



Обо мне

- Педагог дошкольного образования, педагог-психолог;
- Красный диплом, Грант Москвы, кандидатский минимум в аспирантуре;
- В данный момент пишу книгу и работаю над запуском своей онлайн-школы;
- Автор более 200 статей на тему детско-родительских взаимоотношений
<https://deti.mail.ru/articles/author/237-olesya-garanina/>
<https://domashniy.ru/persons/olesya-garanina/exclusive?page=5>

Воспитываю сына на семейном обучении, и 6 котов. Живут сами по себе.

<https://t.me/OGaranina>

Olesyagaranina@gmail.com

Выученная беспомощность и ее роль в обучении детей

План встречи

- Природа выученной беспомощности и её проявления у детей;
- Как негативные образовательные переживания могут привести к формированию этого состояния;
- Роль родителей и педагогов в предотвращении выученной беспомощности.

Что такое чувство/состояние беспомощности?

Что такое **чувство/состояние беспомощности**?

Такое чувство/состояние возникает вследствие повторяющихся неудачных попыток изменить жизненные обстоятельства. Это приводит к убеждению, что дальнейшие действия бессмысленны.

Открыли и впервые описали этот феномен американские психологи Мартин Селигман и Стивен Майер.

<https://journal.tinkoff.ru/learned-helplessness/>

А что такое **выученная беспомощность**?

А что такое **выученная беспомощность**?

Простыми словами – это беспомощность, которой *научили*.

Как выученная беспомощность проявляется в учебе?

Как выученная беспомощность проявляется в учебе?

- Ребенок полагается на помощь и ответы другого человека;
- Не ищет способы получить новую информацию, не сообщает о своих проблемах;
- Полагает, что этот предмет очень сложный именно для него;
- Если получает хорошую оценку, считает, что просто повезло;
- Много времени занимается там, где уже есть успех; полирует те навыки, которые ничего не меняют в жизни;
- Столкнувшись с проблемой, решает ее старыми знакомыми способами, не ищет новых;
- В целом не верит, что может хорошо учиться; не верит, что может что-то изменить;
- Боится ошибаться и пробовать новое;
- Отказывается признавать, что есть проблема.

Чем опасно формирование такого чувства у ребенка?

Чем опасно формирование такого чувства у ребенка?

Самая большая опасность в том, что у ребенка отсутствуют так называемые «*ситуации успеха*». Ребенок не получает опыта преодоления своих трудностей. А дальше, во взрослой жизни, проявляться это будет во всем:

- в построении отношений;
- в создании семьи;
- в достижении поставленных целей;
- в карьерном росте;
- в подарках на дни рождения;

в чувстве «я не могу ничего изменить!»

Причины возникновения чувства выученной беспомощности? Кто «виноват»?

К сожалению... родители.

Семья — это микромир для ребенка. Его планета, вселенная, космос.

Именно в семье ребенок учится жить и понимать себя,
какой он человек, на что способен.

А семья ребенка состоит из родителей, взрослых.

Поэтому и ответственность лежит **на нас**.

Самые большие ошибки родителей

- Думать за ребенка;
- Решать за ребенка;
- Чувствовать за ребенка;

Типичные ситуации, в которых формируется/возвращается чувство собственной беспомощности

Типичные ситуации в которых формируется/возвращается чувство собственной беспомощности

- **Навешивание ярлыков, постановка клейма на ребенке:**
«*Ты лентяй, глупый, бесполковый, непутевой, никчемный ребенок*»
- **Негативный сценарий** — за ребёнка уже решили, как будут развиваться события:
«*Сколько тебе не объясняй, ты никогда не понимаешь и не поймешь!*»,
«*Бесполезно тебя просить! Все равно не сделаешь!*»
«*До тебя никогда не доходит с первого раза!*»
- **Запреты-осуждения** — т.е. запреты без объяснения причины, как будто ребенок не в состоянии ее понять.
«*Я запрещаю тебе это делать, вырастешь, поймешь*»
- **Прерывание действий.** Ребенок проявил желание помыть посуду. Родитель доволен этим, но, прия на кухню, он говорит: «*Ты что сошёл с ума? Зачем столько моющего средства на губку льешь, знаешь, какое оно дорогое? Дай сюда быстро я сам всё сделаю!*».

Типичные ситуации в которых формируется/возвращается чувство собственной беспомощности

- **Семейные послания**

Ребенок получил тройку или двойку, например, по математике.

Родитель в ответ: «Ничего удивительного! Не переживай, в нашей в семье все такие: и папа, и мама, и бабушка! У всех было плохо с математикой, все были троичники, это наследственное!»

- **Сравнения**

«Ну почему ты у меня такой, а? Вот скажи мне? Тебе надо брать пример с одноклассника Васи Иванова и быть таким же!»

Способы преодоления выученной беспомощности

- Вести с ребенком диалог;
- Говорить о своих чувствах и признавать чувства ребенка;
- Давать возможность ошибаться;
- Учить искать ответы на вопросы;
- Давать право выбора;
- Принимать последствия;
- Быть поддержкой;
- **давать ребенку возможность ошибаться;**

Если мы боимся своих собственных ошибок, то ошибки ребенка будут приниматься очень сложно. Но без ошибок нет развития, нет роста.

Мы боимся за ребенка. Боимся, что он не справится, что не получится, думаем «А как он будет жить дальше?» Но стремясь уберечь ребенка от ошибок, мы лишаем его возможности проживать эти ошибки, делать выводы, расти и развиваться. Мы гонимся за иллюзией, что можем ошибаться за ребенка, уберегая его тем самым от разочарований.

Но это невозможно. Лучше быть рядом и быть поддержкой.

Список литературы

- Мартин Селигман «Как научиться оптимизму»
- Мартин Селигман «В поисках счастья»
- Мазлиш и Фебар «Как говорить, чтобы дети слушали и как слушать, чтобы дети говорили»
- Людмила Петрановская «Тайна опора. Привязанность в жизни ребенка»
- Людмила Петрановская «Если с ребенком трудно»

 Издательский дом
Первое сентября

 Курсы
Первое сентября

 Вебинары
Первое сентября

 Открытый урок
Первое сентября

 Школа цифрового века
Первое сентября

Наши социальные сети

