

## Консультация для родителей

### Выученная беспомощность

составила воспитатель МБДОУ № 45 Забалуева О.В.

#### Что это?

**Вы́ченная беспомощность** (англ. *learned helplessness*), также **приобретённая** или **зау́ченная беспомощность** — состояние человека или животного, при котором индивид не предпринимает попыток к улучшению своего состояния (не пытается избежать отрицательных стимулов или получить положительные), хотя имеет такую возможность. Появляется, как правило, после нескольких неудачных попыток воздействовать на отрицательные обстоятельства среды (или избежать их) и характеризуется пассивностью, отказом от действия, нежеланием менять враждебную среду или избегать её, даже когда появляется такая возможность. У людей, согласно ряду исследований, сопровождается потерей чувства свободы и контроля, неверием в возможность изменений и в собственные силы, подавленностью, депрессией и даже ускорением наступления смерти. Феномен открыт американским психологом Мартином Селигманом в 1967 году.

#### Эксперимент Мартина Селигмана

Мартин Селигман занимался неврозами и неконтролируемым стрессом (которого мы не можем избежать, приспособиться к его воздействию и даже предсказать начало и конец испытания). Он проводил серию экспериментов над собаками по схеме классического условного рефлекса И. П. Павлова. Селигман в своей работе пытался выработать условный рефлекс страха на громкие звуки. Для этого собак вслед за громким звуком подвергали несильным, но ощутимым ударам электрического тока. Причём сначала использовали ящик с низкими бортами, потом – с такими, что у собак не было возможности выпрыгнуть, а потом – опять с низкими. Предполагалось, что спустя некоторое время собаки будут реагировать на звук так же, как они раньше реагировали на электрошок: будут выскакивать из ящика и убегать. Эксперимент дал совершенно неожиданные результаты. Вместо того чтобы выпрыгнуть из ящика, собаки ложились на пол и скулили, не совершая никаких попыток избежать неприятностей!

Селигман предположил, что собаки, не имея возможности избежать ударов тока, «научились беспомощности». На столь неожиданных для того времени выводах учёный не остановился, он продолжил изучение выученной беспомощности у собак. Он разделил испытуемых животных на три группы: тех, кто мог отключить ток, нажав на педальку, тех, у кого ток отключался или включался вместе с первой группой (то есть сами они на результат не влияли), и контрольную группу без ударов тока. Когда всех собак после предварительных испытаний поместили в ящик, из которого они легко могли выбраться, убежали только собаки первой и третьей группы. Испытуемые второй группы жалобно скулили, лёжа на полу, и получали всё более и более ощутимые удары, но не предпринимали попыток избежать наказания, даже имея возможность это сделать.

#### Что это значит и какое отношение это имеет к воспитанию детей?

Другими словами, выученная беспомощность – это нарушение мотивации, которое сформировалось у человека из-за значимой ситуации (или ситуаций), в которой он прилагал определенные усилия, чтобы ее изменить, но результат от этого не зависел. В итоге человек потерял способность формировать навык того, что если возникнут похожие ситуации, то его действие может дать результат. Человек просто в это не верит. Он не верит в себя.

Люди с синдромом выученной беспомощности имеют слабую мотивацию на достижение целей и стараются избегать неприятных ситуаций, связанных с преодолением препятствий.

Человек с данным синдромом часто не может понять, чем хочет заниматься. Он постоянно откладывает начало какой-либо деятельности, даже той, которое связано с получением положительных эмоций: «Я хотел бы, но...». Также ему, как правило, сложно продолжить начатое дело и довести его до конца по причине потери интереса или возникновения различных препятствий, так как преодоление препятствий – это много новых отдельных дел, каждое из которых требуется довести до конца. А человек этого панически боится, потому что у него нет положительного примера доведения дел до конца.

Проявляется выученная беспомощность у людей почти так же, как у всех животных: псевдоактивность (суетливая активность, не приводящая к реальным результатам) либо отказ от деятельности (пассивность, апатия), ступор (заторможенность), деструктивное поведение (в том числе агрессия, направленная на себя или окружающих), смещение на псевдоцель (вместо подготовки уроков — поесть сладкого или убраться в комнате)

Одним из распространённых примеров проявления выученной беспомощности является неуспешность человека в профессиональной деятельности, когда, несмотря на достаточный опыт работы и способности к данной деятельности, человек как будто «топчется на одном месте», хотя, казалось бы, давно мог бы сделать карьеру, больше зарабатывать.

Еще одним примером выученной беспомощности может быть ситуация физического насилия, угрозы, психического стресса, сексуального насилия, когда женщины, как правило, принимают ее без какого-либо сопротивления такому насилию и чувствуют, что насилие является частью их жизни.

Почему уже взрослые, умные люди отказываются от любых попыток изменить свою жизнь, не верят в то, что изменения вообще возможны, почему пессимизм и депрессия часто овладевают людьми? Потому что в детстве эти люди систематически, не переживали «ситуацию успеха». И что бы они не делали – всё было недостаточно хорошо, «хорошо, но...». Цель ситуации успеха – дать почувствовать радость достижения, поверить в собственные силы, осознать свои возможности, развить мотивацию. Эти ситуации родитель может как искусственно создавать, давая посильные поручения и радуясь вместе с ребенком положительному результату, так и использовать бытовые ситуации, главное, чтобы ребенок был убежден, что это его собственная заслуга.

Синдром выученной беспомощности обычно появляется к 8 годам и выражает то, насколько человек верит в эффективность своих усилий. Формирование синдрома выученной беспомощности в детстве во многом зависит от стиля воспитания.

