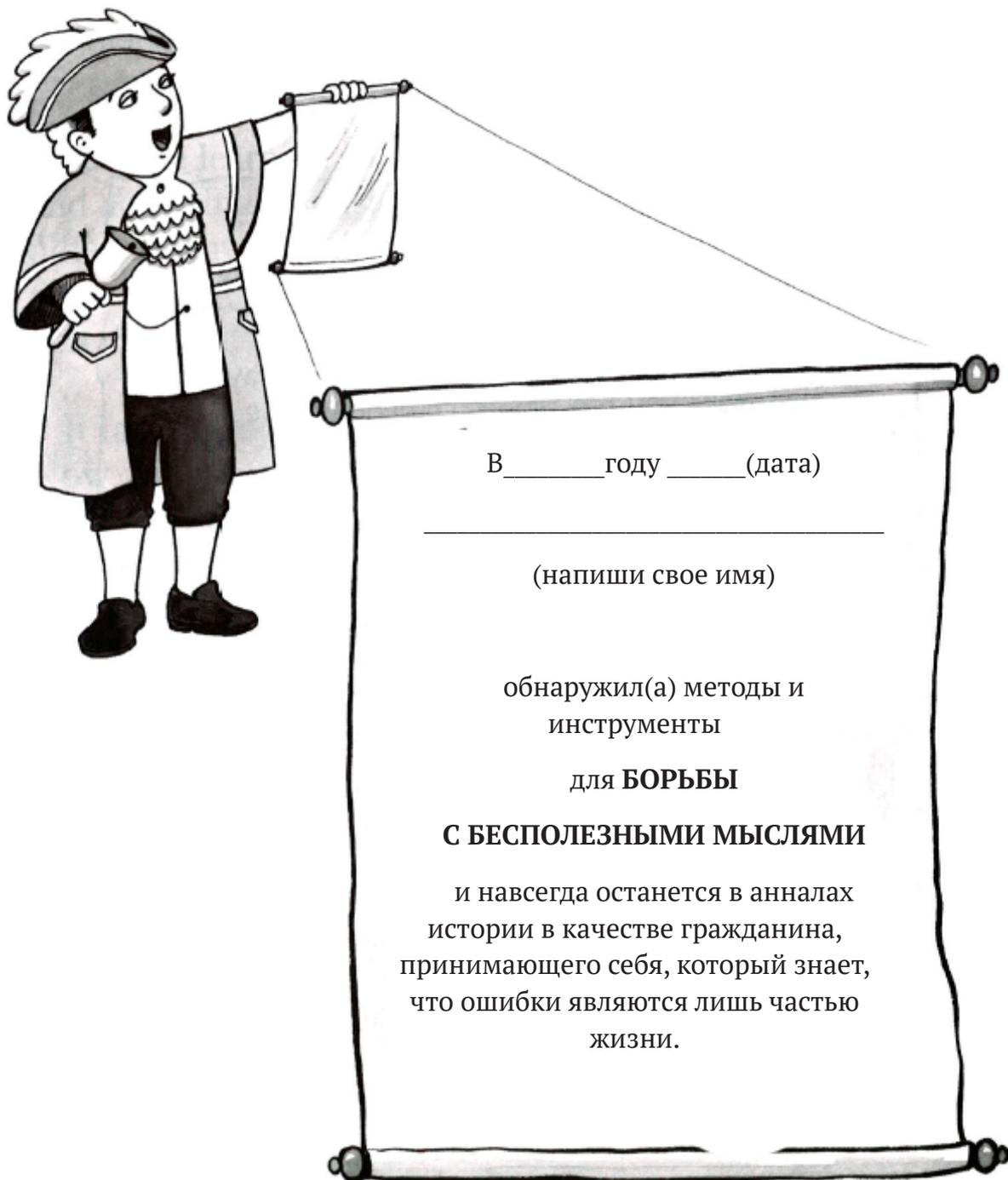
Когда ты совершаешь ошибку, **действуй ответственно**. Извинись, исправь свою ошибку или возьми ответственность за проблему.

Посмотри на проблему с **другой перспективой и прими неудачу**.

Посмотри в лицо своим страхам. Будь готов к ошибкам.

Практикуй **сочувствие себе**.

Поздравляю с завершением исследования. Заполни декларацию ниже:





Мы все не идеальны!

Что делать, когда боишься совершить ошибку

Исследователи открывают места, где они никогда не были раньше. Им может потребоваться время, чтобы совершить открытия. У них могут возникнуть проблемы с чтением карт. Они могут свернуть не туда. Возможно, им придется начать свою экспедицию заново!

Если исследователи не смогут принять свои ошибки и продолжать идти вперед, они никогда ничего не откроют!
Это про тебя? Если у тебя проблемы с принятием ошибок

