**Психологический портрет. Синдром неудачника**

В каждый период жизни у ребёнка имеется определённая структура психологических особенностей. Психологические особенности влияют на его поведение, определяют его деятельность, степень её успешности, интенсивность, соответствие социальным требованиям и т.д. От характера поведения ребенка зависит, как будут реагировать на него окружающие (родители, учителя, воспитательница детского сада, сверстники). Это может проявляться в поощрении, подкреплении одних форм поведения и наказании за другие, в общей оценке ребенка, в интенсивности общения с ним и т.п.

Подобные реакции, в свою очередь, приводят к изменению или, напротив, к закреплению имеющихся психологических особенностей ребенка. Получается замкнутый круг: от психологических особенностей ребенка зависит его поведение; оно вызывает определенные реакции окружающих, а эти реакции оказывают решающее влияние на психологические особенности ребенка, устраняя или, наоборот, заостряя их.

Наиболее стойкие отклонения в психическом развитии возникают в тех случаях, когда реакции окружающих обостряют ту самую психологическую проблему ребенка, которая порождена или закреплена отношением к ней взрослых. Стараясь преодолеть трудности в поведении ребенка, взрослые, сами того не осознавая, своим поведением, наоборот, их закрепляют. Тут возникает уже не просто замкнутый, а порочный круг, преодолеть который бывает очень трудно. Именно воспитательный подход, основанный на перестройке отношений взрослых с ребенком, сможет его разрушить.

**Неудачники**

Основной психологической особенностью при этом неблагоприятном варианте развития личности является повышение уровня тревоги, проявляющееся в неуверенности в себе, постоянном беспокойстве, волнении. К повышению уровня тревоги приводит любое неблагополучие условий жизни ребенка, отрицательная оценка его окружающими, трудности в общении и т.п.

Состояние тревоги проявляется как ощущение угрозы, ожидание неопределенной опасности. Ситуация, которую большинство детей восприняло бы как вполне рядовую, при высоком уровне тревоги вызывает стресс. Для ребенка, находящегося в этом состоянии, характерны постоянные опасения и страхи. Затруднено принятие решений, так как ребенок чрезмерно фиксируется на тех неблагоприятных последствиях, которые может повлечь за собой то или иное решение.

Повышение уровня тревоги приводит к серьезным трудностям в учебе, общении, сказывается во всех сферах жизни ребенка.

В период подготовки к обучению в школе или немного позже – в начале школьного обучения – происходит изменение в отношении взрослых к успехам и неудачам ребенка. «Хорошим» оказывается, прежде всего, тот ребенок, который много знает, успешно учится, с легкостью решает задачи. К трудностям и неудачам, почти неизбежным в начале школьного обучения, родители часто относятся резко отрицательно. Негативные оценки со стороны взрослых приводят к тому, что у ребенка появляется тревога, падает уверенность в себе, снижается самооценка. Это, в свою очередь, вызывает отнюдь не улучшение, а ухудшение результатов. Естественными следствиями тревоги и неуверенности являются непродуктивные траты времени на несущественные детали задания, отвлекающие от работы рассуждения (например: «Как будет плохо, если я опять получу двойку»), отказ от заданий, которые заранее кажутся ребенку слишком трудными. Понятно, что этот путь ведет ко все более глубокой неуспеваемости.

Ане 9 лет. Она учится в третьем классе и уже второй год слывет «двоечницей», но до сих пор и родители, и учительница с этим почему-то мирились. Теперь терпение учительницы иссякло. Она сказала, что Аню надо либо оставлять на второй год, либо переводить в школу для умственно отсталых.

Психологическое обследование показало, что у Ани не особенно высокий, но нормальный для ее возраста уровень умственного развития. Запас знаний несколько ниже нормы, но не настолько, чтобы сделать невозможным обучение в массовой школе. Повышена утомляемость, снижена работоспособность. Вероятно, это следствие перегрузки: отец девочки рассказывает, что у нее очень много дополнительных занятий - это, по его мнению, единственный способ научить ее тому, что требует школьная программа.

