

Что рассказать родителям о выученной беспомощности

Анастасия Пономаренко, практикующий психолог, писатель, Москва

Выученная беспомощность – одна из причин неуспеваемости школьников. В третьей четверти на собрании расскажите родителям, как помочь детям преодолеть эту проблему, чтобы к концу учебного года они повысили свои образовательные результаты.

Помочь ребенку преодолеть состояние выученной беспомощности могут только значимые для него взрослые – родители. Поэтому расскажите им, как она формируется, как ее распознать и какие меры предпринять, чтобы помочь ребенку выйти из этого состояния.

Как проявляется выученная беспомощность

В каждом классе есть ученики, которые знают правильный ответ, но на уроке не решаются высказаться. Они заранее уверены, что ответят неправильно, поэтому предпочитают отмалчиваться. За такими проявлениями характера может скрываться выученная беспомощность.

Выученная беспомощность – защитный механизм психики от угроз 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 его преодолеть, но терпит поражение. Когда неудачные попытки повторяются, человек разочаровывается, теряет веру в себя и не видит возможностей, чтобы справиться с задачей. Все усилия ему кажутся бесполезными, настроение падает, он больше не хочет что-то предпринимать, чтобы изменить ситуацию. Развивается депрессия и формируется убеждение, что любые действия не принесут результат. Человек приходит к мысли – «Я не могу ни на что повлиять».

Пример. Ученик получил двойку, когда из-за робости не мог ответить у доски. Помимо того что он не получил поддержку педагога, он еще столкнулся с насмешками одноклассников. В следующий раз подобная ситуация будет вызывать у него страх и другие неприятные переживания, связанные с самооценкой. Заранее предвидя возможность такой неудачи, ребенок захочет избежать ее (например, начнет прогуливать школу, часто болеть) или научится смиряться. Таким образом, он перестанет проявлять познавательную активность и не научится преодолевать жизненные трудности.

Выученная беспомощность ведет к инстинкту самосохранения – часто маскируется различными состояниями, которые идентифицируются как усталость или апатия.

Сформированная привычка беспомощности автоматизирована – она проявляется в словах-маркерах и поведении, которое не приводит к положительному результату.

Как распознать выученную беспомощность



ДЛЯ СПРАВКИ

Откуда появилось понятие «выученная беспомощность»

Термин «выученная беспомощность» ввел психолог Мартин Селигман. Он провел эксперимент на собаках, в котором сформировал опыт смирения под воздействием электрического тока. Эксперимент состоял из двух частей. В первой части психолог задал условия, в которых собаки не могли избежать воздействия током – им пришлось смириться.

Во второй части эксперимента были даны возможности избежать воздействия тока – просто уйти, но собаки уже не предпринимали попыток что-то сделать, а привычно ложились на пол. Психолог усмотрел в таком синдроме беспомощности аналогию с условием возникновения хронической неудачливости и реактивной депрессии у людей.

Как формируется выученная беспомощность



Совет

Расскажите родителям, как их реакция на проблемы ребенка влияет на его будущее

Выученная беспомощность – не биологический феномен, а социальный. На формирование выученной беспомощности ребенка влияют родители и социальное окружение.

То, как значимые взрослые реагируют на ситуацию фрустрации ребенка, формирует его дальнейшее поведение. Реакция на проблемы ребенка у родителей в основном проявляется тремя способами:

1. Родителю сложно сталкиваться с эмоциями ребенка. Он часто пытается его остановить фразой: «Прекрати плакать, ты не девчонка!». Вырастая, ребенок предпочитает притворяться и избегать страданий.
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.
3. Родитель только целует ребенка и успокаивает: «Бедненький, вот мы сейчас покажем этому углу!». Ребенок вырастает склонным к зависимому поведению и депрессивным реакциям.

Если родители неустойчивы в выборе реакций, тогда ребенок будет постоянно испытывать противоречивые чувства в отношениях с другими людьми. У него станут превалировать тревожные состояния.

В детстве родители имеют в глазах ребенка непререкаемый авторитет. Они все умеют, все знают – от них зависит жизнь, комфортное или некомфортное существование. Родители принимают за ребенка решения, они знают, что для него лучше. Если они постоянно прерывают его познавательную активность, говоря ему «не лезь», «не суйся», «неумеха», то у него формируется представление, что он собой ничего не представляет. Он будет

всегда думать, что другие знают больше и умеют лучше. Эта уверенность закрепляется в виде динамического стереотипа и становится ведущей доминантой.



