



## چگونه شجاعت روبه رو شدن با ناکامی را به فرزندان مان بیاموزیم؟

همه شنیده‌ایم که «شکست پل پیروزی است»؛ اما در عمل بسیاری از ما بعد از شکست، دست از تلاش برداشته و تمایلی به تکرار تجربه مان نداریم.

همه شنیده‌ایم که «شکست پل پیروزی است»؛ اما در عمل بسیاری از ما بعد از شکست، دست از تلاش برداشته و تمایلی به تکرار تجربه می‌کنیم. این موضوع در کودکان هم بارها دیده می‌شود. در واقع یکی از شکایات شایع والدین همین بی‌انگیزه شدن بچه‌ها بعد از تجربه کوچک‌ترین شکست‌ها است. این مساله می‌تواند عوارض متعددی داشته باشد؛ شاید اگر بتوانیم به فرزندانمان یاد بدهیم که از شکست نترسیده و بتوانند آن را تبدیل به موقعیتی برای حرکت به سوی موفقیت کنند، قدم بزرگی برداشته‌ایم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سپیده دانایی، هر چه در زمان صحبت و نصیحت بیان اینکه شکست پل پیروزی است، آسان است، در عمل باور به این مفهوم می‌تواند بسیار دشوار باشد. چه طور می‌توانیم به فرزندانمان یاد بدهیم تا از شکست‌های خود عبرت گرفته، از آن عبور کرده و برای موفقیت برنامه‌ریزی کنند؟ اگر بخواهیم به صورت خلاصه چند نکته را متذکر شویم می‌توانیم بگوییم:

کودکان نباید از شکست خوردن بترسند.

آن‌ها باید نحوه مواجهه درست با شکست را یاد بگیرند.

آن‌ها باید بتوانند به نحوی مطلوب، علل شکست خود را تبیین کنند.

در این مطلب می‌توانید با نکاتی در ارتباط با این سه گزاره آشنا شوید.

شجاعت روبه‌رو شدن با ناکامی

نه تنها بسیاری از بچه‌ها که بسیاری از بزرگ‌ترها نیز از شکست می‌ترسند. تجربه شکست برای بسیاری از افراد به معنای نمایش بی‌کفایتی و ناتوانی آن‌هاست. شاید فرزند شما نیز از همین گروه باشد و شما به تجربه دریافته‌اید که هر زمان که او در رسیدن به هدفی با ناکامی مواجه می‌شود تا مدتی ناراحت است، دست و دلش به کار جدید نمی‌رود و البته به صورت کلی نیز ممکن است از ترس مواجه شدن با شکست از تلاش دوباره سر باززند. چه طور می‌توانیم ترس از شکست را در کودکان خود کمرنگ کنیم؟!

یادتان باشد اگر می‌خواهید فرزندان از شکست خوردن نترسد و به این بهانه دست از تلاش برندارد، لازم است اول از همه برخوردهای خود شما بعد از هر شکست فرزندان مدیریت شود. اگر قرار به سرزنش، تحقیر، بازخواست و خلاصه برخوردهای تند و منفی از جانب شما باشد، البته که او حق خواهد داشت که از شکست ترسیده و ترجیح دهد که دیگر سراغ انجام کاری نرود. نکته‌های دیگر هشدارهای پیش از انجام کار، توسط والدین است. توجه دادن کودک به عواقب انتخابش کار درستی است اما اگر قرار باشد شما پیش از اینکه او شروع به انجام کاری کند، برای او خط و نشان بکشید، تنها باعث می‌شود که او با اضطراب و ترس بیشتری کار را شروع کرده و البته از وقوع شکست نیز وحشت داشته باشد.

البته به این نکته هم توجه داشته باشید که اگر قرار باشد ما با مطرح کردن فرزندان در جمع و بیان ویژگی‌های او در موقعیت‌های مختلف، به طریقی خود را مطرح کنیم، احتمال بیشتری دارد که از شکست او به وحشت بیافتیم. در واقع هر چه والدین بیشتر هویت خود را با موفقیت فرزندان خود گره زده و تعریف کنند، واکنش‌های تندرستی نسبت به شکست‌ها، نشان می‌دهند؛ این چیزی است که می‌تواند در نهایت به ضرر فرزندان تمام شود.