Главная психологическая особенность Ани - это очень высокий уровень тревоги, беспокойства. Она все время боится сделать ошибку. Из-за этого иногда она вовсе отказывается от выполнения заданий, которые ей вполне по силам. Иногда, все же взявшись за задание, она столько внимания уделяет мелочам, что на главное у нее уже не остается ни сил, ни времени. Рисуя, она больше пользуется ластиком, чем карандашом. Это не имеет особого смысла, так как новая проведенная ею линия обычно ничем не лучше стертой, но времени на каждый рисунок тратится вдвое или втрое больше, чем нужно.

Нередко порочный круг запускается необоснованно завышенными ожиданиями и требованиями родителей. Нормальные, средние школьные успехи ребенка воспринимаются родителями, а значит, и им самим, как неудачи. Хотя всем известно, что «тройка» означает «удовлетворительно», родители часто рассматривают эту отметку как неудовлетворительную. В результате начинает работать механизм, приводящий к росту беспокойства и вследствие этого к реальной неуспеваемости, к «двойкам». При завышенных ожиданиях родителей, озабоченных достижениями ребенка с раннего детства, неуспешность может складываться уже в начале дошкольного возраста.

Итак, основой для вывода о том, что у ребенка наблюдается синдром неудачника, служит сочетание следующих данных:

* низкие достижения ребенка. Взрослые (родители, учителя) оценивают детскую деятельность в целом как неуспешную. Объективные показатели могут быть при этом не особенно низки: важна не объективная картина, а именно оценка окружающих. Бывает, что в какой-либо отдельной области (например, в спорте) достижения ребенка вполне высоки, но родители и учителя не считают саму эту область достаточно важной;
* высокий уровень тревоги и беспокойства, неуверенность в себе. Это центральное психологическое звено череды неудач. Как правило, наиболее болезненной сферой является школьно-учебная;
* установка на исполнительность, высокая значимость для ребенка оценок, дающихся взрослыми.

Постоянный неуспех со временем приводит к появлению пессимистического подхода к действительности, а иногда и к развитию депрессивного состояния. Признаки депрессии нередко появляются к концу начальной школы.

В подростковом возрасте у детей-«неудачников» нередко совершается переход от позиции плохого ученика к самосознанию безнадежно неуспешной личности.

**Советы**

Главное, что должны сделать взрослые, чтобы переломить синдром неудачника – это обеспечить ребенку ощущение успеха. Для этого при оценке работы ребенка надо руководствоваться несколькими несложными правилами. Главное из них – ни в коем случае не сравнивать весьма посредственные результаты ребенка с эталоном (требованиями школьной программы, образцами взрослых, достижениями более успешных одноклассников). Ребенка нужно сравнивать только с ним самим и хвалить его лишь за одно: за улучшение его собственных результатов. Если во вчерашней контрольной он правильно сделал только один пример из десяти, а в сегодняшней – два, то это надо отметить как реальный успех, который должен быть высоко и без всякой снисходительности или иронии оценен взрослыми. Если же сегодняшний результат ниже вчерашнего, то надо лишь выразить твердую уверенность в том, что завтрашний будет выше.

Очень важно найти хоть какую-нибудь сферу, в которой ребенок может оказаться успешным, способным реализовать себя. Этой сфере надо придать высокую ценность в его глазах. В чем бы он ни был успешен – в спорте, в хозяйственно-бытовых делах, в компьютерных играх или в рисовании – это должно стать предметом живого и пристального интереса родителей. Ни в коем случае нельзя ставить в вину ребенку неуспехи в школьных делах. Напротив, следует подчеркивать, что, если он научился делать хорошо какое-то одно дело, то постепенно научится и всему остальному.

