**Выученная беспомощность: феномен, рекомендации по преодолению**

**Выученная беспомощность**  – состояние человека, при котором индивид не предпринимает попыток к улучшению своего состояния (не пытается избежать негативных стимулов или получить позитивные), хотя имеет такую возможность. Появляется, как правило, после нескольких неудачных попыток воздействовать на негативные обстоятельства среды (или избежать их) и характеризуется пассивностью, отказом от действия, нежеланием менять неблагоприятную среду или избегать ее, даже когда появляется такая возможность.

**Механизмы ограничения:**

Выученная беспомощность характеризуется проявлением дефицита в трех областях — мотивационной, когнитивной и эмоциональной. Мотивационный дефицит проявляется в неспособности действовать, активно вмешиваясь в ситуацию.

Когнитивный — в неспособности в последующем обучаться тому, что в аналогичных ситуациях действие может оказаться вполне эффективным.

Эмоциональный — в подавленном или даже депрессивном состоянии, возникающем из-за бесплодности собственных действий.

Когнитивные механизмы ограничения сознания представлены знаниями, эмоциональные – эмоциями.

Когнитивных включают в себя:

1. Знания других людей, которые усвоены некритически, приняты на веру. Человек начинает руководствоваться ими в своей жизни как правилами;
2. Картина мира  - система представлений человека о мире, представления о других людях (Картина Другого) и представления о себе (картина Я).

Выученная беспомощность формируется в раннем возрасте, когда у ребенка нет еще ни возможности критически оценивать чужой опыт, защитить себя от агрессии взрослого, а может воспринимать агрессию как реакцию на его изъяны («Я плох, не такой, как надо»).

Когда родители останавливают и ограничивают активность ребенка, они убивают в нем поисковую активность, инициативность  и формируют выученную беспомощность.

Важны следующие правила-принципы для воспитания детей:

* *Избегать крайности*
* *Обучать вовремя*

В период жизни, когда ребенок начинает самостоятельно активно исследовать мир (1-3 года) правилом ограничения могут быть лишь вопросы безопасности ребенка.

В этот период в силу естественных возрастных особенностей (еще не готова его когнитивная сфера) ограничивать ребенка, кроме как прибегая к силовым запретам и ориентируясь на страх.

Когда же у ребенка появляется возможность не только эмоционально реагировать на запреты (страх), но и понимать их суть, тогда наступает время формирования социальных границ  – «Что можно, а что нельзя» и главное «Почему?». В противном случае – мы формируем социально пассивного, безинициативного члена общества.

**Маркеры выученной беспомощности.**

Наличие выученной беспомощности можно определить с помощью слов-маркеров, которые человек употребляет в речи.

Шесть групп слов-маркеров у взрослых и детей:

1. «Не могу».

2. «Не хочу» ( «Не хочу» является производным от «Не могу». Осознание 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».

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» .

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

**К факторам, препятствующим формированию выученной беспомощности, относят:**

Опыт активного преодоления трудностей и собственного поискового поведения. Это повышает сопротивляемость человека к неудачам. Легко достигнутый успех, напротив, детренирует сопротивляемость и не способствует повышению уверенности в своих силах.

Психологические установки относительно атрибуции своего успеха и неудач. Человек, полагающий, что его удачи случайны и обусловлены определенным стечением обстоятельств (счастливым случаем, чьей-то помощью и т.п.), а неудачи закономерны и обусловлены его личными недостатками, капитулирует перед трудностями и подвержен обучению беспомощности быстрее, чем человек с противоположными установками.

Высокую самооценку. Человек при всех обстоятельствах сохраняющий уважение к себе, более устойчив к формированию выученной беспомощности, чем человек с чувством собственной неполноценности.

Оптимизм. Оптимизм отражает веру человека в позитивный прогноз, связан с позитивным мышлением и потому является одним важных факторов противодействия формированию выученной беспомощности.

**Рекомендации педагогам и родителя по преодолению выученной беспомощности и формированию оптимистичного жизненного настроя у детей:**

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.

**Литература**

1. Гусева Ю.Е. Нежные мальчики, сильные девочки… Воспитание, свободное от гендерных стереотипов. СПб.: Вектор, 2015.
2. Ильин Е. П. И46 Психология воли. 2-е изд. — СПб.: Питер, 2009. — 368 с.: ил. — (Серия «Мастера психологии»).
3. Ромек В.Г. Психологическое консультирование в ситуации выученной беспомощности // Психологическое консультирование: Проблемы, методы, техники / Под ред. Т.Ю. Синченко, В.Г. Ромека. Ростов н/Д: Изд-во ЮРГИ, 2000. С. 278–287.

Педагог-психолог Рудакова Ю.Н.