

ПСИХОЛОГ
РОДИТЕЛЯМ

Е. Ю. ПЕТРОВА, Е. В. САМСОНОВА

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ СТРЕССА У ДЕТЕЙ



Москва
Издательский центр
«Академия»
2010

УДК 159.9
ББК 88.8
П305

Руководитель серии
доктор психологических наук, профессор *Т.Д. Марцинковская*

Петрова Е. Ю.

П305 Как предупредить негативные последствия стресса у детей : книга для родителей / Е. Ю. Петрова, Е. В. Самсонова. — М. : Издательский центр «Академия», 2010. — 128 с. — (Психолог родителям).

ISBN 978-5-7695-5688-3

В книге изложен новый взгляд на стресс как на источник развития ребенка. Описаны факторы, которые могут помочь ребенку справиться со сложными ситуациями: позитивное отношение к себе и миру, психическое и физическое здоровье, эмоциональный опыт, креативность, конструктивные отношения с другими людьми. Даны практические рекомендации, которые могут научить детей управлять собой во время стрессовых ситуаций.

Книга будет полезна практическим психологам, работающими с детьми, и родителям, а также широкому кругу читателей.

**УДК 159.9
ББК 88.8**

*Оригинал-макет данного издания является собственностью
Издательского центра «Академия», и его воспроизведение любым способом
без согласия правообладателя запрещается*

© Е. Ю. Петрова, Е. В. Самсонова, 2010

© Образовательно-издательский центр «Академия», 2010

ISBN 978-5-7695-5688-3

© Оформление. Издательский центр «Академия», 2010

Как защитить ребенка от стресса — этот вопрос волнует каждого заботливого родителя. Какой же родитель захочет зла своему ребенку? Ребенок — это будущее, это радость жизни, это забота и любовь. Часто мы думаем, что то, чего мы не получили в детстве, мы дадим своим детям: заботливое внимание, богатый жизненный опыт, лучшие условия для здоровья и радости.

Каждый из нас сам родом из детства. Нам кажется, что, вспоминая свой мир детства, свои радости и горести, мы сможем хорошо понять наших детей. Однако, по опыту наших житейских ситуаций, по воспоминанию о собственном детстве, мы понимаем, что детство не так безоблачно, как хотелось бы. Хотя наши родители, как могли, старались сделать нашу жизнь безоблачной и счастливой, старались дать все самое лучшее, это не дало стопроцентной защиты от стресса. Часто то, что казалось хорошим нашим родителям, было сложным и трудным испытанием для нас.

Сейчас, когда мы стали взрослыми, мы отдаем себе отчет в том, что в детстве иногда скрывали от родителей свои чувства, переживали опыт беспомощности и горя, нас не всегда понимали. Но что дает нам этот опыт в общении с нашими детьми? Часто ли мы помним, что под симпатичной улыбкой могут скрываться горе, печаль и разочарование, под милой внешностью девочки в красивом платьице могут скрываться серьезные и трагические чувства. Что маленький мальчик, который упрямо стоит в углу и делает непроницаемое лицо, на самом деле не просто старается вывести нас из себя своим непослушанием, но имеет собственные представления о справедливости, добре и зле, о том, что хорошо и что плохо.

Распространены две точки зрения относительно того, как дети переживают стресс. Первая точка зрения состоит в том, что ребенок «все понимает», что все перипетии сложного мира взрослых ему доступны. Конечно, представление о том, что ребенок просто «взрослый маленький роста», осталось в далеком Средневековье. Но мнение о том, что невинное дитя рассудит лучше, обращение к ребенку как к эксперту по поводу того, как жить взрослым, осталось. «Кого ты больше любишь, ту бабушку или другую?» — спрашивают ревнивые родственники. И ждут полноценного и мотивированного ответа от маленькой девочки, ставя ее в этически почти невыносимое положение.