Иногда взрослым кажется, что у ребенка нет способностей вообще ни к чему. Однако в действительности такого практически никогда не бывает. Может быть он хорошо бегает. Тогда нужно определить его в секцию легкой атлетики (а не говорить, что на это у него нет времени, потому что он не успевает сделать уроки). Возможно, он умеет аккуратно работать с мелкими деталями. Тогда ему стоит записаться в кружок авиамоделирования. Ребенка, страдающего синдромом неудачника, нужно не просто побольше хвалить и поменьше ругать (что очевидно), но хвалить именно тогда, когда он что-то делает (а не тогда, когда пассивно сидит, не мешая окружающим).

Родителям и учителям необходимо отбросить нетерпение: ждать успехов в учебе придется долго, так как снижение тревоги и неуверенности в себе не может произойти за одну неделю. Да и тогда еще «хвост» накопившихся пробелов в знаниях долго будет давать о себе знать. Школа должна стать сферой щадящего оценивания, снижающего тревогу (что уже само по себе дает некоторое улучшение результатов). Следует быть готовыми к тому, что школьные дела могут так и остаться вне сферы детского самоутверждения, поэтому болезненность школьной ситуации должна быть снижена любыми средствами. В первую очередь, необходимо снизить ценность школьных отметок (но не знаний!). В особо серьезных случаях приходится идти на обесценивание и ряда других школьных требований и ценностей (например, закрывать глаза на то, что не полностью выполняются домашние задания). Благодаря этим мерам у ребенка постепенно снижаются опасения, связанные со школой, и начинают накапливаться некоторые достижения.

Важно, чтобы родители не показывали ребенку свою озабоченность его учебными неудачами. Искренне интересуясь школьной жизнью ребенка, следует при этом смещать акценты своих интересов на отношения детей в классе, подготовку к праздникам, дежурства по классу, экскурсии и походы. Не стоит фиксироваться на области неуспеха - школьных отметках. Напротив, в качестве чрезвычайно значимой, высоко ценимой и остро интересующей сферы деятельности должна подчеркнуто выделяться та, в которой ребенок успешен и может самоутверждаться, обретая утраченную веру в себя. Такой пересмотр традиционных школьных ценностей позволяет предупредить самый тяжкий результат синдрома неудачника – резко отрицательное отношение ребенка к учебе, которое к подростковому возрасту может превратить хронически неуспевающего ребенка в законченного хулигана. Таким образом, чем меньше родители фиксируют ребенка на школе, тем лучше для его школьных успехов.

Под конец вернемся к вопросу, поставленному родителями Ани, – имеет ли смысл оставлять ребенка-«неудачника» на второй год или следует перевести его во вспомогательную школу? На этот вопрос в данном случае следует ответить отрицательно. Дублирование обучения в третьем классе еще больше снизит уверенность Ани в себе (хотя понижать ее почти некуда) и тем самым закрепит синдром неудачника.

Не следует отдавать Аню и в школу для умственно отсталых детей или в школу для детей с задержкой психического развития. Действительно, причиной хронической неуспешности некоторых детей является нарушение психического развития. В этом случае перевод в специальную школу будет полезен и, скорее всего, поможет преодолеть возникшие трудности. Такие школы предназначены для детей со сниженным уровнем умственного развития. У Ани причина школьной неуспешности другая - неверие в собственные силы. При этом способности девочки вполне достаточны, чтобы усваивать учебный материал. Для того чтобы эти способности проявились, занятия должны стать более живыми и интересными, а родители должны перестать непрерывно ругать Аню. Тогда девочка, безусловно, сумеет выбраться на уровень «троечницы», что для нее является определенным достижением.

Итак, чтобы избавить ребенка от синдрома неудачника, нужно:

* обеспечить ему ощущение успеха;
* снизить ценностное значение школьных отметок (но не знаний!);
* хвалить ребенка не за результат, а за любую попытку его достижения;
* обязательно найти хоть какую-нибудь сферу, в которой ребенок может оказаться успешным, реализовать себя.

Материал подготовила педагог-психолог

Пирогова О.В.