

Вы наверняка замечали у друзей или даже у собственных детей странное поведение. Ребёнку предлагается выполнить какую-то простенькую задачу, но, вместо радости и азарта, он говорит: «Я не знаю. Я не умею». И начинает хныкать. Или ребенок подготовился к уроку, всё выучил, но вместо отличной отметки получил «2»? Разберёмся, что это такое.

Выученная беспомощность – это защитный механизм психики от угрозы окружающего мира, который мы вырабатываем в процессе социализации. Проявляется она в момент неудачи. Например, перед человеком появляется препятствие, с которым он не знает, как справиться. Он использует известные способы, чтобы преодолеть трудность, но терпит поражение.



Когда неудачные попытки повторяются, человек разочаровывается, теряет веру в себя и не видит возможностей справиться с задачей. Все усилия кажутся бесполезными, настроение падает, и больше не хочется что-то предпринимать, чтобы изменить ситуацию.

Слова-маркеры выученной беспомощности по Н. В. Солнцевой

1. **«Не могу»** (рисовать, завязать шнурки, выучить стихотворение, решить задачу и т.д.).
2. **«Не хочу»** (играть на фортепиано, одеваться и идти на прогулку). Осознание ребенком того, что он не может чего-то сделать, демонстрирует его переживание того, что он «плохой», «неудачник», у которого все равно ничего не получится. «Не хочу» — это защита, отрицание «Не могу» под маской «Не хочу».
3. **«Всегда»** (я всегда неловкий, всегда падаю с велосипеда, всегда все порчу, всегда плачу, всегда некрасиво рисую).
4. **«Никогда»** (никогда не научусь читать, никогда не смогу научиться кататься на коньках).
5. **«Все бесполезно»** («ничего у меня не получится», «сколько ни старайся, все бестолку»).
6. **«В нашей семье все такие»** (семейные послания в целом отражают идею предопределенности судьбы и невозможности избежать участи, которая предназначена всем членам семьи: «в нашей семье все гуманитарии», «в нашей семье у всех слабое здоровье»).

Рекомендации

1. Используйте положительное подкрепление. Если у ребенка что-то не получается, обратите внимание на положительные стороны – похвалите его за старательность или красивый почерк.
2. Не сравнивайте ребенка с другими детьми или с собой, сравнивайте его с самим собой в прошлом.
3. Дайте ребенку возможность заниматься различными видами деятельности, которые ему интересны, даже если они не соответствуют его биологическому полу.
4. Исключите из своей речи гендерные стереотипы: «мальчики забивают гвозди лучше девочек», «все девочки хорошо вышивают».
5. Предоставляйте возможность выбора ребенку.
6. Помогайте ему приобрести уверенность в собственных действиях.
7. Стимулируйте самостоятельные решения, ошибки, преодоления. Помогите ему понять, что его результаты и победы – его рук дело. Покажите, что ошибки – необходимый этап при обучении. Не решайте задачи за него – обеспечьте ему веру в себя, поддержку.
8. Разбивайте задачи на небольшие кусочки.
9. Обратите внимание, есть ли в вашей семье установка «взрослый всегда прав – лучше знает, что нужно» – такая семейная установка формирует у ребенка позицию подчинения. Поменяйте такую установку на уважительное отношение к ребенку, его мнению, притязанию, способностям и возможностям. Он станет более решительным, независимым, уверенным и ответственным.

Как реакция взрослого формирует дальнейшее поведение ребенка:

Способ 1. Родителю сложно сталкиваться с эмоциями ребенка. Он часто пытается его остановить фразой: «Прекрати плакать, ты не девчонка!». Вырастая, ребенок склонен к притворству и избеганию страданий.

Способ 2. Родитель помогает ребенку пережить боль. Он пытается уменьшить воздействие стимулов, которые вызывают страдание, фразой: «Понимаю, тебе больно, давай подуем, и все пройдет». Ребенок, когда вырастет, будет уметь конструктивно справляться с собственными неприятностями.

Способ 3. Родитель только целует ребенка и успокаивает: «Бедненький, вот мы сейчас покажем этому углу!». Ребенок вырастает склонным к зависимому поведению и депрессивным реакциям.