Вторая точка зрения приписывает ребенку полную наивность и изоляцию от мира взрослых. Кажется, что он такой маленький, что ничего не чувствует и не понимает. Ребенок вызывает умиление своей беспомощностью, наивностью, искренней радостью жизни, и нам кажется, что внутренний мир его так же прост и наивен, как его слова.

А потом выясняется, что у него просто не было слов для того, чтобы выразить свои чувства. Он остался со своими чувствами один на один и старается дать свою (пусть наивную, детскую) интерпретацию происходящим вокруг него событиям.

Мир детства кажется бесконечной сказкой души, но изнутри он не совсем таков, каким мы видим его снаружи. Наши собственные воспоминания дадут нам много иллюстраций для такого утверждения. Мир детства полон загадок, секретов, поиска и творчества, в этом мире есть пробы и ошибки, привязанности и отвержения, борьба свободы и подавления. Если внимательно относиться к тому, что происходит с детьми, то будет понятно, что пройти путем детства, не испытывая стрессов, невозможно.

Вопрос о том, пройдет ли стрессовая или проблемная ситуация для ребенка как опыт развития или станет поводом серьезных неприятностей в будущем, зависит от отношений между детьми и родителями. Что и как будет рассказано ребенком взрослому, какова будет реакция родителей на ту или иную ситуацию — вот основание для будущих позитивных или негативных последствий стресса.

Родителям иногда трудно поверить, что ребенок может испытывать стресс и что необходимо проводить с ним специальную работу. Родителям кажется, что достаточно уберечь малыша от злого и опасного мира, создать ему защищенное пространство и места для стресса не будет. Мы стараемся уберечь его от взрослых стрессов и бед и не замечаем, того, что он все видит и пере-

живает, но не может нам сказать. Нам кажется, что если мы не будем говорить ему о зле, то оно его не коснется. И ребенок остается один на один со своими мыслями о справедливости и несправедливости, о том, как надо поступать в конфликтных ситуациях, о том, что делать, если встретишься с трудностями в жизни.

Эта книга может быть полезна родителям, которые желают более внимательно отнестись к сложным ситуациям в жизни ребенка. И мы думаем, что она также поможет многим взрослым лучше понять себя в том далеком детстве. Опыт психотерапевтов, которые консультируют взрослых людей, показывает, что действительно все мы родом из детства. Поэтому часто мы видим, что сохранившиеся в душе с детства следы стресса оказывают сильное влияние на жизнь взрослого человека. Эти следы стрессов становятся базой для снижения самооценки, для депрессии и даже для заболевания неврозами.

Может быть, прочитав эту книгу, вы лучше поймете, почему вы с волнением и беспокойством вспоминаете какие-то эпизоды из своего детства и найдете способ освободить душу от стрессов, которые сохраняются на дне ее долгие годы. Пусть воспоминания о детстве станут свободными и счастливыми. И эта свобода даст вам новое основание для творчества и внимательности в отношениях с собственными детьми, позволит конструктивно, творчески реагировать на сложные ситуации. Особенно сейчас, в ситуации быстрых социальных изменений, когда количество стрессовых ситуаций, их разнообразие увеличивается с геометрической прогрессией. В этих условиях борьба со стрессом становится все менее продуктивной стратегией. Сделать стрессовые ситуации союзниками в собственном развитии — задача современного человека. Для этого требуются новые способности и навыки: интеллектуальные, эмоциональные, поведенческие. Родителям и педагогам эту задачу приходится решать сразу на двух уровнях — по отношению к самим себе и к детям. На что направить свои усилия, как измениться самому и оказать помощь своим детям, — вопросы, на которые отвечает эта книга.

Пусть стресс будет поводом для развития вас и ваших детей, а не пусковой кнопкой деструктивных переживаний.



ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС И КАК С НИМ НЕ БОРОТЬСЯ?

1

Что такое стресс?

Слово «стресс» давно вошло в оборот житейской речи. Мы часто его употребляем, сообщая окружающим: мы сами или кто-то из наших близких испытывают стресс. В житейском представлении существуют разное отношение к стрессу.



