

Наталья  
КУЧЕРЕНКО



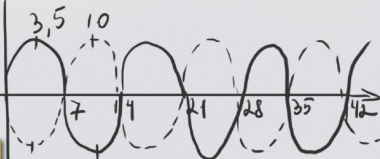
Строим  
дерево



своего  
счастья

духовный  
развитие

души



ЛЕКЦИИ  
ИНТЕРНЕТА  
13 МИЛЛИОНОВ  
ПРОСМОТРОВ

# ПСИХОЛОГИЯ РЯДОМ С НАМИ

Мы в жизни как карандаши —  
каждый рисует свою судьбу —  
один ломается, другой тупит,  
а третий затачивается  
и движется вперед

# **Наталья Леонидовна Кучеренко**

# **Психология рядом с нами**

## **Серия «Лекции Интернета»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=36965174](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=36965174)*

*Психология рядом с нами/ Наталья Кучеренко: АСТ; Москва; 2018*

*ISBN 978-5-17-107479-1*

### **Аннотация**

В этой книге Наталья Кучеренко затронула важные вопросы практической психологии, которые связаны с поддержанием и восстановлением психического здоровья, физического здоровья и способностью получать радость от жизни.

Узнаете много нового о взаимоотношениях, стрессе и его последствиях, почему возникают зависимости и для чего они «нужны». Каждый найдёт интересующую его тему, так как эти темы абсолютно разнообразные и затрагивают людей обоих полов и всех возрастов. Многим это будет не только интересно, но и поможет решить или избежать многих проблем.

# Содержание

Раздел 1	4
Что такое психология, для чего она нужна и как она работает	4
Раздел 2	14
Возрастная психология	14
Кризисы возраста	33
Зрелость и психологический возраст	49
Возрастная динамика психологического развития человека	51
О периодизации в жизни	53
Циклы бытия, или этапы жизни	57
О темпераменте	60
Раздел 3	70
Стадии развития стресса	75
Виды стресса	82
Стрессы, разрушающие женщин	85
Детские стрессы	92
Общие советы для профилактики детского стресса	97
Стресс у подростков	102
Студенческие стрессы	108
Истощение на работе	110
Конец ознакомительного фрагмента.	113

# **Наталья Кучеренко**

## **Психология рядом с нами**

### **Раздел 1**

#### **О психологии в наши дни**

#### **Что такое психология, для чего она нужна и как она работает**

Психология, или наука о психических процессах, буквально переводится как «наука о душе»: «психо» – душа и «логос» – понятие, учение.

**Еще в середине XX в. в психологии приходилось отстаивать свое место в ряду наук.** Психолога путали с психиатром, область применения психологии была очень ограничена, ее место в общественном сознании размыто.

Привилегия изучать человека была у медицины и биологии, с одной стороны, и идеологизированной философии и социологии – с другой. Человека можно было рассматривать либо с точки зрения деятельности его мозговых механизмов, либо как социально-исторический продукт (ведь сознание в соответствии с марксистской философией есть сово-

купность общественных отношений). Психология, по сути, была не нужна. Не хватало исследовательских центров, не существовало соответствующих учебных заведений. Но сегодня появилось множество факультетов и институтов, которые готовят психологов разного профиля, возникли разнообразные центры, специализированные учреждения, консультации. Психология стала частью общественной жизни. Профессия психолога – одна из самых популярных среди молодежи, с ней конкурируют лишь профессии экономиста и юриста.

Психологи трудятся в школах и детских садах, больницах и хосписах, на предприятиях, в фирмах, в исправительных учреждениях. Без их участия уже невозможны разработка новых средств коммуникации, менеджмент, **реклама**. Эффективность последней зависит скорее от знания психологии человека, чем от качества продукции. Для рекламы товара или идеи используется вербальная (словесная) информация в сочетании с визуальными и звуковыми образами; все это на бессознательном уровне влияет на мнения и желания человека. Известный термин «**пиар**» (образован по первым буквам английского словосочетания public relations – «общественные связи») означает формирование общественного мнения, подготовку общества к тем или иным решениям, влияние на результаты выборов. Черным пиаром называют достижение тех же целей нечестными средствами, например манипуляцией массовым сознанием. **Пиар-техно-**

**логии также основаны на знании психологии человека.**

По прогнозам ученых, в XXI столетии в психологии быстро возрастет количество экспериментальных данных и новых теорий. Это позволит выработать общие, более точные, чем сейчас, представления о структуре психики, ее возможностях и законах организации.

На одно из ведущих мест в психологии выйдет психогенетика, родившаяся на пересечении психологии и генетики. Предстоит по-новому взглянуть на природу интеллекта, индивидуальные особенности человека, причины различных психических нарушений.

Важное место в науке будущего займет и дифференциальная психология. Она изучает психологические различия между людьми, народами, культурами. Почему мы такие разные? Чем отличается психика мужчины и женщины, психология разных рас и народов? Разобраться в подобных сложнейших вопросах можно, только объединив усилия психологов и представителей естественных, общественных, гуманитарных наук.

Психология всегда стремилась понять, что представляет собой главный предмет ее интереса – душа. То содержание, которым наполняли это понятие, отражало уровень знаний в конкретный период развития науки.

Нет правильных и неправильных подходов к изучению психики, и самым опасным заблуждением могло бы стать

признание какого-то пути единственно верным. В зависимости от направления внимание исследователей сосредотачивалось на разных феноменах психики. Ожесточенные споры не завершались победой какой-либо точки зрения. Вместо этого каждый исследователь, каждое течение вносили свою лепту в общее знание. Но психология – это не просто отвлеченное знание, которое живет только в классах, аудиториях, научно-исследовательских лабораториях и кабинетах терапевтов. Как применить эти знания в жизни? В тестах, опросниках и других психологических инструментах.

Знание психологии помогает человеку лучше понимать других людей, учитывать их психические состояния, видеть положительные и отрицательные стороны личности, знать, как и почему возникают индивидуальные особенности, устанавливать контакты с окружающими.

Каждый, кто серьезно изучает психологию, начинает лучше видеть и свои сильные и слабые стороны, получает возможность работать над собой, может с помощью психологических инструментов совершенствоваться и преодолевать недостатки. Опять же, попытки приспособиться к новым условиям в первую очередь затрагивают психику, и человеку нужно знать механизмы адаптации.

Психологические познания об условиях понимания, запоминания, мыслительной деятельности помогают людям в труде и учебе. Важна психология для изучения литературы, языков, истории и других общественных наук, которые отра-

жают психическую жизнь человека. У психологии есть и общекультурное значение. Когда человек овладевает психологическими знаниями – он понимает не только культуру своего народа, но и другие культуры.

Для учителей и воспитателей знание детской и педагогической психологии особенно важно: без него детей нельзя успешно обучать и воспитывать. Психика детей во многом отличается от психики взрослых. Детская психология изучает психические особенности ребенка на разных этапах его роста и развития, специфику воспитания детей в семье и социуме.

Существует очень много отраслей психологии, например, такие:

- психология труда;
- военная психология;
- медицинская психология;
- психология искусства;
- психология спорта;
- инженерная психология;
- космическая психология;
- общая и социальная психология;
- психология личности;
- психология здоровья;
- когнитивная психология;
- психология развития личности;
- поведенческая психология;



- кросс-культурная психология;
- а также возрастная, детская, патопсихология, парапсихология и многие другие.

Как мы видим, ни одна область нашей жизни не может обойтись без психологии.

Задача любой прикладной отрасли психологической науки – облегчать и совершенствовать соответствующую деятельность человека.

У психологии четыре основные цели:

- описать человеческое мышление, поведение и психические процессы;
- объяснить, почему возникают те или иные формы поведения;
- предсказать, как, почему и когда определенное поведение может повториться;
- изменить поведение, чтобы улучшить жизнь людей и общества в целом.

Изучая психологию, человек познает новое для себя и делает шаг вперед, к более современному и совершенному миру.

Приходя к психологам, психотерапевтам, психиатрам, люди говорят о своих переживаниях, ситуациях, в которых не могут сами разобраться. Они рассказывают свои мысли, вос-

приятие, ассоциации, даже фантазии и сны.

Психологи и психоаналитики в своей работе имеют дело со следующими проблемами:

- депрессии;
- эмоциональные расстройства;
- беспокойство;
- страхи и тревога без видимых причин;
- бессонница;
- апатия, нет образа будущего;
- последствия травматических и стрессовых ситуаций;
- гиперответственность, которая мешает жить полноценной жизнью;
- неудовлетворенность в отношениях с родными и близкими;
- неспособность к установлению и поддержанию партнерских отношений;
- навязчивое состояние и зависимости.

Хочу остановиться еще на одном аспекте, а именно – насколько выросло признание работы психологов в современной жизни.

Актуальные направления современной психологии очень разнообразны. К ним относятся:

- психоанализ (основатель – Зигмунд Фрейд);
- юнгианский анализ (основанный Карлом Юнгом);
- психодрама (основатель – Якоб Морено);

- логотерапия (основатель – Виктор Франкл);
- гуманистическая психология (Абрахам Маслоу, Карл Роджерс, Гордон Олпорт и другие);
- гештальт-психология;
- когнитивная психология;
- трансперсональная психология;
- онтопсихология;
- интегральная психология;
- НЛП (нейролингвистическое программирование);
- коучинг;
- и, конечно же, практическая психология.

Престиж практической психологии в последние годы значительно вырос и укрепился.

Заинтересованное и уважительное отношение к этой области проявляют «власть и деньги имущие». Социальные институты и различные организации все чаще и настойчивее ищут психологические резервы, способные помочь в их деятельности. Сейчас мало кого удивит встреча с психологом в рекламном агентстве, банке, государственном комитете. Психологические проблемы не признаны главными проблемами общества, но «психологическая чувствительность» значительно возросла.

Сами профессиональные психологи в новых условиях пересмотрели свое отношение к практике. Психологи-теоретики признают, что значительно возросшее число практиче-

ских разработок во многом предопределило развитие фундаментальных отраслей психологии. При этом в нашей стране сейчас велик разрыв между объемом разработок фундаментальной науки и их практического применения. Хотя психология должна в первую очередь решать задачи, которые ставит перед ней сама жизнь.

Сегодня несомненно позитивное отношение образованных людей к практической психологии. Значительно больше стало профессий, подготовка к которым включает знакомство с основами психологии. В средствах массовой информации рассматриваются «психологические» темы.

Принципы психологии действуют во всем, что окружает нас в повседневной жизни. Телевизионная и печатная реклама, речи политиков, статьи в журналах и в интернете – все это создается для того, чтобы запустить в нашем мозге скрытые механизмы, которые помогают корпорациям богаче день ото дня, а политикам – вести за собой массы, и разрабатывается с опорой на исследования известных психологов.

