

Преодоление «выученной беспомощности» дошкольников методами сказкотерапии

Гусева Юлия Евгеньевна, кандидат психологических наук, доцент, кафедра общей и социальной психологии РГПУ им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье представлены результаты теоретического анализа феномена выученной беспомощности, а также предложены пути его преодоления у детей с помощью метода сказочной терапии. Вниманию читателя представлена сказка для чтения детям родителями и воспитателями, позволяющая ребенку справиться с выученной беспомощностью. Также сказка может использоваться для профилактики выученной беспомощности у детей.

Ключевые слова: выученная беспомощность, гиперопека, воспитание, сказкотерапия.

Каждый взрослый, будь то педагог или родитель, сталкивался с такими высказываниями детей: «У меня никогда не получится», «Я не смогу», «Я не умею», хотя препятствия, о которых говорит ребенок, вполне преодолеваемы. Так, он может говорить: «Я никогда не научусь считать», «Я не смогу научиться кататься на велосипеде», «Я не умею вытирать посуду». Эти высказывания — маркер наличия у ребенка выученной беспомощности. «Выученная беспомощность — состояние человека или животного, в котором не предпринимается никаких попыток избежать какого-либо неблагоприятного воздействия или попадания в неблагоприятную ситуацию при наличии реальной возможности это сделать» [5, с. 36].

Выученная беспомощность — феномен, открытый и описанный американским психологом Мартином Селигманом в конце 1960-х годов [1, 3, 2]. М. Селигман сконструировал ситуацию, в которой собаки на первом этапе эксперимента не имели возможности избежать ударов электрическим током, что бы они ни делали. В результате у животных сформировалась выученная беспомощность, и впоследствии они даже не пробовали изменить ситуацию, а терпеливо сносили удары электрического тока. Когда ситуация изменилась и у собак появилась возможность повлиять на ситуацию (избежать удара тока), они все равно продолжали лежать и скулить, получая болезненные удары.

Исследования, проводимые на животных, позволили сделать выводы, что выученная беспомощность — феномен, присущий и животному, и человеку. У человека «выученная беспомощность проявляется в сокращении поисковой активности, обеспечивающей возможность действий, направленных на преобразование ситуации, отсутствии четкого прогноза результатов поведения с условием постоянного учета степени его эффективности и крайне негативно сказывается на эффективности деятельности, в том числе учебной» [3, с. 87].

М. Селигман предположил, что выученная беспомощность является результатом ряда неблагоприятных событий в жизни человека:

- ситуаций, в которых человек оказывается беспомощным, не может изменить их или как-то повлиять на них;

- ситуации наблюдения за беспомощными людьми, которые не предпринимают попыток избежать сложной ситуации (например, систематическое наблюдение ребенком за родителями, которые страдают, но не пытаются ничего менять в жизни);

- отсутствие самостоятельности в детстве, гиперопека родителей (в этом случае ребенок не может сам влиять на свою жизнь, так как его полностью контролируют родители, следовательно, он не получает опыта преодоления трудностей), неконструктивная критика со стороны взрослых («Я так и знал(а), что у тебя не полу-

чится...», «Я же говорил(а)...»), отсутствие поддержки в ситуации столкновения с трудностями.

Рассмотрим некоторые примеры формирования выученной беспомощности у детей.

Пример 1. У Сережи не очень ладится с математикой. Вместо помощи и поддержки мальчик слышит: «У нас в семье у всех плохо с математикой. И ты такой». Будет ли Сережа пытаться хоть что-то сделать? Скорее, он встроит в свою Я-концепцию мнение о себе как о том, кто не способен к математике.

Пример 2. Алеша хочет научиться вязать, но ему говорят, что мальчикам это не дано и у него не получится, мальчики, будущие мужчины, должны заниматься «мужскими» занятиями.

Пример 3. Родители постоянно говорят, что у них в жизни ничего не получается. Дети в любой ситуации повторяют слова родителей и не стремятся изменить сложную ситуацию.