Две мамы обсуждают, в какую школу лучше отдать ребенка. Одна говорит о том, что главное, чтобы ребенку нравилось в школе, хотелось учиться, было интересно. Другая — настаивает на том, что в школе с первого класса должны быть высокие требования и строгие оценки. «У моих знакомых дочка училась в начальной школе, где к детям было очень нежное отношение. Их хвалили по заслугам и без заслуг. Уроков не задавали, особенно не нагружали. Девочка привыкла думать, что она и без труда хорошая ученица. А в средней школе подход резко изменился. Стали строго спрашивать, ставить оценки. В результате у девочки произошел стресс: она все время учит уроки, перестала высыпаться, плачет, если ставят оценку ниже пятёрки. Уж лучше пусть с самого начала требования будут высокие. Вот у моего старшего сына в школе учительница никогда не похвалит, ругает по любому поводу, кричит, а ему уже все равно. Ему точно не грозит стресс в средней школе». — «Ну, конечно, — отвечает другая, — ведь у него уже стресс. Посмотри, как он ходит в школу: по утрам с трудом встает, часто болеет, рад любому поводу, чтобы пропустить уроки». — «Все равно я считаю, — отвечает первая, — что детей надо

с самого начала готовить к стрессовым ситуациям. Пусть они привыкают к трудностям с детства, закаляют свой характер. Ведь жизнь сейчас такая сложная. Она по головке не гладит, а все больше дает подзатыльники».

Такой диалог типичен, поскольку он отражает две точки зрения на стресс. Первая точка зрения: стресс — это неизбежное зло и к нему надо готовить детей, специально создавая им стрессовые ситуации. Другая точка зрения: стресс — это зло и детей надо оберегать от стрессовых ситуаций.

Что же такое стресс и надо ли с ним бороться? Возможно ли подготовить детей к стрессовым ситуациям?

Ученые до сих пор изучают это явление и не пришли еще к однозначному определению, что такое стресс. История же этого понятия такова. Само слово «стресс» происходит от латинского «stringer», что означает «затягивать удавку». Впервые оно стало использоваться в XVII в. в Англии для описания тягот и страданий. В английском языке XVIII в. стресс означал силу, давление, напряжение или усилие. Первые концепции определяли стресс как результат внешнего воздействия на человека — внешнее давление вызывает у человека напряжение. В дальнейшем под стрессом стали понимать способность человека реагировать на раздражитель.

Уолтэр Б. Кэннон в 30-е гг. XX в. изучал эффекты стресса у животных и людей и, в частности, реакцию «fight-or-flight» (англ. «либо драться, либо смываться»). Эти способы реакции на опасность выработались у человека в течение многих тысяч лет его эволюции. Первобытный человек преобразовывал свою энергию, возникающую в ответ на внешнюю угрозу, в физические действия («бей или беги»), тем самым энергия разряжалась, а человек спасался от опасности. Современный человек не во всех случаях может реагировать на опасность так же, как первобытный. Нападение на начальника или крики на соседей непозволительны в современном обществе. Если ребенок набросится на отца с кулаками, обидевшись на что-то, то его остановят, накажут и объяснят, что бить старших плохо. Остановленная таким образом энергия переходит во внутреннее напряжение, и если оно превышает допустимый порог, часто дело заканчивается физическими или нервными заболеваниями.

Одна из первых попыток объяснить, что такое стресс, была предпринята Хансом Селье в 1946 г. По его мнению, *стресс* — это неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование, при этом стрессом является все, что нарушает

нормальное взаимодействие организма со средой. Г. Селье различал две разновидности этого явления: *эустресс* — положительный стресс, вызванный переживаниями приятных событий, и *дистресс* — неблагоприятный стресс.

Стресс представляет собой мобилизацию всех защитных сил организма в ответ на стресс-фактор. На первой стадии — стадии тревоги — организм приходит в состояние возбуждения в ответ на стресс-фактор. Возбуждение на первой стадии не сфокусировано. На этой стадии организм пытается приспособиться к стрессу или преодолеть его.