ДЛЯ СПРАВКИ

Что такое «динамический стереотип»

Понятие «динамический стереотип» ввел физиолог, основоположник науки о высшей нервной деятельности Иван Павлов. Он назвал устойчивую привычку реагирования, которая зарождается в детстве. Проверенный однажды и реализованный стереотип реагирования запоминается в центральной нервной системе как безопасная форма поведения. Эта привычка срабатывает как инстинкт самосохранения в случае изменения жизненной ситуации и необходимости принимать решения. Если в арсенале поведенческих реакций есть опыт успешного преодоления препятствий, то выход из трудной ситуации будет конструктивным. Если такого опыта нет, при решении проблем будут возникать сложности.

Какие создать условия, чтобы преодолеть выученную беспомощность



Важно

У ребенка сформируется адекватная самооценка, если значимые взрослые не будут сравнивать его достижения с достижениями других

Чтобы преодолеть выученную беспомощность, необходимо изменить «динамический стереотип» реагирования. Для этого понадобится время и комплексный подход. Нужно научиться изменять свои привычные негативные реакции на позитивные. В результате в головном мозге начнут формироваться новые нейронные связи между событием и реакциями. Есть четыре способа.

Как родители могут помочь преодолеть выученную беспомощность



Внимание

Семейная установка «взрослый всегда прав, он лучше знает, что нужно» формирует у ребенка позицию подчинения

Расскажите родителям, как они могут помочь своим детям добиваться успеха. Важно, чтобы они поняли, что научить ребенка преодолевать и предупреждать выученную беспомощность могут только значимые для него взрослые.

Главное – помочь ребенку приобрести уверенность в собственных действиях. Если он усвоит с детства, что его действие встречает негодование, либо скепсис, он не сможет добиться успеха.

Объясните родителям: когда ребенка постоянно сравнивают с другими детьми, у него формируется установка «другие лучше, чем я». Это может привести к пассивности, он не научится отстаивать свою точку зрения.

Расскажите родителям об эксперименте американского психолога С. Милгрэма «Подчинение авторитету». Ребенок с детства привыкает, что тот, кто авторитетнее, тот и является правым. Сначала родители, потом начальник на работе, потом чиновник. Сможет ли он противостоять давлению авторитета в сложных ситуациях или заранее согласится с тем, что ему противоречит, – зависит от его установок.

Обратите внимание родителей: если в семье есть установка «взрослый всегда прав – лучше знает, что нужно», – она формирует у ребенка позицию подчинения. Подчинение мнению значимых взрослых мешает раскрыть свои сильные стороны и приобрести ответственность.

Посоветуйте родителям поменять такую установку на уважительное отношение к ребенку, его мнению, притязаниям, способностям и возможностям. Он станет более решительным, независимым, уверенным и ответственным.

Попросите родителей поразмышлять над вопросами:

- Сможет ли мой ребенок достичь успеха в жизни, если будет бояться авторитетных фигур?
- Сможет ли он преодолевать трудности и ставить цели?

Материал для беседы с детьми

Предложите родителям вместе с детьми найти информацию или посмотреть документальный фильм о немецком боксере Иоганне Трولльмане. Такие истории мотивируют школьников преодолевать трудности, вдохновляют, одновременно учат сопереживанию и эмпатии.

После того как ребенок узнает о жизни немецкого боксера, можно попросить его поразмышлять о том, что он узнал, и ответить на вопросы:

- Как ты думаешь, был ли шанс у Иоганна Трولльмана избежать подобной участи?
- Если бы он перестал сопротивляться, сразу отказался от боя еще тогда, в 1933 году, как, по твоему мнению, сложилась бы его дальнейшая судьба?
- Как бы ты поступил в данной ситуации?

К однозначному ответу дети, скорее всего, не придут. Но эта история заставит их задуматься.



ДЛЯ СПРАВКИ

Эксперимент С. Милгрэма «Подчинение авторитету»

Наблюдаемый человек сидел за пультом с рубильником, а за стеклом на своеобразном электрическом стуле сидел человек (актер), которому по легенде надо было потренировать свою память по новому успешному методу тренировки с помощью электрического тока.

Под руководством экспериментатора человек нажимал на рубильник. На пятом ударе актер начинал стонать якобы от боли, на восьмом кричать, на десятом умолял прекратить эксперимент. Однако руководитель эксперимента требовал продолжать, так как задание еще не выполнено.

Психиатры дали прогноз, что не более одного процента людей окажутся «клиническими садистами». Однако результаты эксперимента повергли общественность в шок: больше 60 процентов людей продолжали эксперимент до конца. Социальные психологи пришли к выводу, что подсознательный страх перед авторитетом очень часто может заставить нас поступать не совсем так, как мы хотим.