Пример 4. Таня не умеет завязывать шнурки. Взрослые ей говорят, что у нее не получается, и завязывают ей шнурки сами. Через некоторое время Таня перестала пытаться завязать шнурки.

Могут ли родители помочь детям преодолеть «выученную беспомощность»? Конечно. Психологи В.С. Ротенберг и В.В. Аршавский разработали концепцию поисковой активности человека [5, 4]. По их мнению, поисковое поведение противостоит выученной беспомощности. Это значит, что родители могут помочь своим детям искать разные выходы из сложных ситуаций, тем самым формируя у них поисковую активность. Еще один способ — сравнение ребенка с ним самим в более раннем возрасте. Так, ребенок раньше не умел ходить (строить башни из кубиков, рисовать, считать, писать и т.д.), но постепенно научился. Анализ вместе с ребенком его личного опыта, успехов дает возможность осознать себя успешным, тем, «кто может». Такое переживание себя как успешного помогает ребенку находить ресурсы и в преодолении новых препятствий [1, 2].

Одним из зарекомендовавших себя способов преодоления «выученной беспомощности» является сказкотерапия. Ребенок, слушая сказку, включается в отношения героев, проживает их, и это дает ему возможность разрешить и свои трудности, в частности преодолеть выученную беспомощность.

Я могу

Сказка Юлии Гусевой

Тигренок Филька вышел на прогулку. Он три раза обошел свой дом, понаблюдая за пауком, который плел свою паутину, посмотрел на трудолюбивых пчел, которые бесконечно сновали туда-сюда, кинул три шишки в лужу, потом сам немного попрыгал по луже (ведь не зря он надел на прогулку резиновые сапоги). Сделав все это, Филька задумался: чем бы заняться? Все были заняты: птицы учили летать своих птенчиков, муравьи строили свой муравейник, и только Филька слонялся без дела.

Филя еще три или четыре раза обошел дом вокруг. Был выходной, вся семья была дома: жужжал пылесос — это папа наводил порядок, мама ненадолго ушла за покупками, а старший брат в своей комнате учил уроки.

«Чем бы мне заняться?...» — подумал Филя.

Он еще раз обошел вокруг дома и ничего не придумал.

«Спрошу-ка я у папы, что мне делать», — решил Филя и побежал в дом.

— Папа, папа, придумай для меня занятие, — попросил Филя.

— Вот, вынеси мусор, пожалуйста.

Тигренок схватил пакет и понесся к мусорному контейнеру. Через минуту он снова стоял около папы.

— Папа, готово, — с порога крикнул малыш. — Что еще я могу сделать?

— А теперь тебе нужно самому найти себе занятие.

— А разве ты не можешь мне придумать занятие?

— Могу, конечно. Но я думаю, что тебе лучше подумать и придумать, что именно тебе именно сейчас хочется делать.

— Именно мне и именно сейчас? — переспросил тигренок.

— Именно так, — засмеялся папа. — Иногда бывает немного скучно, тогда нужно немного поскучать, прислушаться к себе и обязательно найдется занятие, что-то, что тебе захочется сделать.

Тигренок пошел прислушиваться к себе. Как это вообще — к себе прислушиваться? Он еще раз обошел дом кругом. Второй. Третий. Посидел на пенке и решил пойти в гости к своему лучшему другу, бегемотику Захару. Филька было вскочил на ноги, как вдруг понял, что было бы здорово приехать к Захару на велосипеде. Ти-

тигренка достал из гаража свой трехколесный велосипед и резво начал крутить педали. Едва он отъехал от дома, ему пришло в голову, что гораздо лучше было бы приехать к Захарке на двухколесном велосипеде. Конечно, двухколесного велосипеда у Фили не было, но зато он был у его старшего брата Федя.

— Вот это идея! — радостно закричал Фили. — Папа прав! Если не торопиться, если как следует прислушаться к себе, то обязательно найдешь себе интересное занятие!

Филька вернулся к дому, убрал свой велосипед в гараж и достал двухколесный. Он осмотрел велосипед, примерился. Велосипед был Филе как раз. Федя уже подросток, и папа собирался покупать ему новый велосипед, побольше.