Дальше наступает вторая стадия — адаптации, на которой удается в какой-то степени компенсировать ущерб от воздействия стрессогенного фактора. Однако пребывание в состоянии стресса не может продолжаться бесконечно долго, так как запасы адаптационной энергии ограничены. Поэтому, если стрессогенный фактор продолжает воздействовать на организм, физиологический стресс сменяется на патологический, другими словами, человек заболевает. Такие психосоматические заболевания, как артериальная гипертония, неспецифический колит, язвенная болезнь желудка и ряд других заболеваний, являются частыми осложнениями длительных психологических стрессов.

Коллеги Г. Селье, развивая его идеи, показывают, что для понимания природы стресса важным является вопрос о восприятии человеком стрессогенной ситуации и его способность действовать различным образом ради изменения своих реакций на стресс. В 1970 г. Р. Лазарус высказал предположение, что стрессовая реакция человека зависит от того, как он умеет воспринять и оценить значение опасного, угрожающего или вызывающего явления. Более того, интенсивность стрессового опыта определяется тем, насколько человек ощущает, сможет ли он справиться с той или иной опознаваемой им угрозой. Если же он не уверен в себе, то его защитные способности оказываются бесполезными и подавленными.

Т. Кокс считает, что стресс — сложная система взаимодействий между индивидом и его естественным окружением. Внешнее окружение воздействует на человека, и он реагирует на это воздействие определенным образом. Если внешнее воздействие распознается человеком как что-то новое, на что еще нет готовой, отработанной реакции, это вызывает напряжение. Одни люди используют это напряжение, чтобы по-новому отреагировать на новые обстоятельства, другие продолжают реагировать по-старому и не справляются с напряжением, поскольку старые

реакции не соответствуют новым обстоятельствам. Напряжение накапливается и приводит к разрушительным последствиям. Формируется посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Если рассматривать стресс как результат «нестыковки» человека и его окружения, то можно понять, почему один процветает в определенных обстоятельствах, а другой в таких же обстоятельствах страдает.

Итак, сам стресс может быть пережит как конструктивно, так и деструктивно. С чем же связаны негативные последствия стрессовых ситуаций?

Что такое посттравматические стрессовые расстройства?

В ситуациях, когда стресс не переживается естественно, формируется оставленная по времени реакция на фрустрирующую ситуацию, т. е. посттравматическое стрессовое расстройство, или травма¹. Травматический опыт формируется у человека, если в стрессовой ситуации он оказался беспомощным, не сумел справиться с ситуацией, не получил поддержку и помощь извне. При этом он теряет ощущение свободы, переживает чувство нарушения целостности.



Вот воспоминание взрослой женщины о возрасте, когда ей было 4 года.

В детстве мама часто оставляла ее у бабушки, а сама уезжала. Отъезд происходил на фоне напряжения чувств и болезни девочки. «Мама, только не уезжай. Утром просыпаюсь, а рядом никого нет. И никаких чувств нет! Просто рядом никого... И до сих пор возникает периодически такая безнадежность...» Другой эпизод вспоминает мужчина, рассказывая о своем детстве: «Я первый раз в жизни в 3,5 года пошел в детский сад. И в первый же день меня сильно наказали, так как я побил какую-то девочку. Я считал, что это несправедливо, но меня не слушали. На следующий день я просил маму оставить меня дома или хотя бы взять на работу, я там бы сидел тихо под столом и не мешал! Больше всего, видимо, вызывало у меня

¹ Травма — особый способ организации психической жизни, который сохраняется длительное время после участия человека в фрустрирующих событиях, которые создали стресс.

ужас то, что надо будет идти в то же самое место. Мама спешила и не стала выслушивать мотивов. Просто скрутила и буквально протащила до детского сада. Я был как неживой, до сих пор помню это странное чувство замирания и смирения. Теперь я думаю, что если бы она просто поговорила со мной, эта ситуация воспринималась бы иначе».