Из этого можно сделать вывод, что общество нуждается в психологическом знании, причем доступном широкому кругу, то есть появилась потребность в практической психологии.

В своей книге я затронула важные вопросы практической психологии, которые связаны с поддержанием и восстановлением психического здоровья, физического здоровья и спо-

способностью получать радость от жизни.

# **Раздел 2**

## **Возрастная психология и кризисы возраста**

### **Возрастная психология**

Рано или поздно любой из нас сталкивается с жизненной ситуацией, которая заставляет задать вопрос: «Что со мной происходит? Почему это со мной происходит?» Так мы встречаемся с необходимостью нового знания о себе. Но где это знание взять? Здесь приходит на помощь наука, предлагающая обобщенные сведения, в которых можно (думаю, что нужно) найти ответ на эти вопросы.

Возможности для анализа своей и чужой жизни дает возрастная психология – одна из самых сложных и интересных отраслей современной психологии. Без знания о периодах жизни человека нельзя работать учителю в школе, воспитателю в детском саду, врачу в больнице, адвокату в суде, психотерапевту в клинике... Без этого знания трудно быть мамой, папой, бабушкой, дедушкой и даже ребенком (особенно взрослым ребенком).

Возрастная психология рассматривает такие вопросы:

1. отношения между людьми разного возраста и осознание человеком своего места в системе этих отношений;
2. естественные биологические часы, которые сам человек осознает благодаря другим людям;
3. изучение личностного развития и закономерностей, которые возникают во взаимоотношениях людей разного возраста.

Рассмотрим специфику становления характера и личности в разном возрасте и начнем с момента рождения.

Различают два этапа развития ребенка: внутриутробный и внеутробный (постнатальный).

Внутриутробный период длится с момента оплодотворения яйцеклетки до рождения (38–40 недель). В течение первых 11–12 недель происходит формирование органов и тканей плода. Значительную роль здесь играет состояние здоровья матери и условия ее жизни. Неблагоприятные факторы могут привести к формированию врожденных аномалий.

## **1. Период новорожденности**

*Ранний неонатальный – с момента перевязки пуповины до 7-го дня жизни.* Ребенок адаптируется к существованию вне материнского организма. Начинают функционировать легкие, малый круг кровообращения, закрываются пути внутриутробной гемодинамики. Совершенствуется терморегуляция. Ребенок переходит на энтеральное питание (через рот). В эти дни могут возникнуть пограничные состояния; могут

развиться заболевания, начавшиеся внутриутробно.

*Поздний неонатальный* – с 8-го до 28-го дня. Продолжается адаптация, интенсивно развиваются зрительные анализаторы. Трудности в адаптации – у недоношенных и перенесенных детей. Высока чувствительность к стафилококковой, стрептококковой, условно патогенной кишечной палочке, сальмонелле. Патологические процессы быстро генерализуются.

## **2. Грудной возраст (с 28-го дня до 1 года)**

Физическое и психическое развитие идет высокими темпами. Налаживаются интенсивные обменные процессы. До 3–4 месяцев жизни младенец сохраняет пассивный иммунитет, полученный от матери, поэтому обладает устойчивостью к кори, краснухе, паротитной инфекции. В этом возрасте проявляется предрасположенность к анемии, рахиту, гипотрофии. Часты нарушения пищеварения из-за функциональной незрелости ЖКТ.

## **3. Преддошкольный период (от 1 года до 3 лет)**

Идет быстрое созревание центральной нервной системы. Закрепляются двигательные навыки, формируется речь, растут молочные зубы. Так как пассивный иммунитет утрачен, ребенок болеет чаще.

## **4. Дошкольный период (с 4 до 7 лет)**



Совершенствуются функции всех систем и органов, идет дальнейшее развитие речи, нарастает мышечная масса, развивается скелет, молочные зубы начинают меняться на постоянные. Ребенок больше болеет ОРВИ и детскими инфекциями, учащаются случаи ожогов, отравлений, уличных и транспортных травм.

*Возраст с 3 до 5 лет* – это возраст телесного развития, когда внешней доминантой психической деятельности ребенка служит игра, а внутренней – обретение взрослых смыслов жизни.

В 4 года активизируются способности ребенка. Дети начинают постигать смыслы окружающей их жизни. Недаром именно в этом возрасте они играют в ролевые игры, имитирующие жизнь взрослых: в дочки-матери, магазин, профессии и тому подобное.

Дети, не игравшие в возрасте 3–5 лет, не способны играть и в 7, и в 16 лет. Они не играют со сверстками, им неинтересно во дворе, потому что они не воспринимают игру как игру.

В возрасте 5–7 лет такие дети проявляют симптомы сильной неврастности, демонстрируют свое «я сам» и упрямятся, часто капризничают, обижаются. Они могут постоянно болеть, подсознательно используя болезнь как способ управления вниманием родителей. Возраст от 5 до 7 лет – этап воспитания духа, время строгого послушания. Тело и душа должны содержаться в строгости.

## **5. Возраст от 7 до 10 лет**

На внешнем плане ведущей деятельностью становится учебная, на внутреннем – ученическая.

Сначала ребенок обретает духовные силы в утробе матери, затем учится способам общения (от рождения до 3 лет), потом узнает смыслы жизни (от 3 до 5), усваивает идеи труда и послушания (до 7 лет). В 7–10 лет он приобретает способность сознательно учиться – то, без чего в принципе невозможно обретение мастерства.

В возрасте от 7 до 10 лет ведущим оказывается **душевное становление детей**.

При этом, если до 7 лет в отношениях со взрослыми проявлялось послушание, то с 7 лет в душе ребенка возникает живое действие – почитание взрослых.

В этом возрасте дети искренне хотят учиться и обладают нужными для этого внутренними резервами. Дети, которые с радостью прошли все три года этого периода и запечатлели *учение как радость*, всю жизнь будут способны учиться. Такие глубокие основы закладываются в возрасте 7–10 лет.

## **6. Специфика психологии подросткового периода (с 10 до 17 лет)**

Считается, что **10 лет** – это возраст, когда ребенок уравновешен, легко воспринимает жизнь, доверчив, ровен с родителями, еще мало заботится о своей внешности.

В этом возрасте особую роль в воспитании играет личный

пример. Пример влияет на подсознание и поэтому формирует личность быстрее, чем апелляция к интеллекту и слова о полезности и социальной ценности того или иного поступка.

Десятилетние мальчики – драчуны. Почему ребенок дерется? Почему игнорирует замечания взрослых? Обычно это происходит потому, что его друзья и взрослые оценивают его поведение с разных точек зрения. Друзья и он сам считают, что тот, кто не дерется, – трус. Поэтому требования родителей сын считает придирками, не придает им значения, особенно если они высказываются слишком часто или грубо.

Ценности возрастной группы и родителей постепенно начинают расходиться. Учитывая это, нельзя критиковать и наказывать провинившегося ребенка при посторонних, тем более в присутствии сверстников! Такое поведение взрослых дети уже могут воспринять как унижение. Это впоследствии приводит к замкнутости и отказу от повиновения. Игнорирование замечаний, сенсорная глухота и слепота – *формы психологической защиты ребенка*.

В этом возрасте дети повышенно внушаемы. Когда взрослые твердят: «Ты неряха, ты злой, ты жадный», – названная черта таким образом только закрепляется, и кроме того, у ребенка быстро ухудшается характер.

Чем младше ребенок, тем легче он поддается внушению! Поэтому еще до наступления подросткового возраста надо всегда внушать ребенку: «Ты добрый, щедрый, достойный». «Нет, ты у нас не обжора, ты просто очень любишь кашу,

наверное, богатырем будешь». «Нет, он совсем не жадный, он просто бережет свои вещи и игрушки».

Если ребенок начинает нарочно придумывать и хвастаться, – это, как правило, свидетельствует о нереализованных потребностях во внимании, любви, признании. Если в этом случае изобличать ложь, да еще грубо, то это не может привести к положительным результатам. Надо искать причины такого поведения.

Дети говорят неправду, когда им приходится спрашивать разрешения взрослых на поступки, относящиеся к их личной жизни, или когда они думают, что им скажут «нет», или когда родители задают неуместные вопросы. Концентрация внимания на раскрытой лжи – ругань, наказание, плач – закрепляет привычку лгать.

К этому возрасту ребенок уже должен иметь свое место в доме: комнату, часть комнаты, стол. В тех семьях, где у десятилетнего ребенка нет пространства, которое он сам контролирует, отношения между ребенком и родителями более конфликтные.

В 11 лет (с началом полового созревания) меняется поведение. Если десятилетние дети активны и почти всегда в хорошем настроении, то в 11–12 лет скелет ребенка вытягивается, движения становятся угловатыми, неуклюжими, теряется грация (особенно у мальчиков).

У ребенка растет дух противоречия, гордость, он стано-

вится импульсивным, у него часто меняется настроение, он нередко ссорится со сверстниками.

В этом возрасте ребенок особенно болезненно переносит стиль воспитания, подавляющий активность и инициативу. Если взрослые не хотят обсуждать с подростком своих указаний, а пользуются только прямым давлением, то это может вызвать негативизм.

Безапелляционная требовательность и неуважение родителей приводят к тому, что подростки не желают общаться с ними, становятся замкнутыми и лживыми. Это способствует тому, что ребенок сформируется в забитого, пассивного, неуверенного в своих силах человека. Однако излишняя свобода – тоже еще непосильный груз.

Для воспитания правдивости необходимо приобщить ребенка к кругу, с которым он будет чувствовать общность. Отвечая социальным ожиданиям окружающих, которые видят в нем хорошие черты, подросток будет стараться поступать лучше.

Причины проблем с общением у школьников:

- 10 % детей оказались в изоляции из-за различных физических дефектов и особенностей: заикание, шепелявость, лишний вес, рыжие волосы и т. п.;
- 8 % – из-за отставания в интеллектуальном развитии (плохо понимали учебный материал, имели ограниченные интересы);

- 24 % – хорошо и отлично успевающие ученики, которые не пользовались уважением одноклассников из-за эгоизма и заносчивости.

Дети с физическими недостатками часто теряют уверенность в себе и уходят в себя. Если ребенком пренебрегают, он недооценивает свои силы и преувеличивает трудности. Тогда, вместо того чтобы решать жизненные задачи, он будет искать окольные пути, проявляя в этом слабость, либо начнет демонстрировать жестокость.

