

Синдром выученной беспомощности

«Все равно у меня не получится, не буду и начинать», «Сколько ни бейся, все равно без толку», «Мне этого никогда не сделать». Приходилось вам слышать такие слова от детей или взрослых? А может быть, вы сами иногда так говорите?

Это проявление **синдрома выученной беспомощности** (или приобретенной беспомощности) – частого явления у детей и взрослых.

Феномен выученной беспомощности у человека проявляется в нарушении мотивации. А именно: человек не стремится улучшить ситуацию, в которой он находится, хотя имеет такую возможность. В итоге появляется пассивность, неуверенность в собственных силах, подавленность, нежелание вообще что-то делать, отсутствие инициативы. **Формирование у ребенка выученной беспомощности начинается уже в раннем возрасте!!!**



Когда Римме был год, она пыталась хватать ложку, но мама не давала (накормить ребенка самой ей казалось намного проще, ведь потом не нужно убирать всю кухню). Когда Римме было полтора года, и она хотела сама одеваться, мама все так же предпочитала быстро одеть дочь сама.

Если Римма лезла на горку, она обязательно слышала: «Ты еще маленькая, свалишься, не лезь туда». Ножницами нельзя было резать, потому что они острые, помогать маме мыть посуду нельзя потому, что можно разбить стакан.

Сейчас Римме семь лет. Мама собирает ей портфель в школу, потому что Римма «обязательно что-нибудь забудет», учит вместе с ней уроки. Кстати, Римма никогда не записывает домашнее задание. А зачем, если мама каждый день, забирая ее из школы, все равно спрашивает учительницу, что задано. Когда мама просит Римму прибраться в комнате или помыть посуду, она обычно слышит: «Лучше ты сделай, я не умею, у тебя лучше получится».

Как мы видим, формированию выученной беспомощности в первую очередь способствовала мама. Дети с раннего возраста инициативны, они

хотят все делать сами, хотят трогать разные вещи, хотят ими пользоваться. В общем-то малышам привлекают все предметы, которые находятся вокруг них, и они с удовольствием делают все то же, что и взрослые. То есть **одна из важных потребностей ребенка - это познание**, которое осуществляется через взаимодействие с предметным миром, а также подражание родителям.

И если взрослые не удовлетворяют эти потребности ребенка, то, к сожалению, ребенок перестает проявлять инициативу. И наоборот, поощрение инициативы ребенка способствует повышению его любознательности, активности и самостоятельности.

Олегу семь лет. С самого раннего детства он «помогал» маме. Он не слишком много играл в игрушки, предпочитая находиться вместе с мамой на кухне. Когда мама готовила, Олег маленьким пластиковым ножичком резал картошку в суп (мама предварительно нарезала картофель соломкой, чтобы Олегу было удобно нарезать из соломки кубики). Если мама пекла блины, Олег помогал ей делать тесто: мама размешивала, а он ложкой насыпал муку из пакета в миску. И не беда, что все делалось очень медленно, мука рассыпалась, а картошка в супе была порезана не аккуратными кубиками, а непонятными кусочками разного размера. Мама всегда хвалила Олега и благодарила за помощь. При этом они всегда все успевали.

Наверное, потому, что мама хорошо знала своего сына и всегда так распределяла свое время, чтобы дать возможность Олегу тоже быть включенным в ее деятельность. Если она собиралась гладить белье, то сначала сообщала об этом сыну, который, конечно, тоже хотел гладить. Тогда мама доставала Олегу утюг, накрывала маленький столик одеялом и пять – десять минут могла спокойно заниматься другими делами. После того как довольный Олег заканчивал гладить, мама начинала гладить сама. И теперь сын уже не отвлекал ее, потому что он к тому времени успевал удовлетворить свою потребность, и спокойно играл.

