

Государственное бюджетное образовательное учреждение
«Краевой центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»
Ресурсный центр "Растем вместе"

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ТЕМЕ:

**«СИНДРОМ ВЫУЧЕННОЙ
ДЕТСКОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ»**

подготовила:
педагог-психолог СРП
Брацыхина Л.С.

Сентябрь, 2019 года

Многие дети, вырастая, всё равно остаются несамостоятельными и неподготовленными к взрослой жизни. Почему так происходит? Во-первых, из-за родительской гиперопеки, вследствие которой развивается инфантилизм, а во-вторых, из-за отсутствия поддержки действий ребёнка. В этом случае у детей может развиваться синдром беспомощности. Как не нужно поступать родителям для благополучного будущего их ребёнка?

Чтобы ваш сын или дочь смогли самореализоваться, найти себя, и добиться успехов, родителям важно перебороть свой страх за них. Желание уберечь ребёнка от поражений погубит в нём всю инициативность, а она является первой необходимой ступенькой в формировании самостоятельности.

Погубленная инициативность влечёт за собой отмирание всех активностей малыша, теперь он не знает, чем ему заниматься, то, что будут предлагать ему родители, вызовет у него отвращение, а то, что он захочет сделать сам, родителям вряд ли понравится. Так и получается, что из-за простой гиперопеки и суперзаботы о малыше, родители воспитывают капризного, ни к чему не стремящегося, легко выводимого из себя ребёнка. Из таких детей часто вырастают невротики, которые без родительской поддержки и совета и шага не могут ступить, что тут говорить уже об общении и учёбе.

Чем дольше не развивать у ребёнка самостоятельность, тем вероятней проявления синдрома беспомощности у него. Такие дети не только не проявляют никакой инициативы, им также абсолютно без разницы во что играть, как и с кем. Любопытство как черта характера у таких детей напрочь отсутствует.

Синдром беспомощности является серьёзным нарушением и задержкой в развитии малыша, и проявляется он как у детдомовских детей, так и у детей из благополучных семей. В воспитании малыша неописуемо важно придерживаться многофакторного и всестороннего развития. Если вы используете «однобокий» подход к воспитанию ребёнка, при этом опекая его без меры, то это тот самый случай, когда вы ненамеренно, но стабильно развиваете у него данный синдром.

История открытия феномена выученной беспомощности.

В середине 1960-х годов американский ученый Мартин Селигман (Martin Seligman), работая в психологической лаборатории Пенсильванского университета, проводил исследования под руководством Ричарда Соломона (Richard Solomon). Экспериментальные исследования были основаны на идеях русского физиолога, нобелевского лауреата И.П. Павлова и демонстрировали формирование у собак условных рефлексов. Основной идеей эксперимента М. Селигмана было формирование у собак условного рефлекса страха на звук высокого тона. Для этого звук высокого тона сопровождался не сильным, но весьма чувствительным ударом электрическим током. М. Селигман предполагал, что собаки будут стараться избежать его, однако собаки вели себя нетипично: ложились на пол и скулили, хотя имели возможность выпрыгнуть из ящика. М. Селигман

предположил, что такое поведение связано с прошлым опытом собак, так как ранее во время эксперимента собаки не могли выпрыгнуть из ящика и избежать болезненного удара током. Собаки привыкли к неизбежности удара электрическим током, поняли, что не могут воздействовать на ситуацию. У них сформировался синдром выученной беспомощности.

М. Селигман сомневался в возможности экстраполяции полученных данных на людей. Однако уже в 1970-е годы был проведен ряд экспериментов, подтверждающих идеи М. Селигмана. Дональд Хирото (Donald Hiroto) выяснил, что люди, которые однажды столкнулись с ситуацией, в которой оказались беспомощными, в новой ситуации снова и снова проявляли беспомощность. Таким образом, стало возможно говорить, что феномен, открытый М. Селигманом, проявляется и в поведении людей.