С другой стороны, красивые дети могут прийти к убеждению, что должны получать все блага жизни без усилий. Таким образом они тоже упускают шанс оптимально подготовиться к жизни.

Дети, выросшие без отцов, часто имеют пониженный уровень притязаний. У мальчиков при этом высокая тревожность, часто проявляются невротические симптомы, они хуже контактируют со сверстниками. У таких подростков недостаточное самоуважение, им труднее усвоить мужские роли, поэтому они часто гипертрофируют их: ведут себя агрессивно, грубо, драчливо. Сильная зависимость от матери у них может сочетаться с чувством враждебности.

Любопытный анализ того, кто из членов семьи что запрещает детям, проведен в работе Т.А. Репина:

- запреты, касающиеся безопасности подростка, составляют – 42 %;

- запреты, направленные на сохранение вещей и порядка в доме – 28 %;
- связанные с охраной покоя взрослых – 22 %;
- запреты нравственного характера, не затрагивающие непосредственных интересов семьи, – всего 8 %.

При этом:

- матерей больше всего волнует безопасность ребенка и порядок в доме;
- отцов – собственный покой;
- бабушек и дедушек – безопасность ребенка.

Попутно отметим, что родители далеко не всегда добиваются желаемого поведения от своих детей оптимальными приемами. Известно несколько способов формирования **ложного родительского авторитета** :

- подавление инициативы детей родительской властью;
- сохранение жесткой дистанции между собой и детьми;
- педантичная требовательность, бесконечное резонерство;
- подкуп.

Но особенно раздражает детей и чреват большими неприятностями в будущем демонстративный стиль. Это такое поведение родителя, когда он, не стесняясь, жалуется на своего ребенка, рассказывает на каждом углу о его проступках, явно преувеличивая степень их опасности, заявляет, что сын

растет «бандитом» и прочее. Подобная демонстративность приводит к тому, что ребенок утрачивает стыдливость, становится неспособен к раскаянию в своих поступках, не учится внутреннему контролю над своим поведением, озлобляется по отношению к взрослым, особенно родителям.

В 12 лет у подростка частично сглаживается импульсивность, вызванная началом гормональной перестройки, и отношение к миру становится более спокойным.

Растет его автономия в семье и одновременно усиливается влияние, которое на него оказывают сверстники. Он охотно проявляет инициативу, начинает заботиться о своей внешности и интересоваться представителями противоположного пола. Логическая память и мышление интенсивно развиваются, что определяет главные черты этого возраста: разумность, терпимость и юмор.

Воспитывая ответственность у подростка этого возраста, полезно давать ему значимые для повседневной жизни задания. «Послушай, я тороплюсь. Если ты меня не покормишь, убегу на работу голодным. Организуй что-нибудь поесть!»

С той же целью можно подготовить список разных видов неприемлемого (девиантного) поведения – от самого рискованного до совсем не рискованного, например таких: глотнуть наугад из колбы в химической лаборатории, кататься ночью на велосипеде в темной одежде, ежедневно принимать аспирин, не советуясь с врачом, курить гашиш, водить авто-



мобиль после рюмочки спиртного, сходить в солнечный день к приятелю.

Обсуждая их с подростками, надо постараться переключить их интересы, переориентировать их с алкоголя и наркотиков на такую деятельность, которая способна удовлетворить нормальное стремление к удовольствию и риску в безопасных формах.

Существенная черта **13-летнего** подростка – обращенность внутрь себя.

Бурное развитие сознания и самосознания обуславливает нарастающий интерес к себе, поэтому подросток склонен уходить в себя, становится самокритичен и чувствителен к критике, начинает интересоваться психологией. Они скептически относятся к родителям, становятся более избирательными в дружбе.

Продолжается гормональное созревание, которое ускоряет перестройку организма и поддерживает колебания настроения.

Кражи, нечестность, нередко наблюдаемые у детей этого возраста, часто вызваны потребностью в контакте со сверстниками: деньги и вещи выступают как способ стать популярнее. Поэтому родители должны стараться давать подростку карманные деньги, а не заставлять его выпрашивать.

Подростковый возраст – критический для формирования личности. Возрастает уровень свободы и ответственности,

позволяющий сформировать индивидуальное мировоззрение как систему личностных ценностей.

Большинство подростков старается продемонстрировать и утвердить свой характер.

В этом возрасте период усиливается интерес к бессмертию. Сосредоточение на этой проблеме показывает, что подросток осознает конечность своего существования и внутренне интенсивно борется с тревогой. Этот интерес может привести даже к всплеску фанатизма и уходу в какую-либо секту.

Подростки в этот период начинают ухаживать за представителями противоположного пола, причем это определяется не столько наступлением половой зрелости, сколько некими представлениями, принятыми у сверстников. Появляется определенный интерес к порнографии – без всякого понимания того, что она действует подобно наркотику: сначала обостряет ощущения, а потом начинает их притуплять, опустошая эту сферу жизни на многие годы.

Колебания настроения в этом возрасте имеют специфические проявления. Тревожность выражается в напряженных отношениях со сверстниками. Перестраивается система мотивов, и ценность общения в семейном кругу снижается. Самым большим авторитетом пользуются друзья, а не родители. Но это снижение авторитета взрослых имеет временный характер.

В 14 лет внимание опять сконцентрировано на окружающем

мире – интраверсия сменяется экстраверсией. Специалисты допускают, что это связано с завершением полового созревания.

В этот период подросток экспансивен, энергичен, общителен, уверен в себе. У него растет интерес к другим людям и их внутреннему миру, появляется склонность сравнивать себя с другими.

Особенно быстро развиваются мыслительные способности, поэтому подросток приписывает безграничные возможности своему уму, который в силах, по его мнению, преобразовать окружающую жизнь.

*Возраст 14–15 лет* – это то время, когда люди начинают всерьез оглядываться вокруг и задумываться над значением жизни. Нервные срывы в этом возрасте связаны с утратой душевного равновесия из-за отсутствия ясной перспективы.

Подросток уделяет больше внимания своим внешним данным. Он становится чувствительным к обидным замечаниям окружающих по поводу его внешности. Это проявляется в непрерывном рассматривании себя в зеркале (Ах! Какой длинный нос, редкие зубы, веснушки, угри...). Иногда возникает даже идея собственного уродства – акцентирование какой-либо физической особенности, которую якобы все видят и им это неприятно.

Максимализм самостоятельности – главная особенность **15-летних**.

Юный человек отвоевывает право на собственную позицию, убеждения, привязанности.

Он проявляет дружелюбие, веселость, общительность. Самые важные и наиболее ценные для подростка качества друзей – верность, честность и доброта.

Отношения со сверстниками приобретают особенную ценность. Их отличие теперь в том, что информация, адресованная друзьям – интимная, а значит, секретная. Для этого требуется большое доверие, а доверие всегда связано с риском. Доверие возникает в предположении, что человек способен разделить его ценности.

Стремление к полной независимости, жажда освобождения от внешнего контроля сочетаются у подростка с развитием самоконтроля и началом сознательного самовоспитания. Обычно в этот период начинают строить жизненные планы.

Подросток становится более раним и восприимчив к вредным влияниям. Иногда он перестает доверять окружающим взрослым. Его поведение может отклониться от нормы из-за неправильно сформированной самооценки и неумения адекватно оценивать других. Подросткам также свойственно предъявлять к себе более низкие требования, чем к окружающим.

Для него особенно важны ситуации напряжения и риска. Предмет его постоянного внимания – такие качества характера, как целеустремленность, решительность, выдержка. Ему присуща жажда необычной деятельности, влечение к

опасности, таинственности.

Проявляя интерес к волевым качествам других, он постоянно стремится обнаружить их у себя. Он нередко провоцирует стрессовые ситуации, конфликты, обостряет дискуссии возражениями, резкими выпадами, излишней прямоотой.

Ведущий мотив поведения в этом возрасте – желание утвердиться среди ровесников, завоевать авторитет, уважение и внимание товарищей. Для подростка типично стремиться к такому статусу в группе, который поддерживает его повышенную самооценку. Подросток гордится принадлежностью к группе, даже если «входным билетом» в нее служит, например, употребление наркотиков (нередко это – «плата» за принятие группой).

Самое большое число проявлений жестокости приходится на *возраст 11–16 лет*. Истоки ее – во внутреннем конфликте личности с неадекватно завышенными притязаниями. Члены группы, имеющие невысокий статус, остро ощущают неудовлетворенность, у них падает самооценка, они в наибольшей степени подвержены влиянию групповой атмосферы. Тогда они прикрывают внутреннюю неуверенность, недостаточную самостоятельность вызывающими манерами, грубостью.

Низкая самооценка предрасполагает к асоциальному пути развития. Девиантное поведение проистекает из ситуаций унижения или эмоционального ущемления.

На этом этапе подросток должен понять, что соперничать

лучше в спорте, а не в драке, утверждать себя в глазах сверстников нужно благородными поступками, а не хулиганством, а демонстрировать зрелость – зрелыми делами, а не курением и выпивкой.

В это время особенно важно, чтобы у подростка были условия, позволяющие своевременно включиться в трудовую деятельность старшего поколения.

Подростки склонны концентрироваться на ближайших результатах своих решений, родители – на отдаленных. Это источник конфликтов между ними.

Для предотвращения таких конфликтов не надо непрерывно говорить подростку, что он должен делать, и не следует задавать вопросов, на которые ему так не хочется отвечать. Чужие люди чаще, чем родители, получают удовольствие от общения с детьми, потому что, не чувствуя ответственности, не изводят их наставлениями.

**В 16 лет** подросток восстанавливает душевное равновесие.

Появляется жизнерадостность, растет внутренняя самостоятельность, эмоциональная уравновешенность, общительность. Подросток устремлен в будущее.

Нервозность, неловкость, демонстративность могут создавать впечатление отклонений, но такая эмоциональность в этом возрасте нормальна.

При этом еще остается односторонность в оценках, нетер-

пимость, категоричность. Социальная активность в юности нередко принимает форму негативизма и радикальной критики. Сомнения взрослых в обоснованности мрачного взгляда на жизнь не убеждают бунтаря. Изменить это отношение на положительное можно только привлекая молодого человека к разрешению ситуации, которая раньше вызывала его активный протест.

Главная особенность юношеского возраста (**16–18 лет** – ранняя юность, **18–25 лет** – поздняя) – это *осознание собственной индивидуальности*, неповторимости и непохожести на других.

Физическая коммуникация начинает постепенно заменяться словесным общением: объятия, поглаживания, щипки заменяются комплиментами, иронией, шутками и намеками.