#### **Факторы, которые влияют на формирование синдрома выученной беспомощности:**

- Желание родителей делать почти все за ребенка, что приводит к отсутствию самостоятельности. Такое поведение родителей может быть связано с несколькими причинами:
  - Нетерпимость (быстрее сделать самому, чем ждать, пока это сделает ребенок),

- Перфекционизм (убеждение родителя в том, что только он сам может сделать все идеально и так, как надо, а неуклюжие попытки ребенка им обесцениваются и критикуются)
- Неосознанное желание родителя подчеркнуть свою значимость и незаменимость, что может быть обусловлено или какими-то детскими переживаниями родителя, или, например, страхом одиночества и неосознанными попытками удержать ребенка при себе, чтобы он зависел от родителя и не смог окончательно уйти в свою жизнь в будущем.

Постепенно у ребенка пропадает желание лишней раз что-то делать.

- Опыт переживания ребенком негативных событий, когда он не может контролировать то, что происходит в его жизни. Это могут быть сильные или систематически наносимые обиды значимыми взрослыми (родителями, родственниками, учителями, воспитателями и т.д.), смерть родного человека или домашнего питомца, серьезная болезнь, развод родителей или постоянные конфликты.

При синдроме выученной беспомощности человек может по-разному объяснять для себя, почему у него не получилось добиться желаемого: потому что так сложились обстоятельства, которые он не мог контролировать, или потому что он приложил недостаточно усилий (перфекционизм).

## **Профилактика синдрома выученной беспомощности у детей**

- Родители должны стремиться к созданию благоприятной атмосферы в семье, гармоничным отношениям между ее членами, уважительному отношению к личности ребенка, принятию особенностей его характера и темперамента (например, если ребенок медлительный, нельзя пытаться его все время торопить). Ребенку важно, чтобы родители верили в то, что он со всем справится, и говорили ему об этом.
- Родители должны давать возможность проявлять ребенку самостоятельность, поощрять, когда он хочет сделать что-то сам. Не критиковать постоянно. Хвалить, даже если что-то сделал с ошибками. Предлагать свою помощь, но не навязывать. Если что-то не получается, не доделывать за него, а предложить сделать вместе, показать, как надо.
- Члены семьи должны помогать ребенку в развитии самостоятельности, не делать за него то, что он уже умеет делать сам, если ребенок не просит помощи напрямую. Ребенок по мере своего развития должен уметь сам пить из кружки и есть из тарелки, ходить на горшок или в туалет, одеваться, убирать за собой разбросанные вещи и игрушки и т.д. Если члены семьи активно помогают ребенку и делают базовые вещи за него, это негативно влияет на самостоятельность и, самое главное, на желание ребенка что-либо делать самому, принимать ответственность за собственные действия и решения.
- Родители не должны отдавать ребенку все свои силы, время и внимание, превращать его воспитание в единственное дело в их жизни в ущерб своему здоровью, потребностям, интересам, принося себя в жертву.
- Родители не должны предъявлять к ребенку чрезмерных требований или запретов, т.е. доминировать, жестко наказывать за невыполнение семейных обязанностей (бить, оскорблять, унижать и т.д.). При этом должны быть установлены ясные границы и правила, как ребенок должен себя вести, закреплены некоторые обязанности, нужно привлекать его к домашним делам, но эти правила и

обязанности должны соответствовать возрастным возможностям ребенка, их не должно быть слишком много (чем младше ребенок, тем меньше правил и обязанностей), также необходимо контролировать их выполнение.

- Родители не должны навязывать ребенку негативные роли, бороться с реальными или вымышленными качествами ребенка, которые не хотят принимать в самих себе. В этом случае они транслируют ребенку, что он никогда не исправится.
- Родители должны интересоваться жизнью детей, общаться с ними.

### Как избавиться от выученной беспомощности взрослому?

- Сначала нужно научиться распознавать ситуации, при которых синдром выученной беспомощности активизируется. Это может быть какой-то вопрос или проблема, которые вы уже длительное время не можете начать решать, уверенные в том, что у вас все равно ничего не получится.
- Необходимо осознать свои истинные желания и потребности. Что именно хотите вы, а не другие члены семьи или общество, и начните это делать. Самая сильная мотивация формируется, когда вы делаете что-либо именно для себя.
- Начните с самых простых дел, хвалите и поощряйте себя за каждый небольшой шаг, который вы делаете на этом пути.
- Научитесь верить в свои силы, поддерживайте себя, вспомните случаи, когда вы брались за дела и завершали их до конца, разрешали сложные ситуации.
- Перестаньте искать оправдания – почему вы не можете начать новое дело, научитесь преодолевать страхи и внутреннее «не могу».
- Составьте план достижения цели, разбив большую цель на несколько маленьких, конкретных, достижимых, и следуйте ему, постарайтесь дойти до конца.
- Если вы понимаете, что все вышперечисленное вам не помогает справиться с выученной беспомощностью, значит, причины ее глубокие, сформировались еще в детстве и изменить это только на поведенческом уровне очень сложно. В таком случае рекомендуется обратиться к психологу и пройти личную психотерапию.

Если Вы прочитали и Вас ничего из вышенаписанного не заинтересовало или же Вы ничего не поняли – возможно, что в данный момент Вашей жизни эта информация для Вас просто не актуальна ☺

Если Вы увидели в описанном выше себя и поняли, что что-то было сделано «не так» – не отчаивайтесь!

Да, к сожалению, мы не можем вернуться назад и изменить наш старт –

**но мы можем стартовать сейчас и  
изменить наш финиш!**