— Как раз для меня, — присвистнул Фили от радости. Он представил, как Захарка упадет в лужу от удивления.

Фили попробовал сесть на велосипед. Велосипед качнулся, и тигренок понял, что на двухколесный велосипед сесть не так-то просто. Трехколесный велосипед прочно стоял на земле, на нем было можно сидеть и даже не крутить педали, а этот велосипед качался и падал. Тигренок попробовал сесть на него и чуть не упал вместе с велосипедом. Фили почесал лапкой голову и пошел к скамейке. Поставил велосипед рядом, сам залез на скамейку. Теперь было проще. Нужно было просто быстренько сесть на велосипед и начать крутить педали. Сесть Фили успел, а вот начать крутить педали — нет. Велосипед упал, а с ним и тигренок.

Было больно и обидно. Филька заревел от отчаяния и злости. И тут он вспомнил слова папы о том, что быстро ничего не получается сделать. Он подышал, попытался и снова полез на велосипед. И снова шлепнулся. Ударился он на этот раз сильнее, разбил коленку и локоть. Тигренок еще лежал на земле, когда к нему подошла мама. Мама подняла плачущего сынишку, обняла его, поцеловала. На руках у нее стало спокойно и не так больно. Но все равно было очень обидно.

— У меня никогда не получится научиться кататься на велосипеде, — запричитал малыш. — Никогда!

Дома мама обработала ссадины и пожалела малыша, который продолжал причитать.

— Никогда, никогда мне не научиться кататься на велосипеде. Ой, никогда.

— Почему ты решил, что ты никогда не сможешь научиться? — спросила мама.

Фили не ответил и еще больше залился слезами. Он залез к маме на колени и горько и безутешно плакал. Мама обнимала его и гладила по голове. Через некоторое время Фили успокоился, но долго еще сидел, прижавшись к маме. Он слышал стук ее сердца, и этот ровный стук и тепло маминого тела успокаивали его.

— Хочешь, я расскажу тебе о том, как ты был маленьким? — спросила мама.

Фили ничего не ответил, а только закивал головой. Сидеть с мамой на диване было хорошо. Тем более что спешить ему было некуда, ведь учиться кататься на велосипеде он больше не хотел, потому что знал, что все равно не получится.

— Когда ты родился, ты был вот такой, — мама показала Филе свою лапку. — Ты был вот такой маленький и почти ничего не умел.

— Ты умел только слюни пускать и кричать громко! — радостно закричал Федя, который как раз закончил делать уроки.

— Ну не только, — засмеялась мама, — ты умел еще моргать, сосать, глотать, махать лапками. Вот, пожалуй, и все. Ты был совершенно беспомощным, крошечным.

— А Федя таким был? — уточнил Фили.

Он забеспокоился. Вдруг только он был такой неумеха?

— Нет, я сразу все умел, — радостно сказал Федя. — Даже на двухколесном велосипеде кататься.

Тут, конечно, Фили понял, что брат подшучивает над ним. Он отлично знал, что Федя сначала катался на трехколесном велосипеде. Да и как бы такой малыш смог залезть на большой велосипед?

— Конечно, Федя был точно таким же малышом, когда родился. И я, и папа.

— И папа? — С ужасом и восхищением спросил Фили.

— И папа.

— Мама, ты обещала мне рассказать, как я был маленьким.

Все малыши обожают истории о том, как они были крохами. И Фили, конечно, не исключение. Он поудобнее устроился у мамы на ручках и стал слушать.

— Когда ты был совсем крошечным, ты совершенно ничего не умел. Мы с папой кормили

тебя, меняли одежду, купали, играли с тобой. Ты даже не мог головку держать, не мог переворачиваться со спинки на животик и обратно.

— Как так, — спросил Филя, — а как же я научился?

— Так и научился. Много-много раз ты пробовал перевернуться. Сначала не получалось, мы немного помогали тебе, а потом ты... раз... и перевернулся!

