



Консультация

Полный провал: как пережить неудачу

Гавва В.В., социальный педагог

Неудачи, ошибки, провалы - естественная часть жизни, которую практически невозможно избежать. Чтобы их выдерживать, нужно обладать устойчивой самооценкой, доброжелательным отношением к себе и навыками самоподдержки.

Зачастую, переживание провала становится настолько невыносимым, что мы вообще начинаем избегать каких-либо задач: боимся начать новое дело, познакомиться с человеком противоположного пола, поменять работу, попросить повышения зарплаты, ведь не дай Бог что-то не получится или пойдет не так.

Как реагировать на неудачи экологично?

1) Пересмотреть отношение к ошибкам.

Неудача - это не плохо! Ошибки, неудачи, провалы - это то, что необходимо для обучения. Человек учится, ошибаясь и получая новый опыт. Это как бы обратная связь от мира, благодаря которой вы можете сделать выводы и стать еще лучше, успешнее, сильнее. Ошибки помогают увидеть не только свои слабые стороны, но и зоны роста.

Пересмотреть отношение к ошибкам помогут различные техники саморефлексии и анализа:

а) Возьмите лист бумаги и ручку и напишите небольшое сочинение на тему: «Почему ошибаться - это хорошо и полезно».

б) Вспомните ситуации, где вы потерпели неудачу. Что хорошего было в этих ситуациях, несмотря на негативный опыт? Возможно, вы с кем-то познакомились? Вас кто-то поддержал? Вы стали мудрее?

Выпишите свои ошибки и провалы там, где вы их пережили, вынесли урок и стали сильнее.

2) Подбодрить и поддержать себя.

Это может быть внутренний поддерживающий диалог, а также позитивные аффирмации:

"Ты справишься в следующий раз"

"Ничего страшного"

"Все ошибаются"

"Главное - не сдаваться"

"Все получится"

Также можно побаловать себя через определенные действия. Ошиблись и расстроились? Идете на массаж и кормите себя вкусным и здоровым ужином. Неудачу можно даже отметить, превратив ее в ценный опыт, благодаря которому вы продвинулись к лучшему пониманию того, какую работу над ошибками стоит еще провести.

3) Остановить внутреннего критика.

Как только вы заметите обесценивающий и критикующий внутренний голос, скажите себе "стоп", отвлекитесь и переключитесь на какие-то другие занятия.

Также помогает техника "Внутренний адвокат". Ее суть в том, чтобы смоделировать некий внутренний голос, который в противоположность внутреннему критику, будет вас оправдывать, успокаивать и хвалить.

4) Вспомнить около 15 своих удач и побед, записать их.

Фокусируйтесь на позитивных воспоминаниях, когда терпите неудачу. Да, что-то может не получиться, зато какое большое количество побед уже позади.

5) Опираться на то, что ранее помогало справиться с негативными переживаниями.

Как вы переживали неудачи раньше? К кому обращались за поддержкой? Какую самопомощь оказывали себе? Помните, негативные переживания не вечны, и лучше пробовать и делать, чем избегать каких-либо действий.

6) Разработать план Б.

Продумайте стратегию, как вы поступите, если все пойдет не так как задумано. Запишите конкретные шаги на случай ошибки и неудачи. Будет здорово, если вы зададитесь вопросом, как провал можно повернуть себе на пользу. Это снизит тревогу и сместит фокус на поиск ресурсов.

Если отношение к ошибкам по-прежнему вызывает много напряжения, а методы самопомощи не помогают, не миритесь с этим, а обращайтесь за помощью к специалистам-психологам.