Оптимизм и пессимизм в контексте феномена выученной беспомощности.

М. Селигман открыл и феномен сознательного оптимизма. Ученый предположил, что по отношению к собственной жизни и происходящим событиям люди делятся на две большие группы: оптимистов и пессимистов. Пессимизм может являться следствием выученной беспомощности. Если человек несколько раз оказался в ситуации беспомощным, он может потерять веру в позитивный исход ситуации и начать смотреть на собственную жизнь пессимистически. М. Селигман пишет: «В основе пессимизма лежит беспомощность. Беспомощность — это состояние, при котором любые ваши действия не способны повлиять на происходящее».

М. Селигман подробно описывает два типа людей: пессимистов и оптимистов. Пессимисты верят в то, что неудачи будут сопровождать их всю жизнь, при этом они склонны во всем винить самих себя. Такое отношение к жизни способствует развитию депрессивных состояний. Оптимисты, наоборот, уверены, что неудачи — это временное явление, и полагают, что причиной невезения являются не они сами, а другие люди или обстоятельства. При этом оптимисты готовы снова и снова бороться с ситуацией, добиваясь успеха.

Отдельно М. Селигман рассматривает такую значимую проблему как сохранение здоровья. Он описывает психосоматический подход к сохранению здоровья через понятия «оптимизм» и «пессимизм». Иммунная система оптимистов функционирует значительно лучше, чем иммунная система пессимистов, оптимисты реже подхватывают инфекции, имеют меньше вредных привычек и дольше живут. Таким образом, исследования М. Селигмана показывают значимость для личности оптимистичного жизненного настроя.

Маркеры выученной беспомощности.

Как определить наличие/отсутствие выученной беспомощности у детей и взрослых? Петербургский психолог Н.В. Солнцева полагает, что наличие выученной беспомощности определяется с помощью слов-маркеров, которые человек употребляет в речи. Она выделяет шесть групп слов-маркеров у взрослых. Однако наш опыт работы с детьми показывает, что эти же маркеры

типичны и для детей дошкольного и школьного возраста. Поэтому, перечисляя ниже слова-маркеры, выделенные Н.В. Солнцевой, мы приводим не примеры автора, касающиеся взрослых, а наши примеры, касающиеся проявлений выученной беспомощности у детей.

1. «Не могу» (рисовать, завязать шнурки, попросить у другого игрушку, выучить стихотворение, решить задачу и т.д.).

2. «Не хочу» (играть на фортепиано, одеваться и идти на прогулку). «Не хочу» является производным от «Не могу». Осознание ребенком того, что он не может чего-то сделать (или ему кажется, что он не может) демонстрирует его переживание того, что он «плохой», «неудачник», у которого все равно ничего не получится. Тогда формулировка «Не хочу» помогает избавиться от дискомфорта, связанного с «Не могу». «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 могут демонстрировать разные стороны реальности, но в целом отражают идею предопределенности судьбы и невозможности избежать участи, которая предназначена всем членам семьи: «в нашей семье у всех плохой слух», «в нашей семье все гуманный, ни у кого не было выше тройки по математике и физике», «в нашей семье у всех плохое зрение», «в нашей семье у всех слабое здоровье»).

Итак, выученная беспомощность проявляется в отсутствии инициативы, нежелании что-либо делать, изменять ситуацию.

Воспитание выученной беспомощности у детей.

Исследования М. Селигмана касались не только взрослых собак, но и щенков. Он выяснил, что собаки, у которых сформировалась выученная беспомощность, передают это свойство своим щенкам. Таким образом, щенки даже не пытаются преодолеть сложные ситуации, они просто терпеливо сносят удары электрическим током, хотя в реальности могли бы их избежать. Получается, что родители приучают собственных детей к покорности судьбе.