Что общего в этих эпизодах? В них не было физической травмы, не было агрессии. Но эпизод сильного стресса, который не прошел бесследно, очевиден. Важна не физическая боль, а нечто более фундаментальное и в то же время более неуловимое. В этих ситуациях человек потерял свободу в контакте с миром, проиграл в коммуникации, из субъекта стал объектом. В сложившейся композиции взаимодействий он не смог сохранить свое место (свое Я), проще, не смог поддерживать свою активность в отношениях с сильной второй фигурой.

Не всякая сложная пережитая ситуация является травмирующей. Иногда ситуация может быть для человека напряженной, эмоционально впечатляющей, стать для него испытанием. Но после ее завершения наблюдатель может отметить, что целостность сохранена. Ситуация полностью переработана: сильные чувства, стресс — и в результате вполне законченная по форме и по процессу завершенная ситуация. Человек может пережить сильный стресс, быть участником ужасных событий и завершить эмоциональный цикл отношений с ними в пределах травмирующего эпизода. В то же время незначительное на взгляд окружающих событие может стать ситуацией, находящейся за пределом переносимости, человек не справляется с ней и она превращается в травмирующую.

Травмой можно считать любую ситуацию, в которой субъект потерял свободу взаимодействия с окружением. По содержанию *травмирующие ситуации* могут быть *трех типов*.

- травмы физического типа (ситуации, затрагивающие тело человека и его физический мир);
- травмы нарциссического типа (затронута зона отношений с другими людьми и формирования ЭГО);
- травмы, касающиеся системы социальных отношений.

Наиболее понятны и чаще всего рассматриваются в медицинской практике ситуации внешнего воздействия на человека, *физические травмы*, в которых была затронута витальность. Примером таких ситуаций может быть пожар, стихийное бедствие, автомобильная катастрофа, террористический акт. А также любая физическая травма. В этих ситуациях нарушена «целостность

Типы травмирующих ситуаций

Тип травмы	Тип отношений	Сфера нарушений	Тип нарушений
Травмы физические	Отношение к миру физических объектов, к собственному телу как физическому объекту	Я как предметно-пространственный объект в мире предметов	Нарушение доверия и баланса отношений с миром физическим
Травмы нарциссические	Отношение к себе и другим людям	Чувства и идентичность	Нарушение доверия к самому себе, своим чувствам, идентичности
Травмы социальных отношений	Отношения к правилам, регулирующим взаимоотношения с другими людьми, в группе людей	Поведение, роли, функции в социальном пространстве. «Мир людей и их взаимоотноств», «Я как человек», «социальный договор»	Нарушение доверия к лояльности и правилам мира действий и ролей

физических границ». Физические травмы могут быть получены в разных контекстах. Автомобилист, который по вине другого водителя попал в ДТП. Человек, переживший уличное ограбление. Мальчик на велосипеде, попавший в аварию (налетел на скрытый камень). Подросток, сорвавшийся с крыши из-за аварийности конструкций. Человек, попавший в ситуацию террористического акта или в ситуацию стихийного бедствия. Пешеход, ставший случайной жертвой ДТП. Прохожий, который был укушен собакой. Последствиями физических травм могут быть неожиданно возникающие моменты паники, депрессивные проявления, феномен подавленной ярости и беспомощности.

Более сложны ситуации так называемой *нарциссической травмы*. Эта травма затрагивает область идентичности: «Я не могу доверять миру и быть свободным в нем. Я не нужен миру!» Эти ситуации затрагивают внутреннюю целостность субъекта, ставят в символическом смысле под вопрос саму возможность его не физического, а душевного существования в мире. Безопасность нарушается в аспекте идентичности. Такая травма чаще всего относится к возрасту 3—7 лет, и ее содержание состоит в том, что близкий человек или окружающая среда транслируют ребенку что-то вроде: «ты как личность не существуешь, важна только твоя функция». Такие травмы часто встречаются у одаренных детей. Родитель как будто сообщает ребенку: «Я тебя люблю, потому что