Выбор друзей из числа ровесников – проявление стремления к равноправным отношениям. Дружба со старшими по возрасту может свидетельствовать о потребности в опеке и руководстве, а с младшими о том, что этот выбор вынужденный. Такой выбор нередко отражает какие-то психические трудности, например застенчивость, несоответствие уровня притязаний и возможностей.

Возникает необходимость в самоопределении. Выбор специальности связан с самоограничением, и это порождает внутреннюю напряженность. Быть взрослым – вопрос не

только возраста.

Возникает юношеский кризис самотождественности. В ранней молодости молодые люди стремятся доказать себе и другим, что они уже способны к самостоятельным решениям и к взрослой жизни.

### **Особенности развития личности (биологические точки активности творчества)**

**12 лет** – половое созревание, активное развитие логических и интеллектуальных способностей;

**23 года** – апогей развития логических и интеллектуальных способностей (получение высшего образования);

**30–32 года** – вершина творческих способностей (большой опыт специалиста, профессионала, время для дополнительного обучения, переквалификации);

**45 лет** – кульминация активной деятельности (достижение совершенства в работе);

**60–63 года** – последний подъем в творческой и профессиональной деятельности.



# Кризисы возраста

О возрастных кризисах говорят многие и много. Я предлагаю вам свою версию, связанную с личным и профессиональным опытом, наработанным за двадцать лет.

Существует периодизация развития человека, в которой отражены представления о целостном жизненном пути, решаемых задачах, переживаниях и кризисах. Ее основные возрастные рамки:

- граница юности и молодости – 20–23 года;
- молодости и зрелости – 28–30 лет (иногда ее отодвигают до 35 лет);
- граница зрелости и старости – 60–70 лет.

Давайте рассмотрим кризисы возраста с момента рождения ребенка.

***Кризис новорожденности*** – самый яркий и очевидный кризис в развитии ребенка: происходит смена среды, выход из утробы во внешний мир.

## Младенческий возраст (2 месяца – 1 год)

***Кризис одного года*** имеет позитивное содержание: здесь неприятные симптомы очевидно и непосредственно связаны с достижениями, которые делает ребенок, становясь на ноги и овладевая речью.

В этот период для ребенка кризисное слово – «нельзя». Он всегда хочет быть рядом с мамой, ему необходим контакт (хотя бы визуальный). Малыш путается под ногами, это раздражает уставшую маму, она кричит «нельзя». Ребенок по интонации понимает, что мама сердита, пугается и еще больше хочет поддержки, и еще настойчивее лезет под ноги. Дорогие мамы, ребенку необходим контакт с вами как минимум до восьми лет. Наберитесь терпения, ведь малышу предстоит еще не один кризис.

### **Раннее детство (1–3 года)**

*Кризис трех лет* называется также фазой строптивости или упрямства. В этот короткий промежуток времени личность ребенка претерпевает резкие и внезапные изменения. Ребенок проявляет упрямство, негативизм, своеволие.

В этот период возникает много проблем и у родителей, и у детей. Развитие негативизма (желания сделать все наперекор старшим) приводит к постоянному упрямству. Важно понимать, что ребенок в это время нуждается в общении и контакте. Уговорить его сложно, проще сработает манипуляция – выбор без выбора.

Например, собираясь на прогулку, ребенок настойчиво требует одеть его именно в то, что ему нравится, иначе пускается в слезы и истерики. И у вас есть выход – вы предлагаете ему выбрать из двух одинаково теплых вещей то, что он хочет. Ребенок воспринимает это как «я решил сам» – и

капризы проходят. Выбор без выбора возможен и для еды, игрушек, прогулок.

Еще одна особенность этого периода – ребенок, изучая мир, изучает также и боль, и жестокость, пробует ущипнуть, укусить и так далее. Нужно обращать внимание на это и учить ребенка правильно вести себя. Если поведение повторяется, тогда и ребенка можно ущипнуть в ответ – показать и объяснить, что это неприятно и больно. Ребенок навсегда запомнит это ощущение. Нельзя не замечать этого поведения ребенка, иначе в будущем он может вырасти садистом или проявлять жестокость к членам семьи.

Положительные итоги этого периода: возникают новые характерные черты личности ребенка, он осознает себя в этом мире, как взрослый человек. Обратите на это внимание. Начиная с трех лет, обсуждать дела и разговаривать с ребенком можно и нужно, как с маленьким взрослым человеком.

### **Дошкольный возраст (3–7 лет)**

***Кризис шести-семи лет*** – кризис взросления и перехода в школьную жизнь. Спасибо родительским установкам: «Вот пойдешь в школу – будешь знать» приводит ребенка в ужас. Он был любимым малышом, все внимание уделяли ему – и на тебе! В школе – взрослая жизнь и ответственность. Конечно, ему страшно.

Важно в этот период объяснять ребенку, что школа – это новый интересный этап в его жизни: много приятелей, ин-

тересные уроки. Хорошо также делиться своими воспоминаниями о том, насколько это здорово – школа. Еще важно сходить вместе с ребенком в будущую школу, чтобы он посмотрел на классы, коридоры, детей на переменах, столовую и так далее. Дети по природе любят стабильность, им не хочется менять свой образ жизни. Поэтому ребенка нужно подготовить к новой жизни и рассказать про свой школьный опыт.

Во время кризиса семи лет нарушается психическое равновесие, проявляется неустойчивость воли, настроения. Но есть и хорошая сторона: возрастает самостоятельность ребенка, изменяется его отношение к другим детям.

### **Школьный возраст (7–17 лет)**

***Кризис двенадцати-тринадцати лет.*** 12 лет – опасный период для нас, взрослых. В это время для ребенка приоритетным становится мнение ровесников, одноклассников, а не родителей. Опасность этого периода – сильно заниженная самооценка, критичность к своей внешности у ребенка, особенно у девочки. Все у них не так: они «толстые», «уродливые», «некрасивые». Эти комплексы, касающиеся внешности, могут в будущем сыграть злую шутку – заниженная самооценка ребенка будет мешать ему развиваться и воспринимать мир счастливым и прекрасным. Конечно же, причина и в родительских установках – мы видим красоту развития ребенка и обращаем внимание на его тело, которое он

сам воспринимает как ненавистное: «Моя ты ушастенькая», «рыженькая»...

Важно в этот период не критиковать его и не давать критиковать другим. Это касается и учителей, и родственников, и друзей, и прохожих. Ребенок очень болезненно относится к своей внешности и способностям, поэтому важно его поддерживать. Объясните ему, что сложный период длится один-два года, научите ребенка ухаживать за своим телом, лицом – современная косметика, а лучше народные средства позволяют девочке справляться с проблемами кожи. Критика в этот период особенно опасна. Отслеживайте это.

**13 лет** – еще более сложный возраст. К проблемам 12 лет добавляется интерес к эзотерике, психологии, магии. Отслеживайте, какие книги, сайты и прочее интересуют ваших детей в этот период. Есть опасность, что ребенок, способный на абсолютное доверие неземным силам, привлечет к себе мошенников и манипуляторов. Особенно опасны характерные для этого периода суицидальные наклонности. Обращайте внимание на новых знакомых и новые интересы своих детей. Повторяйте ребенку, что вы его любите и никогда не бросите.

Возраст полового созревания имеет негативные особенности: падает успеваемость, снижается работоспособность, появляется дисгармоничность во внутреннем строении личности, свертывается и отмирает прежняя система интересов. Умственная работа подростка становится менее продуктив-

ной – это вызвано тем, что меняется ее способ: от подражания к пониманию. Переход к высшей форме интеллектуальной деятельности сопровождается временным снижением работоспособности.

### **Юность (от 17 до 20–23 лет)**

Юность – всего лишь начало взрослой жизни. Детство остается в прошлом. Ощущение того, что вся жизнь впереди, дает возможность пробовать, ошибаться и искать с легкой душой. Все психические функции в основном сформированы, личность начинает стабилизироваться, границы между возрастами носят все более условный характер.

***Кризис семнадцати лет*** – рубеж привычной школьной и новой взрослой жизни.

У тех подростков, которые покидают стены школы после девятого класса, поступают в технические колледжи или идут работать, посещая вечернюю школу, этот кризис смещается и происходит в пятнадцать лет.

Кризис ***15 лет*** характерен в основном для тех, кто имеет сильную гедонистическую установку. Во время кризиса такие подростки бывают циничны и достаточно откровенно формулируют свое жизненное кредо. Период юности для них – время проб и ошибок. Они говорят: «Высшее образование денег не дает. Интеллигенция живет хуже».

Одиннадцать классов кончают более благополучные дети.

Но в **17 лет** кризис протекает не менее остро, чем в пятнадцать. Д.Б. Эльконин отмечал, что это самый трудный период наряду с кризисами **3** и **11 лет**.

Для тяжело переживающих этот кризис характерны различные страхи. В это время ответственность за сделанный выбор, реальные достижения – уже большой груз. К нему добавляются страхи перед новой жизнью, перед неудачей при поступлении в ВУЗ, у юношей – перед армией. Высокая тревожность и выраженный страх могут вызвать невротические реакции (приступы гастрита, нейродермит, головные боли, скачки давления) и обострение хронических заболеваний.

### **Кризис восемнадцати (20) лет**

Жизнь проходит под девизом «Нужно оторваться от родительского дома». А в 20 лет, когда человек уже по-настоящему отделился от семьи (институт, военная служба, поездки и прочее), возникает другой вопрос: «Как удержаться в мире взрослых?».

Двадцатилетние люди связывают свои основные трудности с появлением ответственности, которой не было раньше. Но они ценят свой возраст, который вместе с проблемами приносит и более широкие возможности.

### **Молодость (от 20–23 до 30 лет)**

Молодость охватывает период жизни от окончания юности в **20–23 года** до примерно **30 лет**, когда человек «бо-

лее или менее утверждается во взрослой жизни» (А.В. Толстых). Некоторые авторы продлевают верхнюю границу молодости до **35 лет**. **Молодость** – время создания семьи, освоения выбранной профессии, определения своей роли в общественной жизни. Молодость – пора оптимизма. Человек полон сил и энергии, желания осуществить свои цели и воплотить идеалы. В молодости более доступны самые сложные виды профессиональной деятельности, полнее и интенсивнее всего общение, легче всего устанавливаются и полно развиваются отношения дружбы и любви. **Молодость** – лучшее время для самореализации.

Люди легче всего знакомятся и адаптируются к совместной жизни также в молодости. Те, кто не создал семьи до **28–30 лет**, в дальнейшем, как правило, сделать это уже не в состоянии. Они привыкают жить в одиночестве, становятся излишне требовательными к другому человеку, у них появляется ригидность привычек, часто делающая очень трудной совместную жизнь.