اگر شما داستان زندگی افراد موفق را مرور کنید، به موارد متعددی برمی‌خورید که افراد بعد از تجربه شکست‌های پی‌درپی توانسته‌اند در پی توانسته‌اند در نهایت به آنچه

می‌خواسته‌اند؛ برسد. آشنایی با این افراد هم برای شما به عنوان یک والد مفید است، چرا که در صورت مواجه شدن فرزندان با یک شکست، وحشت نکرده و البته اعتمادتان را به او از دست نخواهید داد و هم برای فرزند شما می‌تواند فواید متعددی داشته باشد. چرا که او نیز متوجه خواهد شد که گاهی اوقات برای رسیدن به موفقیت، تجربه شکست نه تنها بد نیست که شاید حتی بتوان گفت لازم و ضروری است!

همه ما دوست داریم فرزندانمان تصویری مثبت از ما داشته و به ما افتخار کنند. اما توجه داشته باشید که اگر قرار باشد ما هیچ وقت شکست نخورده و از آن مهم‌تر همه‌زنجی شکست‌های گذشته خود را مخفی کنیم، فرزندان ما نیز از خود انتظار عملکردی بی‌عیب و نقص خواهند داشت؛ امری که البته محقق نشده و تنها اضطراب و ترس آن‌ها از شکست را افزایش می‌دهد. گاهی بیان این‌ها؛ که ما نیز در گذشته به اهداف خود نرسیده و در کنار آن راهکاری که برای جبران آن در نظر گرفته بودیم، می‌تواند هم خیال فرزندان ما را تا حدی راحت کند و هم در عین حال به آن‌ها یادآوری کند که مهم‌تر از شکست خوردن، پیدا کردن راهکارهای جبرانی است.

### مواجهه درست با شکست

به دلایل متعدد شاید کودکان تا پیش از سن دبستان، به معنای واقعی کلمه شکست را تجربه نمی‌کنند. اگر شما کودکی در سن و سال مهد کودک داشته باشید، متوجه خواهید شد که اگر چه او نمی‌تواند در برخی فعالیت‌ها به اهداف خود برسد، اما بعد از ناکامی در بیشتر مواقع، هیجانات شدیدی را تجربه نکرده و البته در بسیاری از موقعیت‌ها بعد از مدتی نیز دوباره تلاش می‌کند. شاید نمونه بارز این وضعیت را در زمان آموزش مهارت‌هایی چون دوچرخه‌سواری؛ اسکوئورتسواری و یا قیچی کردن کاغذ و درست کردن کاردرستی بتوانیم مشاهده کنیم. اما در حدود سن دبستان آرام آرام شکست معنای دیگری پیدا می‌کند. از این زمان به بعد بچه‌ها بعد از ناکام شدن، دچار هیجانات منفی می‌شوند. هیجاناتی که در برخی مواقع آن‌ها؛ چنان شدید است که مانع تلاش دوباره آن‌ها می‌شود. اگر می‌خواهید فرزندان بعد از روبه‌رو شدن با ناکامی انگیزه خود را برای تلاش دوباره از دست ندهد، لازم است برای مدیریت این هیجانات اقداماتی انجام دهید.

اولین قدم پذیرش این هیجانات است؛ اینکه وقتی کسی شکست می‌خورد، حق دارد ناراحت شود و حتی گریه کند ولو این‌ها؛ که پسر باشد! پس مسخره کردن و یا تلاش برای کوچک کردن ماجرا به بهانه آرام‌سازی کودک، ممنوع!

قدم بعدی شناخت دقیق هیجان است. به عنوان مثال بسیاری از کودکان و حتی بزرگسالان نمی‌توانند بگویند که از موقعیتی خاص ناراحت هستند و یا این‌ها؛ که احساس عصبانیت می‌کنند.

قدم سوم بیان آن هیجان به شکلی کارآمد است. اینکه بتوانیم هیجانات منفی خود را به صورتی که باعث آسیب به خود ما و یا دیگران نشود، بیان کنیم و در عین حال دیگران نیز برداشتی مشابه از احساسات ما داشته باشند.

روش‌های موثر آرام‌سازی خود، مرحله چهارم است. توجه داشته باشید که اگر قرار به سانسور هیجانات منفی و یا گذر بسیار سریع از آن‌ها باشد، به احتمال زیاد فرزند شما توانایی آرام‌سازی خود را پیدا نخواهد کرد. پس در عین حال که به سه مرحله پیش از این توجه دارید، در پی آموزش روش‌های آرام‌سازی باشید.

