

Wyuczona bezradność: jak jej przeciwdziałać i jak sobie z nią radzić

Wyuczona bezradność to „utrwalone przekonanie o braku związku przyczynowego między własnym działaniem (reakcją), a jego konsekwencjami”. Pojęcie to zawiera w sobie:

- nieumiejętność/niezdolność do przewidywania skutków swoich decyzji i działań;
- zniechęcenie do planowania i realizacji tych planów;
- utrata nadziei na sukces;
- poczucie bezsensu życia.

Przykładowe objawy smutku i rezygnacji:

- dziecko nie podejmujące żadnej aktywności ponad te konieczne;
- dziecko niechętnie ćwiczące na lekcjach wychowania fizycznego;
- dziecko zostawiające na sprawdzianach nierozwiązane zadania.

Konsekwencje wyuczonej bezradności są następujące:

- deficyty poznawcze: ogólne przekonanie, że nie ma takich sytuacji, w których możliwa jest zmiana; że w konkretnej sytuacji nic nie można zrobić;
- deficyty motywacyjne: brak motywacji do działania i umiejętności angażowania się; długi czas dochodzenia do równowagi po porażce;
- deficyty emocjonalne: stany apatii, depresji, lęku, uczucia zmęczenia, niekompetencji i wrogości;
- deficyty społeczne: wycofanie z kontaktów społecznych.

Wyżej wspomniane deficyty w różnych sferach powodują z kolei: nawarstwianie się trudności, poszerzanie zasięgu bezradności czy stawanie się ofiarą.

Możliwe działania mające na celu zapobieganie powstawania lub rozwijania się wyuczonej bezradności:

- udzielanie wsparcia emocjonalnego;
- uzewnętrznienie wszystkich możliwych emocji, nawet jeśli są one negatywne. Takie podejście do tej kwestii umożliwi spojrzenie na daną sytuację z innej perspektywy, dając możliwość dostrzeżenia nowych punktów widzenia);
- wzmacnianie dziecka w skupianiu się na pozytywnych emocjach, wskazywanie pozytywów;

- uodparnianie, czy stwarzanie okazji do poznawania przez dzieci własnych możliwości; uczenie ich, że porażka jest cenną informacją zwrotną.

Warto zatem zwrócić uwagę na rodzaje przekazów ze strony rodziców i nauczycieli:

- neutralne: „Umyj zęby”, „Odrób lekcje”;
- pozytywne: „Świetnie sobie radzisz”, „Doskonale to zrobiłeś”;
- negatywne: „Jesteś niedobry / głupi”, „Nie umiesz się zachować”;
- szkodliwe uogólnienia: zawsze, nigdy.

W kontaktach z dziećmi należy wystrzegać się dwóch ostatnich rodzajów.

Pomocne w walce z wyuczoną bezradnością jest kształtowanie nawyków, a tym samym rozwijanie takich umiejętności i cech zachowania jak:

- zgodność emocji z myślami;
- dobre poczucie własnej wartości;
- umiejętność rozmawiania;
- umiejętność zachwycania się otoczeniem;
- grzeczność;
- umiejętność cieszenia się,
- zdolność do marzeń traktowanych jako rozmyślanie o rzeczach przyjemnych oraz wyobrażanie spełnionych pragnień, oczekiwań, potrzeb

Marzenia są tu niezwykle ważnym elementem ponieważ umożliwiają oderwanie od problemów, relaksację oraz radzenie sobie ze stresem. Marzenie jako osobiste wyzwanie, zadanie, które można samemu zrealizować, kierując swoim życiem i nadając mu kształt, co sprzyja przeciwdziałaniu bezradności. Schemat powiązania marzeń z podjęciem realnych działań wygląda tak:

marzenie → plan → aktywność → zaangażowanie

Tak więc warto zwracać uwagę na to, aby dziecko odważyło się marzyć oraz z pomocą dorosłego podjęło działania mające na celu ich realizację.

Bibliografia

Skrypty kursu internetowego „Przeciwdziałanie wyuczonej bezradności u dzieci i młodzieży”.
APN.

Przełowiecka K. „Zjawisko wyuczonej bezradności u klientów instytucji pomocy społecznej - przyczyny, konsekwencje, możliwości przeciwdziałania” [w:] Pomoc - Wsparcie społeczne - poradnictwo. Od teorii do praktyki, pod red. M. Piorunek, wyd. Adam Marszałek, Toruń 2010.

<http://pedagogikaspecjalna.tripod.com/notes/helplessness.html>

Opracowała: Mirosława Ciesielska