Создание семьи чрезвычайно важно для личностного развития. Более половины разводов совершается в молодости. Пресловутое «не сошлись характерами» – самая частая формулировка при расторжении брака.

Любовь должна быть не только взаимной, но и равнозначной. Иначе невозможна полная, подлинная общность. Любовь между мужчиной и женщиной – это гораздо больше, чем просто одна из сущностных связей с миром, пусть чрез-



вычайно важных.

В молодости человек приобретает профессиональное мастерство и компетентность. Те, кто выбрал научную деятельность, как правило, со временем становятся кандидатами наук. В искусстве, в инженерно-технической деятельности проявляют наивысшие способности, становятся руководителями, главными специалистами по соответствующим направлениям.

Семейные отношения и чувство профессиональной компетентности – главные приобретения этого возраста.

Установление и развитие дружеских связей – важная сторона жизни в молодости. Дружба в этот период выходит на новый качественный уровень. При этом большую часть своих друзей люди приобретают именно в совместной деятельности, среди товарищей по работе или учебе.

## **Кризис 30 лет**

В этом возрасте одолевает мысль: «А чего я достиг?» Семья, профессия, привычный образ жизни «сковывают» человека. Появляется стремление вычеркнуть пройденный путь и начать все сначала. Одинокий человек принимается искать партнера. Женщина, которая раньше была довольна тем, что сидит дома с детьми, стремится выйти «в свет». Бездетные пары пытаются завести детей.

Около **30** большинство людей переживает кризисное состояние. У них изменяется представление о себе, часто даже

разрушается прежний образ жизни. «У человека на границе третьего десятилетия жизни самоанализ имеет особое значение. Оглядываясь на пройденный путь, индивид видит, как, при сложившейся и внешне благополучной жизни, несовершенна его личность. Происходит переоценка ценностей, влекущая за собой самоанализ и критический пересмотр собственной личности» (А.В. Толстых).

Итак, кризис **30** лет возникает вследствие нереализованности жизненного замысла. Его нередко называют кризисом смысла жизни. С этим периодом связаны поиски смысла существования. Они, как и весь кризис, знаменуют переход от молодости к зрелости. Согласие с миром, способность быть самим собой – вот то условие, отсутствие которого оборачивается потерей смысла жизни. Полная его потеря возможна тогда, когда в окружающем мире нет ни одного значимого сущностного мотива. Только сущностные мотивы адекватны согласию человека с миром, только в сущностных сторонах жизни он становится самим собой. Чем больше в его жизни таких сторон, тем меньше его экзистенциальные проблемы.

### **Зрелость (30–70 лет)**

Зрелость – самый длительный для большинства людей период жизни. Его верхнюю границу разные авторы определяют по-разному: *от 50 до 70 лет*. Согласно Э. Эриксону, зрелость охватывает сорок лет жизни – *от 25 до 65 лет*.

## *Особенности развития личности. Профессиональная продуктивность*

В зрелости, как и в молодости, главные стороны жизни – профессиональная деятельность и семейные отношения. Но если в молодости это были овладение выбранной профессией и выбор спутника жизни, то затем наступает время реализации себя, раскрытия своего потенциала в профессиональной деятельности и семейных отношениях.

Важнейшая особенность зрелости – осознание ответственности за содержание своей жизни перед самим собой и перед другими людьми.

Развитие зрелой личности приводит к избавлению от неоправданного максимализма, характерного для юности и молодости, выработке взвешенного и многогранного подхода к жизненным проблемам, в том числе в вопросах профессиональной деятельности.

После тридцати жизнь становится более рациональной и упорядоченной. Люди начинают обосновываться, обзаводятся жильем и делают попытки продвинуться по служебной лестнице.

Женщины, как правило, достигают пика своей сексуальности, но при этом требуют, чтобы мужчины питали к ним прежде всего уважение. Мужчины понимают, что в сексе они уже не те, что в восемнадцать лет. У них ярче, чем у женщин, проявляются первые признаки старения.

## Кризис 40 лет

### *Коррективы жизненного замысла*

К 40 годам заканчивается «возраст молодости» ученых, писателей и т. д. Достигнув середины жизненного пути, уже можно видеть, где он заканчивается.

Время начинает сокращаться. Утрата молодости, угасание физических сил, изменение привычных ролей – любое из этих изменений может привести к кризису.

У 40-их вряд ли появятся новые друзья.

Чтобы добиться наивысших достижений, необходимы еще и пробивные способности. В **40 лет** уходят последние шансы вырваться вперед. Кто до сих пор не был замечен, тот и впоследствии будет обойден.

Часть людей проживает еще один «внеплановый кризис» в возрасте около сорока. Это как бы повторение кризиса **30 лет**, кризиса смысла жизни, если он не привел к должному решению проблем. Кризис **40 лет** нередко происходит из-за обострения семейных отношений. Дети к этому времени обычно вырастают и начинают жить своей жизнью, умирают некоторые родственники и представители старшего поколения семьи. Прекращение непосредственного участия в жизни детей способствует окончательной определенности в супружеских отношениях. Зачастую оказывается, что кроме детей супругов ничто значимое не связывает. Человеку, переживающему кризис **40 лет**, приходится вновь перестраивать свой жизненный замысел, вырабатывать новую «Я –

концепцию». Этот кризис может серьезно изменить жизнь человека, привести к смене профессии и созданию новой семьи.

Швейцарский психолог Э. Клапаред полагал, что, достигая в зрелости своего расцвета и пика профессиональной продуктивности, человек прекращает развитие, останавливается в повышении своего профессионального мастерства, творческого потенциала и так далее. Затем наступает спад – постепенное убывание продуктивности: все лучшее, что человек мог сделать в своей жизни, остается позади, на уже пройденном отрезке пути.

## **Отношения с детьми**

*Зрелость* – время продуктивности во всех сферах жизни. Одна из самых важных задач взрослого человека – вырастить своих детей. И тут надо помнить, что отношения между родителями и детьми определяет не только эмоциональная основа, но и стиль воспитания.

Определенные сложности появляются во взаимоотношениях, когда дети вырастают. Например, когда младший ребенок покидает родительский дом, оставшиеся вдвоем родители, лишённые привычных связей и забот, вынуждены в какой-то мере пересматривать свои отношения и образ жизни. Климат в семье так же изменяется, когда взрослый ребенок приводит в родительский дом супруга. В идеальном случае система старых отношений вовремя перестраивается,

не возникает ни серьезных конфликтов, ни психологических игр, родители «отпускают» от себя детей, не теряя взаимных теплых чувств.

В **45 лет** люди начинают всерьез задумываться о том, что смертны, и если не поспешат определиться, жизнь превратится в выполнение тривиальных обязанностей для поддержания существования. Эта простая истина вызывает шок. Переход ко второй половине жизни кажется очень жестким и слишком быстрым, чтобы его спокойно принять.

Беспристрастная статистика констатирует: число разводов у людей, достигших **40–45 лет**, возрастает.

В **50 лет** нервная система становится железной: многие уже слабо реагируют на внешние раздражители вроде окрика начальника или ворчания жены. В своей профессиональной сфере при этом они остаются ценными работниками. Именно в этом возрасте люди хорошо умеют отделять главное от второстепенного, полностью концентрируются на важнейших вопросах, и это дает высокие результаты.

К **50 годам** многие люди словно заново открывают для себя радости жизни – от кулинарии до философии. Буквально в один момент они могут решиться изменить образ жизни и взяться за его осуществление с завидной педантичностью.

Очевидные плюсы сильно омрачает существенный минус: у многих 50-летних мужчин заметно слабеет потенция.

Около **55 лет** приходит теплота и мудрость – особенно

у тех, кто сумел занять высокие руководящие должности. Друзья и личная жизнь становятся важны как никогда. Дожившие до этого возраста чаще всего заявляют, что их девизом стало «не заниматься ерундой». У некоторых появляются новые творческие способности.

Кризис наступает тогда, когда человек понимает, что все-таки занимается ерундой. Женщины в эти годы выходят на распутье. Кто-то жалуется: «Я никогда ничего не могла сделать для себя. Все только для семьи... А теперь уже поздно». Некоторые, напротив, с удовольствием принимают, что способны жить для других, наслаждаться своим садом или вживаться в роль бабушки.

## **56 лет и далее**

Удивительным образом этот возраст оказывается возрастом расцвета почти у всех ученых, достигших славы. Есть много художников, которые создали свои лучшие произведения после **70 лет**. По преданию, японский художник Хокусай сказал, что все созданное им до **73 лет** ничего не стоит. Тициан писал свои выдающиеся картины, будучи почти столетним. Верди, Рихард Штраус, Шютц, Сибелиус и другие композиторы творили до **80 лет**.

Кстати, писатели, художники и музыканты по сравнению с учеными и бизнесменами часто могут дольше выполнять свою работу. Причина в том, что в глубокой старости человек все глубже погружается во внутренний мир, в то время

как способность к восприятию происходящего во внешнем мире ослабевает.



# Зрелость и психологический возраст

Выделяют три взаимосвязанных, но не совпадающих друг с другом возраста:

- хронологический (паспортный);
- физический (биологический);
- и психологический.

Остановимся на понятии «психологический возраст», обозначающем то, на сколько лет человек себя чувствует и осознает. Он во многом влияет на физический возраст. *Психологический возраст* – возрастная идентификация, которая может быть разной степени осознанности. Это аспект самосознания, связанный с представлениями о времени.

Рубежом, разделяющим зрелость и позднюю зрелость, считается уход на пенсию, окончание активной профессиональной деятельности. Следовательно, на переходе между зрелостью и поздней зрелостью происходит последний кризисный период, отмеченный психологами, – **кризис ухода на пенсию**.

К сожалению, наша действительность такова, что с уходом на пенсию ухудшается материальное положение человека. Не каждый может себе позволить – не работать. Большое число пенсионеров продолжает работать: во-первых, чтобы ощущать себя нужными, быть среди людей, во-вторых, из мате-

риальных побуждений. Тем не менее, этот последний кризис – тоже достаточно тяжелое испытание для «очень взрослых людей».

