

«Вивчена безпорадність: як запобігти формуванню»

Я не можу, не вмю, не знаю, не впораюсь. Так іноді розмірковують і діти, і дорослі. Але коли така життєва позиція спостерігається у сформованій особистості людини, це – вивчена безпорадність і вона буває наслідком виховання.

Автор цієї теорії американський психолог Селігман вважав, що формування “вивченої безпорадності” у дітей закінчується близько 8-ми років, а далі може лишитись на все життя.

Під час надзвичайних ситуацій усім батькам хочеться якомога швидше зробити все за дитину: зібрати речі, одягнути, зав'язати шнурівки і правильно, на кону наші життя.

Але не забувайте в безпечний час, який з'являється у вас з дитиною, навчати свою дитину.

Невдачі неминучі. І успіх вирішення цих невдач залежатиме від того, як ви її підготуєте до цього. Тут вам стане у пригоді правило чотирьох кроків:

1. Спершу я показую як.
2. Далі ми робимо разом.
3. Ти робиш сам, а я поруч.
4. В тебе виходить самостійно.

5 порад

1□. Не давайте відчути дитині себе непотрібною, зайвою. Коли в дитини щось не виходить, не робіть задачу за неї, а робіть - разом. Частіше обіймайте при цьому і говоріть про її успіхи.

2□. Коли є необхідність швидко зібратися і піти в укриття, запропонуйте дитині пограти в гру. Одягнутися, хто швидше. Знайти якомога швидше вказані речі. Пам'ятайте, що для дошкільняти провідною діяльністю є гра, і так дитина швидше засвоює правила.

3□. За можливості навчайте дитину правил самообслуговування, будьте витриманими. Самостійно одягатися та взуватися. Це може стати у пригоді, коли потрібно швидко зібратися та піти в укриття, адже кілька хвилин можуть врятувати життя.

4□. Відволікайте дитину малюванням, грою, навчанням та хваліть результат. Читайте та слухайте казки, запам'ятовуйте віршики, вчіться рахувати, грайте в пальчикові ігри та з домашніми тваринами. Повторюйте: в тебе все гарно виходить, ти все зможеш!

5□. Проговорюйте з дитиною важливу інформацію. Подбайте про те, щоб дитина знала своє повне ім'я та прізвище, імена батьків, домашню адресу. Навчіть її викликати швидко допомогу, рятувальників та поліцію.

Рефлекторне бажання допомогти своїй кровиночці вкладе в кожного батька та матір на несвідомому рівні. Батькам досить складно справитись з імпульсом допомоги та порятунку дитини. Коли ви реально оцінюєте обставини та розумієте, що ситуація зараз дозволяє справлятися самостійно — вдихаємо і видихаємо та пригадуємо попередні пункти.