

# Выученная беспомощность

= безответственность

Мартин Селигман и Стивен Майер 1960. Юлиус Куль

Состояние, при котором человек не действует чтобы улучшить свою жизнь, даже если ему предоставляется такая возможность.  
«Любые ваши действия не способны повлиять на происходящее»  
М. Селигман.

Он **ЖДЕТ** человека или событие, которые решат за него и возьмут на себя ответственность

Сформирована к 8 годам «все равно ничего не получится»

# Слова-маркеры, убеждения

- Не могу
- Не хочу (как маска для не могу), защита, отрицание.
- Я всегда
- Я никогда (никогда и ничего, все равно)
- У нас все такие (карма)
- Все бесполезно

# Поведенческие маркеры

- Псевдоактивность (суэта)
- Смещение на псевдоцели
- Саботаж (отказ от деятельности)
- Ступор (я не понял)
- Деструктивное поведение (провокатор)

# Как закладывается выученная беспомощность

Научение (особенности воспитания)

Родители все делают за ребенка, лишают инициативы, снижают интерес к самостоятельному познанию.

Негативный опыт ребенка

Гиперконтроль

Обесценивание (ты от природы неспособен)

Наказание

Отбирание ответственности у ребенка

Травмирующие события в детстве, у взрослого

Пожилой возраст

Наследование родительского поведения

# В чем опасность?

- Пассивность – нет действий, решений, ответственности, мотивации, не использует возможности (низкий личностный потенциал), «думанье, а не деланье»
- Ухудшение в учебе, карьере, доходе, в отношениях, в быту, в здоровье
- Снижается качество жизни
- Риск развития депрессии, тревожности, фобий
- Негативные социологические последствия (все равно наше мнение ни на что не влияет)

# Что делать?

- Мотивация на изменение
- Поведение (деланье, а не думанье)
- Внутреннее состояние (анализ ситуации)
  
- Шаг 1 На какие аспекты вашей жизни ВБ влияет сильнее всего. Хотите ли вы это исправить? Если нет, то в чем выгода ВБ?
- Шаг 2 Список действий (множество вариантов) Отмечайте тревожные мысли. Почему я так думаю? Какие факты подтверждают мою точку зрения?
- Шаг 3 Выбор несколько самых реалистичных действий и начните их совершать. Отсоединяйте мысли (не получится) от действий (делаю по плану)
- Шаг 4 Концентрация на небольших позитивных изменениях в поведении, жизни.
- Шаг 5 Хвалите себя, чтобы закрепить **положительный опыт. Нужен опыт ПОБЕД**

# Как мотивировать на изменения

| Проблема которая мешает | Чем выгодна проблема  | К каким это приведет последствиям                           | Что я хочу вместо этого и почему        |
|-------------------------|---|---|---|
| Выученная беспомощность | Гаджет<br>Когда опаздывал просил извинения (я хороший. воспитанный)<br>Все плохие, а я стараюсь<br>Провоцирую конфликт, мать ввязывается я в «шоколаде»<br>Не нужно напрягаться<br>Из-за плохой учебы не нужно ходить на кружки | Переведут в цо<br>Заберет к себе<br>Откажется<br>Нет друзей | Хочу дружить<br>Спорт. Хорошо выглядеть |

# Мы рождаемся беспомощными!

(М. Селигман 2016 пересмотр своих выводов)

- Пассивность – врожденный ответ на неконтролируемый стресс
- Выученной беспомощности нет – есть выученное СОВЛАДАНИЕ (Майер)
- Учиться контролю (возможность изменить ситуацию в лучшую для себя сторону)
- Учиться жить в состоянии неопределенности (делать выбор, жизнестойкость)
- Обучение совладанию (саморегуляция физиологическая, психологическая, когнитивная)
- Только самоэффективный взрослый научит ребенка быть эффективным.
- Важен опыт достижения, преодоления, успеха



- Опыт побед (успешное преодоление трудных ситуаций) – лучшая естественная защита от беспомощности
- В основе пессимизма (вина) лежит беспомощность (все плохо навсегда). Оптимизм – трудности временно! В будущем справлюсь.
- «Задача вашего ребенка – под опекой внимательных родителей получить привычку без страха смотреть в лицо трудностям и преодолевать их» М. Селигман
- Любознательность, активность, самостоятельность. Не доделывать за ребенка, не лгать ребенку – хвалить за реальное.