И напоследок:

# Возрастная динамика психологического развития человека

Возрастная динамика психологического развития человека

1–1,5 года	Через ощущение любви формируется доверие к миру и близким взрослым.
1,5–4 года	Появляются эмоции стыда и сомнения. Возникает независимость в удовлетворении потребностей, стремление к самостоятельности. Формируется внутренний контроль над собственными действиями.
4–6 лет	Формируется инициатива. Появляется понятие об идеале. Появляется чувство моральной ответственности. Зарождается понятие о хорошем и плохом.
10–11 лет	Половое созревание. Подросткам становится трудно отличить реальное от воображаемого.
12 лет	Появляется интерес к противоположному полу.
13 лет	Стремление самоутвердиться любыми способами, привлечь к себе внимание. Подражание образцам взрослой жизни (чаще – худшим).
14–15 лет	Душевная неуравновешенность, нервные срывы. Переоценка своих качеств и успехов. Юношеский максимализм, напряжение и риск, доброта и интимность. Стремление завоевать высокий статус в авторитетной группе, «входной билет» – девиантное поведение. «Запретный плод сладок».

16–18 лет	<p>Завершение полового созревания.</p> <p>Начало полового опыта.</p> <p>Осознание своей индивидуальности и неповторимости.</p> <p>Чувство одиночества, усиливающее желание общаться.</p> <p>Изобретательность</p>
20–25 лет	<p>Жизнь для будущего.</p> <p>Настоящее — это переход в будущее, поэтому жизнь кажется бесконечной.</p> <p>Период зрелой и здоровой сексуальности.</p>
45–60 лет	<p>Неуспокоенность.</p> <p>Упорная работа.</p>
60–70 лет	<p>Поиск смысла прожитой жизни.</p> <p>Стремление к молодежи для подтверждения, что жизнь не зря прожита.</p>

# О периодизации в жизни

Также заслуживает внимания периодизация возраста, предложенная известным психотерапевтом Сергеем Ковалевым, и его опыт работы с семьями.

В жизни каждого человека есть циклы, петли личной жизни. Когда человек «застревает в петле» – уходит радость жизни.

- в **1,5 года** важна МАМА – она дает базовое доверие в миру;
- в **1,5–4 года** важен ПАПА – он учит ребенка лидерству, ведет за собой. ПАПА = справедливость;
- в **4–8 лет** проявляется способность говорить и понимать мир (идет развитие интеллекта);
- в **8–12 лет** – развиваются сексуальные и моральные воззрения (каким будет ребенок, его культура, мировоззрение). После 12 лет наступает период «чистого листа», новый уровень жизни с новой периодизацией.

По мнению психотерапевта, жизнь взрослого человека раскладывается на двенадцатилетние циклы. Три таких цикла в сумме дают полный трехуровневый период:

**Первый период** – 12 лет (снижение) – 24 года (стабилизация) – 36 лет (повышение).

**Второй период** – 36 лет (снижение) – 48 лет (стабилизация).

ция) – 60 лет (повышение) ...

*Существуют и неполные циклы.*

**0–6 лет** (его еще называют «нулевым» периодом) – познание мира и себя;

**6–12 лет** – начальное образование, первичная социализация;

**12–18 лет** – обучение жизни, дружбе;

**18–30 лет** – обучение профессии;

**30 лет** – это период вершины в деятельности.

**30–42 года** – формирование структуры жизни личности – семья, работа, карьера, друзья, соседи... Этот период должен закончиться в 42 года. До 42 лет – мы обычно знаем, что делать. После – наступает кризис среднего возраста!

Многие «застревают» в «ревушем сороковнике», не переживают его, начинают пить, погружаются в депрессию, не движутся вперед, не видят в жизни смысла!

**42 года** – высшая точка устремлений и приобретений. Не будет помощи со стороны, не будет поддержки – появится ощущение падения, возврата назад, ухода и ненужности.

На самом деле это наступает период «возвращения себя».

**42–54 года** – период возврата себя себе. Начинается нормальная жизнь для себя, индивидуализация. Когда личность, принимая всех (работа, друзья, семья, дети) не находит себя в своей же жизни, у нее возникает ощущение: «Меня нет. Где я сам?». Жизнь занята обязанностями, обслуживанием потребностей других. И нужно пройти *возвращение*

*к себе, возвращение себя, вернуть себе то, что до этого отдал в социум, вернуть САМОСТЬ.*

Это период принятия себя, своего назначения, своего дела (но не долга!). Чтобы сохранить психическое, физическое и духовное здоровье, надо понять: я у себя один. Это не эгоизм, это новый этап развития личности. И это серьезно.

Если не прожить его и не найти себя, то в **52 года** наступает старость и дряхление (вы же видели пятидесятилетних стариков и семидесятилетних молодых?).

Есть и полуциклы: **3 года – 6 лет – 9 лет.**

На этих полуциклах люди и могут «застрять в петле»: будут ходить по кругу без возможности выйти, так как не осознают, что не принимают данной ситуации.

Необходимо осознать – на этом этапе что-то закончилось (молодость, работа, мода... моложавый старик – смешно). Это страшно – но факт!

Надо **понять и принять** это – иначе момент прозрения наступит, но позже и коснется сразу всех сфер жизни. Это опасно!

Необходимо **осознать, оценить**: что было до этого – ушло. Иначе можно «застрять», и тогда все начинает повторяться, но на новом и более трудном витке. Отсюда – скука, апатия, депрессия...

Если вы «застряли», то надо понять:

- когда начался этот период;
- что ушло и что было;

- что нужно решить и как это сделать;
- дать себе разрешение на это;
- чему научил предыдущий цикл;
- в чем ценность опыта, на котором вы «застряли»;
- каковы ваши будущие действия.

(Например – научиться жить для себя, а не работать для всех, пользоваться достигнутым, а не работать дальше для «детей», сказать «нет» девизу «поживем потом», не ждать благодарений от других...)

**54–66 лет** – обретение космического сознания. Знать свою МИССИЮ – вот смысл деятельности в это время жизни.

**66–78 лет** – период космической мудрости.



# **Циклы бытия, или этапы жизни**

## **Иметь**

Необходимо понять, что вы хотите иметь на данном этапе, ваши цели и стремления. Если нет целей – возникают проблемы.

Иметь можно не столько материальное, сколько духовное – спокойствие, удовольствие, равновесие, уверенность, друзей, семью, родственные связи, рабочий коллектив. Как ни банально – надо хотеть иметь, а не требовать и выбирать. Пространство изобильно. Пространство – дружественная среда.

## **Делать**

Надо четко определить, что требуется сделать для достижения цели – своего «иметь».

## **Знать**

Что надо знать, чтобы «делать»? Какая нужна информация? Какие способности и умения?

## **Взаимоотноситься**

Это значит – упорядочить отношения с другими. Просчитать, кто «полезен» и «бесполезен». В мире бизнеса и денег это нормально. Закон «подобное притягивает подобное» никто не отменял. Есть необходимые, близкие отношения, а есть необязательные, механические. Желательно раз в два года выбрасывать свою записную книжку (произойдет хоро-

ший отсев – нужные люди найдут контакт, а остальные – «лишние» на данном этапе).

## **Быть**

«Я есть»-идентичность: с кем мы себя идентифицируем, тем мы и являемся. Надо понять, кем вы себя видите, где и с кем работаете, как отдыхаете.

Нельзя идентифицировать себя с пенсионером (жить для пенсии), с больным, с одиноким, безработным, нищим...

Психологи провели эксперимент, в котором исследовали, может ли человек психологически вернуться в молодость и как это скажется на его внешнем виде и поведении. Несколько десятков пенсионеров на два месяца «вернули» на двадцать лет назад (тогда это были 50-е годы). Они жили «в стиле 50-х»: мода, разговоры, газеты музыка... Обследования после эксперимента показали что внешне и внутренне все помолодели на двадцать лет!

Сценарии нашей жизни мы берем от родителей, семейного и школьного воспитания, установок и социальных правил.

Любая жизнь – это расцвет, независимо от возраста. Нет заката в жизни – мы его себе делаем сами. Жить можно очень долго, но есть люди, которые умирают задолго до физической смерти (есть шутка: умирают в двадцать пять, просто их до восьмидесяти не хоронят).

Сильный человек – тот, у которого есть смысл жизни, планы на три, пять, двадцать лет вперед. Пока есть смысл жизни – есть понимание будущего: увидеть детей, внуков, напи-

сать книгу, научиться играть в шахматы, построить дом, посадить дерево, вырастить сына... Смысл жизни – не в материальном, и не во власти, влиянии, возможности манипулировать. Кто стремится к власти – в детстве был изгоем.

Жизнь движется, и каждая ступень – не последняя.

# О темпераменте

Когда говорят о разных темпераментах, то имеют в виду многие психические различия между людьми – в глубине, интенсивности, устойчивости эмоций, эмоциональной впечатлительности, в темпе, энергичности действий – и другие динамические, индивидуально устойчивые особенности психической жизни, поведения и деятельности. Вопрос темперамента и сегодня остается во многом спорным и нерешенным. Однако при всем разнообразии подходов к проблеме ученые и практики признают, что **темперамент** – биологический фундамент, на котором формируется личность как социальное существо.

Темперамент отражает врожденные аспекты поведения, поэтому свойства темперамента наиболее устойчивы и постоянны по сравнению с другими психическими особенностями человека. Специфическая особенность темперамента заключается в том, что различные свойства определенного темперамента не случайно сочетаются друг с другом, а закономерно связаны между собой и образуют систему.

Течение психических процессов и поведение человека зависит от функционирования нервной системы, выполняющей доминирующую и управляющую роль в организме. Теория связи некоторых общих свойств нервных процессов с типами темперамента была предложена И.П. Павловым и была

развита его последователями.

И.П. Павлов считал, что тип нервной системы – врожденный и относительно слабо подвержен изменениям под воздействием окружения и воспитания. По мнению Павлова, свойства нервной системы образуют физиологическую основу темперамента, который служит психическим проявлением общего типа нервной системы. Типы нервной системы, установленные в исследованиях на животных, И.П. Павлов предложил распространить и на людей.

Каждый человек имеет вполне определенный тип нервной системы, проявления которого, то есть особенности темперамента, составляют важную часть индивидуальных психологических различий. Конкретные проявления типа темперамента многообразны. Они не только заметны во внешней манере поведения, но словно пронизывают все стороны психики, существенно проявляются в познавательной деятельности, сфере чувств, побуждениях и действиях человека, а также в характере умственной работы, особенностях речи и тому подобное.

У каждого темперамента можно найти **как положительные, так и отрицательные свойства**. Воспитание, контроль и самоконтроль дает возможность проявиться: меланхолику, как человеку впечатлительному с глубокими переживаниями и эмоциями; флегматику, как выдержанному, без скоропалительных решений человеку; сангвинику, как восприимчивому к любой работе; холерику, как страстному,

неистовому и активному человеку.

Отрицательные свойства темперамента могут проявиться так: у *меланхолика* – замкнутость и застенчивость; у *флегматика* – безразличие к людям, сухость; у *сангвиника* – поверхностность, разбросанность, непостоянство; у *холерика* – поспешность решений.