### تبیین علل ناکامی

نوع تبیین هر یک از ما در ارتباط با دلایل شکست می‌تواند نقشی تعیین‌کننده در تمایل ما در تلاش دوباره داشته باشد. این نکته یکی از موضوعات مورد علاقه روان‌شناسی به نام سلیگمن است. او در مطالعات خود دریافت افرادی که در تبیین دلایل شکست خود به دلایلی موقت و البته بیرونی اشاره دارند، احتمال بیشتری دارد که دست به تلاش دوباره زده و البته موفقیت کسب کنند. اما منظور از دلایل موقت و بیرونی چیست؟ به عنوان مثال اگر فرزند شما در تیم فوتبال مدرسه بازی می‌کند و در مسابقه امروز خود با شکست مواجه شده است و اگر بگوید که امروز نتوانسته خوب بازی کند، چون قبل از انجام بازی خوراکی ترش خورده بوده و در نتیجه توان لازم برای بازی را نداشته، او به دلایلی موقت و البته بیرونی اشاره کرده است. در مقابل اگر فرزند شما در امتحان نتیجه خوبی نگرفته و دلیل آن را بی‌استعداد بودن خود در نظر می‌گیرد، او به دلایلی دائمی و درونی اشاره کرده است.

نکته مهم این است که فرزندان ما باید یاد بگیرند که خوشبین باشند و همیشه و در همه‌جا؛ موارد شکست خود را به ویژگی‌های شخصی خود نسبت ندهند. البته شاید بتوان ادعا کرد که مهم‌تر از بیرونی یا درونی بودن دلیل شکست، موقت یا دائمی بودن آن اهمیت دارد. چرا که صرف دائمی بودن دلیل یک شکست تمایل برای تلاش دوباره را به شدت کاهش می‌دهد.

البته توجه داشته باشید که جدا از همه؛ ارزشی که تفکرخوشبینانه دارد، باز هم لازم است گاهی اوقات نه تنها کودکان که حتی خود ما این تفکر را کنار گذاشته و دلیل شکست؛ های خود را در اموری درونی و مربوط به خودمان جستجو کنیم و به بیان دیگر در ارتباط با شکست؛ هایمان خودمان را نیز مقصر تلقی کنیم.

نکته؛ پایانی: بازبینی شکست، امری ضروری برای جلوگیری از تکرار آن است. هر چند همه؛ ما از این آگاهی داریم اما متأسفانه بسیاری اوقات، در این زمینه کوتاهی کرده و تمایلی به مرور تجربه خود نداریم. شاید یکی از مهم؛ ترین موانع در این زمینه نیز ناراحتی از یادآوری هیجانات منفی مرتبط با شکست است. پس اگر احساس می؛ کنید فرزند شما در مقابل مرور تجربه خود و یافتن دلایل شکستش مقاومت زیادی دارد، شاید بهتر باشد در زمینه مدیریت هیجانات ناخوشایند با او کار کنید.

هل دادن به سمت شکست ممنوع!

درست است که تجربه شکست برای رشد ما ضروری و حتی مفید است اما این به منزله آن نخواهد بود که اگر ما فرزندان را به سمت شکست سوق دهیم، این به نفع او خواهد بود. توجه داشته باشید که داشتن انتظاراتی بیش از حد و خارج از توان کودک، سوق دادن او به سمت شکست است. اگر می؛ خواهید اعتماد به نفس کودکان آسیبی ندیده و او تمایل به انجام تلاش برای رسیدن به اهداف خود را از دست ندهد، لازم است متناسب با توانایی؛ ها و ویژگی؛ های سنی او از او انتظار داشته باشید.

البته دقت داشته باشید که در زمان تعریف اهداف متناسب با توانایی؛ های فرزند خود از آن سمت بامنیافتاده و به عبارتی او را دست کم نگیرید. چرا که زمانی که ما از کودک خود کمتر از توانایی؛ هایش انتظار داریم، به او این پیغام را می؛ دهیم که او را ناتوان در نظر گرفته؛ ایم. چنین وضعیتی اگرچه احتمال شکست خوردن را برای او کاهش می؛ دهد، اما در عین حال به اعتماد به نفس او آسیب می؛ رساند. در مقابل زمانی که انتظارات ما از او بیش از توانایی؛ های اوست، احتمال روبه؛ shy؛ رو شدن او با شکست بیشتر خواهد بود. به صورت خلاصه می؛ توان گفت که یکی از مهم؛ ترین اقدامات جهت تقویت اعتماد به نفس و البته جلوگیری از شکست؛ های بی؛ حاصل، آشنایی درست با ویژگی؛ ها و توانایی؛ های فرزندانمان است.