Сам М. Селигман, получив эти шокирующие результаты, стал задумываться над вопросом о том, как родители воспитывают в детях оптимизм и пессимизм. В своей книге «Ребенок-оптимист. Проверенная программа формирования характера» он описывает и анализирует примеры формирования выученной беспомощности и, соответственно, оптимизма/пессимизма у ребенка. Автор пишет: «Задача вашего ребенка — под опекой внимательных родителей получить привычку без страха смотреть в лицо трудностям и преодолевать их».

Каким образом формируется выученная беспомощность у детей? Как родители способствуют развитию у ребенка выученной беспомощности?

Приведем несколько примеров и проанализируем их.

Пример 1. Когда Римме был один год, она пыталась хватать ложку, но мама не давала (ей казалось, что накормить ребенка самой 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 Римма может разбить стакан, и т.д. Сейчас Римме семь лет. Мама собирает ей портфель в школу, потому что Римма «обязательно что-нибудь забудет», учит вместе с ней уроки, а когда мама просит Римму прибраться в комнате, она обычно слышит: «Лучше ты приберись, у тебя лучше получится»...

Как видим, формированию выученной беспомощности в данном случае способствовала мама. Дети с раннего возраста инициативны, хотят все делать сами, хотят трогать разные вещи и пользоваться ими. Малышей привлекают все предметы, которые находятся вокруг, и они с удовольствием делают все то же, что и взрослые. Одна из важных потребностей ребенка — это познание, которое осуществляется через взаимодействие с предметным миром, а также подражание родителям. И если взрослые не удовлетворяют эту потребность ребенка, то он перестает проявлять инициативу. И, наоборот, поощрение инициативы ребенка способствует повышению его любознательности, активности и самостоятельности.

Пример 2. Вале пять лет. Она учится вязать. Не очень получается, петельки соскальзывают, периодически она плачет. Бабушка устает от необходимости каждые пять минут поднимать петли и просто заканчивает работу за Валю.

Бабушка, конечно, хотела «как лучше». Она завершила за Валю дело, а девочке было важно сделать это самой. Что усвоила Валя? То, что она неумеха, которая никогда не научится вязать так же хорошо, как бабушка. А значит, нечего и начинать.

Пример 3. Ане четыре года. Она рисует домик и маму. Ане хочется нарисовать маму красиво, как на картинке в книжке. Но красиво не получается. Ручки-палочки, голова слишком большая. Аня хотела нарисовать маме длинные ресницы, а они получились слишком длинные, выше головы. Аня расстраивается и почти плачет: «Мама, у меня ничего не получается, некрасиво получается». Маме жалко Аню, и она бросается на выручку: «Что ты, Анечка, получилось очень-очень красиво. Посмотри, какие у меня длинные ресницы, какие губы красивые. Это самый лучший рисунок. Ты — настоящая художница». Аня с недоверием смотрит на маму, но соглашается.

Чему ситуация научила девочку? Во-первых, принимать откровенную ложь. Аня видит, что ее рисунок — далеко не верх совершенства. Во-вторых, Аня не пытается научиться рисовать лучше. В-третьих, мама сделала акцент на том, что у девочки совсем не получилось, и не обратила внимания на то,

что у нее получилось хорошо. А платье получилось, действительно, красивое и яркое. Аня аккуратно раскрасила рисунок. И домик оказался вполне симпатичным. Но на это мама не обратила внимание девочки.

Пример 4. Олегу восемь лет. С самого раннего детства он помогал маме. Когда мама готовила, Олег маленьким пластиковым ножом 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 медленно, мука рассыпалась, а картошка в супе была нарезана не 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 сына и всегда так распределяла свое время, чтобы дать возможность Олегу включиться 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 5–10 минут могла спокойно заниматься другими делами. После того как довольный Олег заканчивал «гладить», мама начинала гладить сама. Сын не отвлекал ее, потому что 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 без синдрома выученной беспомощности.

Таким образом, родители играют существенную роль в формировании выученной беспомощности у ребенка. Сам 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».