**Флегматик** неспешен, невозмутим, имеет устойчивые стремления и настроение, скуп на внешнее проявление эмоций и чувств. Он проявляет упорство и настойчивость, оставаясь спокойным и уравновешенным. В работе он производитель, компенсируя свою неспешность прилежанием. *«Флегматик – спокойный, всегда ровный, настойчивый и упорный труженик жизни».*

Реакции флегматика несколько замедленны, настроение устойчиво. Эмоциональная сфера внешне мало выражена. В сложных жизненных ситуациях флегматик остается достаточно спокойным, он не делает импульсивных порывов, так как процессы торможения у него всегда уравновешивают процессы возбуждения. Правильно рассчитывая свои силы, флегматик настойчиво доводит дела до конца. Переключение внимания и смена деятельности у него происходит несколько замедленно. Его стереотипы устойчивы, и поведение часто недостаточно гибко. Флегматик достигает наибольших успехов в тех делах, которые требуют равномерно напряжения сил, усидчивости, устойчивого внимания и

большого терпения.

Общеизвестно, что человек флегматичный – довольно миролюбивый, дружелюбный и позитивный, но он никогда не проявляет ярких эмоций.

Это человек надежный и спокойный. Для него характерны:

- рассудительность;
- твердость;
- спокойствие;
- внимательность;
- инертность;
- доброта.

Это хорошие качества, среди которых, пожалуй, не хватает некоторой эмоциональности. Такой человек никогда не станет восклицать: «Я люблю тебя!» – скорее, покажет это делом или шепнет на ушко.

**Холерик** — быстрый, страстный, однако совершенно неуравновешенный, с резко меняющимся настроением. Ему свойственны эмоциональные вспышки, быстро гаснущие. Его нервные процессы не уравновешиваются, это его резко отличает от сангвиника. «Холерический тип, – отмечает И.П. Павлов, – это явно боевой тип, задорный, легко и скоро раздражающийся». *«Увлекишься каким-нибудь делом, чересчур налегает на свои средства и силы в конце концов рвет-*

*ся, истощается больше, чем следует, он дорабатывается до того, что ему все нелегко».*

Для холерика характерны повышенная эмоциональная реактивность, быстрый темп и резкость в движениях. Его повышенная возбудимость при неблагоприятных условиях может стать основой вспыльчивости и даже агрессивности.

Холерик – личность активная, нервная, он не может усидеть на одном месте. Это агрессор и одновременно большой затаенник. От воспитания и судьбы зависит, станет ли он звездой экрана или серийным убийцей, но он никогда не останется в тени. Таким людям обычно свойственны:

- непостоянство;
- нервозность;
- активность;
- эмоциональность;
- импульсивность.

**Сангвиник** — горячий, подвижный человек, с частой сменой настроения, быстро реагирующий на события, происходящие вокруг него, довольно легко примиряющийся с неудачами и неприятностями. Обычно сангвиники обладают выразительной мимикой. Они очень продуктивны в работе, когда им интересно, но если работа не интересна, он относится к ней безразлично, испытывает скуку.

И.П. Павлов дает следующую характеристику сангвинического темперамента: *«Сангвиник – горячий, очень продук-*



*тивный деятель, но лишь тогда, когда у него есть много интересного дела, т. е. постоянное возбуждение. Когда же такого дела нет, он становится скучливым, вялым».*

Сангвиник без труда приспосабливается к изменяющимся условиям жизни, хорошо контактирует с окружающими его людьми, общителен. Чувства сангвиника легко возникают и быстро сменяются, его стереотипы достаточно подвижны, условные рефлексy быстро закрепляются. В новой обстановке он не чувствует скованности, способен быстро переключать внимание и менять виды деятельности, эмоционально устойчив. Людям с сангвиническим темпераментом больше всего подходит работа, которая требует быстрых реакций, значительных усилий, распределенного внимания.

Это «живчик», натура позитивная и жизнерадостная. Ему улыбается удача, его любят окружающие, а неприятности обходят его стороной. И проблемы он решает легко и играючи. Самые яркие признаки сангвиника:

- веселый нрав;
- беззаботность;
- общительность;
- оптимизм;
- доброта.

**Меланхолик** — человек легко ранимый, склонный к глубоким переживаниям (иногда даже по незначительным поводам). Его чувства легко возникают, плохо сдерживают-

ся, отчетливо выражены. Сильные внешние воздействия затрудняют его деятельность. Он интровертен: занят своими переживаниями, замкнут, воздерживается от контактов с незнакомыми людьми, избегает новой обстановки. При определенных условиях жизни он легко становится застенчивым, робким, нерешительным и даже трусливым. В благоприятной стабильной обстановке меланхолик может достичь значительных успехов там, где требуется повышенная чувствительность, реактивность, быстрая обучаемость, наблюдательность.

*«Меланхолический темперамент есть явно тормозной тип нервной системы. Для меланхолика, очевидно, каждое явление жизни становится тормозящим его агентом, раз он ни во что не верит, ни на что не надеется, во всем видит и ожидает только плохое, опасное»* – пишет Павлов.

Это человек переживает проблемы глубоко внутри, разрушая себя самого. «Меня не любят», «меня не понимают» – это о нем.

Меланхолику трудно быть в центре внимания, он часто меняет свое настроение и склонен к депрессиям.

Характерные для него качества:

- замкнутость;
- ранимость;
- рассудительность;
- недоверчивость;
- пессимизм.

Это не значит, что меланхолик – угрюмый сноб, но он больше других склонен к тихим депрессивным состояниям, не может выплескивать агрессию наружу и держит все в себе.

Человек любого темперамента может быть способным и неспособным – это не влияет на его таланты, просто одни жизненные задачи легче решаются человеком одного типа темперамента, другие – другого. От темперамента зависят:

- скорость психических процессов (например, скорость восприятия, быстрота мышления, длительность сосредоточения внимания и т. п.);
- пластичность и устойчивость психических проявлений, легкость их смены и переключения;
- темп и ритм деятельности;
- интенсивность психических процессов (например, сила эмоций, активность воли);
- направленность психической деятельности на определенные объекты (экстраверсия или интроверсия).

Из многих научных разработок ясно, что человек включается в решение постепенно. Со временем уменьшается число ошибок и время решения одной задачи. Тогда говорят, что «работоспособность растет» или «работник разогревается». Затем наступает максимум (плато), далее эффективность снижается до нуля (отказ от решения, отдых). У каждого человека такая кривая повторяется периодически – это

и есть его индивидуальная характеристика. Если случайно выбранным людям предложить один и тот же поток задач, то их кривые разогрева можно будет разделить на четыре типа, которые в точности соответствуют четырем темпераментам:

- быстрый подъем – высокое и короткое плато – быстрый спад (холерик);
- умеренно быстрый подъем – умеренно высокое и короткое плато – умеренно быстрый спад (сангвиник);
- медленный подъем – низкое и длинное плато – медленный спад (флегматик);
- очень медленный подъем – высокий всплеск в середине и возврат – медленный спад до нуля (меланхолик).

Среди качеств темперамента особо выделяются также **ригидность** и **пластичность**.

**Ригидность** – инертность, консервативность, трудность в переключении психической деятельности.

Существуют несколько видов ригидности:

- *сенсорная* – пролонгирование ощущения после прекращения действия стимула;
- *моторная* – трудность перестройки привычных движений;
- *эмоциональная* – продолжение эмоционального состояния после прекращения эмоционального воздействия;
- *памяти* – пересерверация, навязчивость образов памяти;

- *мышления* – инерция суждений, установок, способов решения задач.

Качество, противоположное ригидности, – **пластичность**, гибкость, подвижность, адекватность. К особенностям темперамента относится и **тревожность** – напряженность, повышенная эмоциональная возбудимость в ситуациях, которые человек воспринимает как угрожающие. Люди с повышенным уровнем тревожности склонны неадекватно реагировать на различие степени угрозы. Повышенный уровень тревожности вызывает стремление удалиться от угрожающих событий и непроизвольно сужает поле восприятия в тяжелой ситуации.

Итак, **темперамент человека** обуславливает динамику его поведения, своеобразие его психических процессов. Темперамент определяет способ, каким человек воспринимает и переживает события и говорит о них.

## Раздел 3

# Стрессы и стрессоустойчивость. О синдроме хронической усталости

Слово «стресс» пришло в русский язык из английского. В средневековом английском оно вначале произносилось как «дистресс». Первый слог постепенно исчез из-за «смазывания» или «проглатывания», подобно тому как дети превращают слово *because* в *cause*. Теперь эти слова имеют различное значение, несмотря на общность происхождения, так же как в литературном английском мы отличаем *because* (потому что) от *cause* (причина). Ситуация, связанная со стрессом, может быть приятной или неприятной. Дистресс всегда неприятен.

Стресса не следует избегать. Уровень физиологического стресса наиболее низок в минуты равнодушия, но никогда не равен нулю. Приятное и неприятное эмоциональное возбуждение сопровождается возрастанием физиологического стресса (но не обязательно дистресса). Полная свобода от стресса означает смерть.

«Стресс – обязательный компонент жизни», – отмечал Селье. Стресс может не только понизить, но и повысить устойчивость организма к негативным факторам.

Таким образом, **стресс** – это напряжение, мобилизую-

щее организм для борьбы с источником негативных эмоций. **Дистресс** – это чрезмерное напряжение, снижающее возможности организма адекватно реагировать на требования внешней среды.

В нашей жизни, полной противоречий и неожиданных перемен, для многих людей лишенной уверенности в завтрашнем дне, количество стрессов только растет. Как же от них защититься? Для ответа на этот вопрос нужно понять, почему один человек буквально «вспыхивает» и реагирует на нежелательное событие взрывом эмоций, в то время как другой способен при тех же обстоятельствах сохранять спокойствие и невозмутимость. О таких принято говорить, что у них есть «противострессовый иммунитет». Можно ли его добиться собственными силами?

Стать неуязвимым для стресса вполне по силам каждому страждущему, однако путь к этому лежит в неожиданном направлении. Для того чтобы решить подобную проблему, человек должен научиться избавляться от пережитков собственного прошлого и от своих детских недостатков.

Современная медицинская психология позволяет по-новому взглянуть на традиционные представления о способности человека противостоять жизненным трудностям. Дело в том, что устойчивость к стрессам закладывается еще в детстве. Именно из детства идут корни тех проблем, с которыми человек будет сталкиваться на протяжении своей взрослой жизни. Как именно это происходит?