И так всегда. Мама разрешала Олегу мыть пол, вытирать пыль, мыть посуду. В магазин они тоже ходили вместе, и мальчик нес некоторые покупки сам в маленькой сумочке. Сейчас Олег школьник. Нельзя сказать, что он всегда организован, ничего не забывает и его совсем не нужно контролировать. Нет, он обычный мальчик. Иногда что-то забывает, иногда делает неаккуратно, иногда предпочитает побегать на улице, вместо того чтобы учить уроки. Да, он обычный ребенок без синдрома выученной беспомощности.

М. Селигман считал, что у детей **выученная беспомощность формируется примерно к восьми годам и может остаться на всю жизнь.** То есть и во взрослом возрасте такой человек будет предпочитать не браться за дело, ведь «все равно ничего не получится».



Выученная беспомощность часто связана с полом ребенка. Например, девочкам говорят, что они не способны к математике или физике, потому что они девочки. А мальчики регулярно слышат, что они пишут грязно и неаккуратно потому, что они мальчики. В результате девочки не пытаются стать лучше мальчиков в точных науках (хотя многие бы могли), а мальчики не стараются быть аккуратными.

Можно ли преодолеть выученную беспомощность и сформировать оптимистичное отношение к жизни у ребенка?

Основным способом преодоления выученной беспомощности у детей является **формирование оптимистичного жизненного настроения**, желания заниматься различными видами деятельности.

Для детей важно получение разнообразного жизненного опыта, в том числе опыта преодоления неудач и успешного поведения. Как мотивировать детей на успех? Как учить преодолевать трудности?

Одна из существенных ошибок, которую делают взрослые - это сравнение детей друг с другом и демонстрация личного опыта. Если у ребенка не получается что-то сделать, а взрослые используют такие выражения как: «посмотри, Саша уже умеет кататься на велосипеде», «я тоже не умел забивать гвозди, а потом научился» и т.д., ребенок начинает чувствовать себя неуспешным, у него развивается пессимистичный настрой. Он сравнивает себя с тем, кто уже что-то умеет, и ему кажется, что он никогда не научится делать все так же хорошо. Для того чтобы избежать неравного сравнения, эффективнее сравнивать ребенка с ним самим в прошлом.

При работе с дошкольниками родителям и педагогам можно использовать **прием «когда ты был маленьким»**. Этот прием помогает ребенку увидеть не только то, чему он научился за годы своей жизни, но и перспективы роста. Взрослый должен рассказать ребенку о том, чего он раньше не умел, а теперь научился. Старайтесь рассказывать подробно, эмоционально, можно добавить немного художественного вымысла. Например, вы собираетесь делать аппликацию, а трехлетняя девочка говорит: «Я не буду вырезать, у меня все равно не получится. Ты хорошо вырезаешь, лучше ты вырежи». Что делать?

Расскажите ребенку историю.

- Хочешь, я расскажу тебе о том, как ты из чашки пить не умела? - Хочу. - Так вот. Ты была маленькая. Тебе не было еще одного годика. Ты сидела на стульчике, и я дала тебе водичку в чашке. Знаешь, что ты сделала? Ты взяла чашку, перевернула ее и всю воду вылила на стол. И знаешь, что стала делать? Шлепать ручками по водичке! Вот какая ты была смешная! А сейчас ты разве выливаешь воду? Нет, ты хорошо и очень аккуратно пьешь из чашки. Потому что ты научилась. Подросла. И много раз тренировалась. Раньше ты всегда обливалась, когда пила, а теперь нет. Раньше ты не умела снимать носочки, а теперь ты можешь их не только снять, но и надеть, у тебя очень хорошо получается одеваться.

Сохраняйте рисунки детей, их поделки. Можно сравнивать рисунки старые и нынешние. Дети с удовольствием разглядывают закорючки, которые они рисовали некоторое время назад, сравнивают их с нынешним результатом. **Все это увеличивает уверенность ребенка в себе, повышает мотивацию, стремление что-то сделать самому, создает оптимистичный настрой.**