Особенности формирования выученной беспомощности у мальчиков и девочек.

Отдельного внимания заслуживает проблема формирования выученной беспомощности в гендерном аспекте. Родители и педагоги нередко руководствуются гендерными стереотипами при воспитании детей. А именно, поощряя у мальчиков маскулинные виды деятельности в большей степени, чем фемининные, а у девочек, соответственно, наоборот, родители способствуют формированию у детей выученной беспомощности.

Пример 5. Саша и Катя близнецы. Им по шесть лет. Недавно мама учила Катю вязать. У Кати не очень получалось: спицы выскакивали из петель, все распускалось. Но мама снова и снова терпеливо показывала ей, как нужно поддерживать пальцами нитку, как вывязывать каждую петельку. И подбадривала, говорила, что она обязательно научится. Мама рассказала Кате о том, что сама она тоже долго не могла научиться и даже думала, что никогда не научится, вязаные вещи были у нее некрасивые, но через некоторое время стало получаться лучше, и вот теперь она может связать

очень симпатичные вещи. Саша, конечно, тоже захотел научиться. И даже попробовал. Взял у Кати нитки и спицы. Только это оказалось сложно. И мама не помогла. Она сказала: «Знаешь, сынок, у тебя вряд ли получится научиться вязать. Чтобы научиться вязать, нужно терпение и усидчивость, а у мужчин их нет. Да и вообще, вязание — это не мужское дело. Мужчинам это не дано». Больше Саша не пытался заниматься «женским» делом. Все равно не получится, он же мальчик! Примерно то же происходит и на кухне. Мама активно привлекает Катю к помощи на кухне: она режет овощи, размешивает тесто, помогает мыть посуду. Если у Кати что-то не получается, мама достаточно терпеливо учит ее. Если же Саша пытается присоединиться к Кате на кухне и помогать, мама соглашается, дает ему нож, но уже через несколько минут обращает внимание на то, что у него не получается аккуратно резать, или на то, что он снова разлил воду. «Тебе не научиться, ты же мальчик, папа даже яичницу поджарить нормально не может». Саша уходит из кухни в полном осознании своей никчемности, а Катя с удвоенной энергией продолжает помогать маме, получая от нее двойную порцию похвалы.

Можно предположить, что Саша не будет и пытаться пришить себе пуговицу или сварить суп. Ведь он усвоил, что есть дела, к которым он не способен, потому что он мальчик (будущий мужчина). У Саши сформировался синдром выученной беспомощности относительно деятельности, которую традиционно приписывают женщинам. Мама не ожидает, что сын научится выполнять «женскую» работу. Она ждет этого от дочери. Поэтому и акцентирует внимание на успехах дочери и неудачах сына в фемининных видах деятельности, снова и снова подтверждая свои ожидания. Мама и не подозревает, что сама воплощает их в жизнь.

Естественно, выученная беспомощность может формироваться не только у мальчиков, но и у девочек.

Пример 6. Саша и Катя катаются на двухколесных велосипедах. Велосипеды у них одинаковые, но у Саши получается лучше. Может быть потому, что он способнее Кати, а может быть потому, что когда они только учились кататься, папа всегда говорил, что у Саши здорово получается, потому что он мальчик, а мальчики более способны во всем, что связано с транспортом и техникой. Катю папа не хвалил, говорил, что женщины хуже водят автомобиль и не так хорошо умеют кататься на велосипеде. Заметим, что и мальчик, и девочка могут научиться кататься на велосипеде одинаково хорошо. Однако родители могут как помочь ребенку, настроить его оптимистически, так и, напротив, помешать, убедить в неспособности к какому-либо виду деятельности.

Не только взрослые могут оказать влияние на ребенка. Сами дети нередко способствуют появлению выученной беспомощности друг у друга, транслируя традиционно патриархатные гендерные стереотипы.