— А потом?

— А потом начал крутиться как заводной. С живота на спину, со спины на живот, — засмеялась мама.

Филя тоже засмеялся. Это было правда очень смешно. Он даже попробовал немного покрутиться на диване. Конечно, это получалось у него легко, но быстро надоело.

— А потом ты научился сидеть, начал кушать кашу. Рассказать тебе, как ты кушал?

Филя кивнул.

— Ты сидел в своем стульчике, перед тобой стояла тарелка каши, а в руках была ложка. Ты макал ложку в кашу и махал ею так, что каша разлеталась. Иногда каша попадала тебе в глаза, иногда — в уши. А я кормила тебя другой ложкой.

— А потом?

— А потом... Ты много-много раз промахивался своей ложечкой, но в какой-то момент ты попал куда нужно — в рот. И научился есть. Сейчас ты не разбрасываешь еду, не размазываешь ее по столу и тебя не нужно кормить.

— А потом? — снова повторил Филя.

— А потом ты учился ходить. Ты делал один шаг и садился на попу. И так сотни раз. И в какой-то момент ты научился ходить, а потом и бегать.

— А на велосипеде кататься мне не научился, — заревел Филя.

— Почему ты так решил?

— Не знаю... — завыл Филя.

— Филя, а сколько раз ты пробовал учиться кататься на велосипеде?

— Два, — сердито ответил Филя.

— Интересно получается. Чтобы научиться есть, тебе пришлось, наверное, тысячу раз не попасть ложкой в рот. Чтобы научиться ходить, тебе пришлось много раз упасть. И ты смог сделать это столько раз, сколько нужно.

Филя молчал.

— А ты помнишь, как ты раньше рисовал?

Мама достала папку с какими-то бумажками. Это были старые рисунки. Нет, это были какие-то каляки-маляки. И на каждом было написано имя и возраст. Филя посмотрел свои рисунки в годик, в два, в три... Посмотрел Феины рисунки. Это было интересно.

— Сначала вы просто возили карандашом или кисточкой по бумаге, потом что-то стало получаться. В садике вам помогали педагоги, дома — мы с папой.

— И мы научились?

— Научились.

— А с велосипеда я упаду, — горько зарыдал Филя. — И мне опять будет больно.

— Может быть, упадешь. Но мы вот что сделаем. Ты наденешь шлем и защиту для локтей и колен, а еще длинные джинсы вместо шортиков. Тогда будет меньше шансов пораниться. Я помогу тебе, подержу велосипед, и мы покатаемся вместе.

Филя и мама вышли на улицу. Они долго катались. Точнее, Филя ехал на велосипеде, а мама держала его за багажник. Тигренок учился еще несколько дней. Ему помогали и папа, и брат. И вот наконец папа отпустил велосипед, и Филя поехал. Он много-много проехал по дорожке мимо дома, потом вокруг. Теперь он мог отправиться к своему другу Захару не пешком, не на трехколесном велосипеде, а как большой, на настоящем двухколесном!

Список литературы

1. Гусева Ю.Е. Выученная беспомощность и ее формирование у детей: гендерный аспект // Детский сад: теория и практика. 2015. №7 (56). С. 34–43.
2. Гусева Ю.Е. Нежные мальчики, сильные девочки. Воспитание, свободное от гендерных стереотипов. СПб.: Вектор, 2015.
3. Психология: учебник для обучающихся в высших учебных заведениях по педагогическим направлениям подготовки / С.В. Тарасов, С.А. Безгодова, С.В. Васильева, Ю.Е. Гусева [и др.]; под ред. С.В. Тарасова. М.: Просвещение, 2025.
4. Ребенок в кризисной ситуации: технологии комплексной психолого-педагогической помощи (методические рекомендации) / Под ред. А.В. Микляевой. СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2025.
5. Словарь психологических понятий для современных родителей / Е.В. Алексеева, А.Н. Алехин, Ю.Е. Гусева [и др.]; под ред. Е.Н. Волковой. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена. 2020.