Пример 7. В детском саду Денис (6 лет) увидел, как девочки вышивают, и тоже захотел научиться вышивать. Таня (5 лет 6 мес.), которая с удовольствием учила вышивать всех девочек, не стала помогать Денису. Она

сказала: «Мальчики не умеют вышивать, это для девочек». И только вмешательство воспитателя разрядило обстановку. Педагог сказала: «Не совсем так. Каждый может научиться вышивать. Есть мужчины, которые очень хорошо вышивают и вяжут. Денис, давай я тебе покажу, как нужно вышивать». Первую работу Дениса воспитатель показала всем детям. После этого многие мальчики в группе стали вышивать.

Итак, выученная беспомощность может быть связана с биологическим 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 могли бы), а мальчики не стараются быть аккуратными. Можно привести еще ряд примеров, однако это не имеет смысла, подобные примеры регулярно встречаются в обыденной жизни. Мы обратимся к последствиям формирования выученной беспомощности у мальчиков и девочек.

Вырастая, мальчик или девочка, будучи носителем синдрома выученной беспомощности, часто даже не пытаются выполнять виды деятельности, которые традиционно не соответствуют их биологическому полу. Так, мужчины стараются не вмешиваться в уход за ребенком, считая эту сферу исключительно «женской», а женщины не стремятся вникать в технические вопросы, связанные с ремонтом бытовой техники, считая эту сферу, соответственно, «мужской».

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

Сам М. Селигман задался этим вопросом, и дальнейшие его эксперименты были связаны с преодолением выученной беспомощности у собак. М. Селигман начал учить собак выпрыгивать из ящика, несмотря на сопротивление животных. Через некоторое время собаки стали самостоятельно выпрыгивать из ящика. Их выученная беспомощность была преодолена.

Психофизиологи В.С. Ротенберг и В.В. Аршавский разработали концепцию поисковой активности человека. По мнению авторов, поисковое поведение противостоит выученной беспомощности. Далеко не всегда люди могут быть уверены в положительном результате своей деятельности. В такой ситуации, человек с выученной беспомощностью откажется от дальнейших действий или предастся панике. Напротив, оптимистично настроенный человек, обладающий поисковой активностью, будет адекватно оценивать промежуточные результаты на пути в конечной цели, извлекать из них уроки, изменять свое поведение в соответствии с объективной реальностью.

Основным способом преодоления выученной беспомощности у дошкольников 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 мы предлагаем родителям и педагогам 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. При обучении письму обязательно сохраняйте старые прописи. Дети с удовольствием разглядывают закорючки, которые они писали 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.

Рекомендации педагогам и родителям по преодолению выученной беспомощности и формированию оптимистичного жизненного настроения у мальчиков и девочек.

1. Давать детям возможность заниматься различными видами деятельности, интересующими ребенка, в том числе традиционно не соответствующими его биологическому полу.

2. Нецелесообразно использовать гендерно-стереотипные фразы, способствующие формированию выученной беспомощности: «мальчики

обычно (всегда) забивают гвозди лучше девочек», «все девочки хорошо вышивают», «мальчику труднее научиться мыть посуду, чем девочке».

3. Важно делать акцент на индивидуальных особенностях ребенка, а не на его биологическом поле. Не стоит говорить: «Валя отлично вяжет и не умеет забивать гвозди, потому что она девочка». Лучше сказать: «Вале больше нравится вязать и у нее отлично получается, а забивать гвозди ей не очень интересно. Возможно, позже она захочет и этому научиться».

4. Расширять жизненный опыт ребенка за счет наблюдения за окружающей действительностью. Если в реальной жизни затруднительно найти примеры, можно использовать художественные произведения, в которых мужчины и женщины заняты гендерно-нестереотипной деятельностью.

5. Не оставлять без внимания гендерно-стереотипные высказывания детей («ты девочка, ты не сможешь отпилить, лучше дай я отпилю» и пр.). Чаще подчеркивать возможность каждого ребенка, независимо от биологического пола, научиться различным видам деятельности.