Путем подражания поведения окружающих ребенок усваивает способы выражения своих чувств и разрядки отрицательных эмоций. К сожалению, ни в школе, ни дома не принято специально обучать детей правильно обращаться с собственными чувствами. Поэтому различные реакции на стресс у ребенка складываются исподволь, как бы сами собой. Эти детские реакции, которые сохраняются в дальнейшем на всю жизнь, называются психологическими защитами.

Перечислим вкратце их разновидности:

1. Стремление переложить на других вину и ответственность за свои собственные ошибки.
2. Попытка найти утешительное объяснение огорчительным событиям. Иными словами, попытка убедить самого себя в том, что произошло именно то, что все равно должно было произойти, причем именно так, как было должно.
3. Примеривание на себя чужой роли: игра в кого-то более сильного, более привлекательного, более удачливого.
4. Вымещение своего недовольства не на истинном виновнике, а на ком-то другом, более слабом или уязвимом. Кстати, это очень распространенный психологический механизм бытовых конфликтов, а также антиобщественных и агрессивных действий (имеется в виду агрессия не только физическая, но и словесная: хамство, оскорбления, разговор «на повышенных тонах»).



Человек не проявляет свою агрессию внешне, пока этому что-то препятствует (например, его обидчик выше по общественному положению). Зато потом, почувствовав временную безнаказанность, он отыгрывается, вымещая отрицательные эмоции на другом человеке, выбранном на роль жертвы. Жертва фактически расплачивается за это своим здоровьем. *Типичная житейская ситуация* – грубый продавец и робкий покупатель или распоясавшийся чиновник и зависимый от его прихоти проситель. Подобным же образом могут разыгрываться и драматические семейные конфликты.

5. Огульное отрицание всего, что не совпадает с собственным мнением. Это напоминает детское упрямство, с тем отличием, что не ребенок, а уже вполне взрослый человек пытается избавиться от своих эмоциональных переживаний и начинает делать все наоборот, вопреки очевидным фактам и наперекор требованиям окружающих.

6. Фантазирование – наиболее безобидный и в то же время самый «детский» вариант защиты. Это уход в мир мечтаний, в котором воображаемый герой добивается справедливости и выходит победителем из всех конфликтных ситуаций.

Нетрудно видеть, что все перечисленные психологические защиты представляют собой своеобразные «детские игры» взрослых людей, которые не только не способны разрешить жизненную проблему, а напротив, порой усугубляют ее. Для

того чтобы поставить стрессам надежный заслон, нужно заменить эти ненадежные способы реакции более зрелыми и эффективными, основанными на законах, по которым работает человеческий организм.

# Стадии развития стресса

## 1. Кризис

Собственно стресс – это состояние, разрушающее психику. Первый этап разрушения заключается в том, что человек, столкнувшись с препятствием и попытавшись его преодолеть, приходит в состояние, в котором он предчувствует беду. Человек чувствует, что беда как бы находится рядом. Если еще нет беды, или, возможно, человек еще не до конца понял, что беда пришла в его дом, он получает много тревожных подсказок – мелкие неудачи, число «13», много ворон, и все кричат, везде слышит о горе, несчастье, неудаче – и это его начинает тревожить.

## 2. Шок

Но что бы человек ни предчувствовал, как бы он ни боролся, даже если он молится Богу, все равно с ним происходит то, что должно произойти, и наступает вторая стадия стресса, которая называется «шок».

В состоянии шока человек полностью теряется, совершенно перестает ориентироваться в ситуации. *На первом этапе шока:* человек, который имел собственное достоинство, уважал себя как личность, способен был свернуть горы, бежит и просит помощи у людей, которым доверяет. Если они не могут ему помочь, он идет к тем, кто пользуется каким-то

авторитетом для него: астрологам, психологам. Если они ему не помогают, он просто ищет еще хоть кого-то. То есть, он мечется.

*На втором этапе шока* он перестает метаться, и начинает терять силы и замыкается в себе. В это время у него пропадает аппетит и сон. Эти симптомы указывают на то, что стресс развивается по полной программе. Его психика не справляется с ситуацией. Поэтому стресс – это далеко не безопасная вещь. Он сокращает продолжительность жизни и может угробить человека позже.

### **3. Состояние «как будто ничего не случилось»**

Третья стадия характеризуется тем, что человек начинает впадать в такое состояние, как будто причины стресса нет. Он начинает отрицать, что в его ситуации все так сложно и серьезно, ведет себя так, как будто ничего не произошло. В сущности, он пытается бегством спастись от своего психического состояния. В этом состоянии человека тянет туда, где ему скажут то, что он хотел услышать – хоть к экстрасенсу, если он обещает что-то сильно обнадеживающее. Эта стадия отрицания необходима, но она не должна затягиваться, не должна глубоко погружать человека в иллюзии.

### **4. Гнев на судьбу**

Следующая стадия – это гнев. Это не гнев сильного человека, который с высот своей гордости клеймит всех. Гнев,

который возникает в результате стресса, имеет совсем другую природу: человек протестует против ситуации изо всех сил, которые только у него есть. Он не хочет, он не верит, он не согласен с происходящим. И в это время не надо советовать ему, как решать проблему. На стадии гнева человека надо успокаивать и поддерживать. Говорить: «Ты прав, ты хороший, ты молодец. У тебя все будет хорошо». В это время нужно стоять на его стороне.

## **5. Спор с судьбой**

На пятой стадии этого состояния, когда гнев проходит, человек начинает чувствовать, что что-то сделал не так. Он слышит голос совести, он постепенно трезвеет. И у него появляется ощущение, что у него есть какая-то собственная проблема, которая вызвала все эти события. И, так как собственная проблема на самом деле есть, но человек пока не способен это принять и понять, то на пятой стадии стресса начинается спор.

Человек спорит с врачами, с болезнью, с судьбой – он с кем-то должен спорить в это время. Если на стадии спора рушится психика, то в этом состоянии человек может ходить по улице и ругать кого-то невидимого вслух. Сейчас он не согласен, не готов, не имеет сил принять удар на себя. Только на самой последней стадии, уже фактически выйдя из стресса, человек способен это сделать.

На стадии спора человека все еще надо поддерживать. Ес-

ли на стадии гнева он просто высказывался в пространство, то теперь ему нужен друг, с которым он должен обсуждать виновника или причину своих проблем. Надо соглашаться, поддакивать – ему нужна в это время любовь, а не правда.

## **6. Чувство вины**

Шестая стадия начинается, когда человека обуревают противоположные чувства: он начинает себя во всем винить. Но это не то состояние, в котором человек трезво возлагает на себя ответственность и пытается ставить перед собой задачи. Но как себя правильно обвинять? Надо раскаяться и найти способ, как можно исправиться. А если человек только терзает себя: «я виноват, я плохой», это не помогает, потому что человек в это время не предоставляет себе никакой альтернативы. Ну виноват, а что дальше? Если можно как-то перенести гнев, спор, отрицание, то вину перенести очень сложно, потому что считать себя неудачником – это самая большая проблема, которая только бывает в жизни человека.

С этого момента человек нуждается в заботе психолога, духовника, наставника.

Ему нужно общение с людьми, которые живут правильно и имеют достаточно сил, чтобы справиться с этой ситуацией. Очень благоприятно, допустим, взять на неделю отпуск и поехать в какой-нибудь монастырь.

На стадии вины человек должен победить идею, что нужно постоянно себя в чем-то обвинять. Он должен захотеть

думать о чем-то возвышенном в это время. И в этом будет заключаться победа.

## **7. Паника**

Если человек на стадии вины не воспрял духом, не собрался с силами, то на следующем этапе наступает паника: он не знает, что ему делать, куда бежать, как ему жить, у него в жизни все как бы неопределенно. Он не понимает как дальше действовать, потому что разум в это время еще не работает, а желание жить уже появилось, и возникает несоответствие между возможностями и желаниями.

## **8. Депрессия**

Когда это несоответствие длится слишком долго, то начинается восьмой этап развития стресса – наступает депрессия. Самооценка в это время достигает самой низкой черты. Человек начинает думать, что его жизнь глупая, ненужная и несчастная.

На стадии депрессии человеку нужна духовная помощь. Дома постоянно должна играть духовная музыка. Ему надо пожить какое-то время там, где занимаются духовной практикой. Если нет такой возможности, можно пожить в лесу, поехать к родственникам в деревушку – туда, где люди живут уединенной жизнью, спокойно трудятся. Хорошо во время депрессии ухаживать за животными. Но самый лучший способ выхода из депрессии – это глубокое погружение в ду-

ховную жизнь.

## **9. Поиск себя в жизни**

Человек постепенно выходит из депрессии, и у него появляются силы – наступает этап поиска. Он уже хочет жить, но не знает, как – и начинает искать то, что уже никогда его не подведет (конечно, он может ошибаться и находить не то). В это время его разум устремляется изо всех сил к найденной цели. И после того, как человек почувствовал, что нашел, жизнь начинает возвращаться к нему. У него становится легко внутри, и он начинает принимать реальность.

## **10. Принятие реальности**

На всех предыдущих стадиях человек не может улыбаться другим людям искренне. Ему тяжело смотреть на чужое человеческое счастье, улыбки его раздражают.

Но когда он принимает реальность, видит в жизни высокую цель, он как бы начинает заново жить, чувствовать, что для него возможна радость, и способен как бы резонировать со счастьем других людей.

## **11. Принятие перемен**

Когда счастье наполняет человека, он оживает все сильнее, и у него появляется возможность работать над собой и ожидание перемен. Он чувствует, что психика его возрождается, жизнь опять начинает течь своим чередом, заново рож-



дается его судьба.

## **12. Появление новых возможностей**

Двенадцатая стадия — появляются новые возможности. Например, если проблема была связана с личной жизнью, человек осознает, что он опять может найти спутника, он начинает заглядываться на противоположный пол, и т. д.

## **13. Переосмысление жизни**

На этом этапе человек обдумывает, почему в его жизни все произошло именно так, и делает выводы. После перенесенного стресса он очень серьезно относится к своей жизни. Как он жил до этого? Просто плыл по течению. Но пройдя через такую мясорубку, он уже не может жить как все. Ему обязательно надо сделать в своей жизни что-то важное. Он должен работать над собой, меняться, продвигаться вперед.

## **14. Духовный рост**

В этой стадии у человека происходят серьезные изменения в жизни, он начинает очень бурное развитие. Возможно, это просто занятия йогой, правильное питание, различные курсы, психология здоровья, астрология, аюрведа и тому подобное. Но самое главное для такого человека — духовная атмосфера.

# Виды стресса

## Стресс большого города

Можно сказать, что этот стресс – вне конкуренции. Чем быстрее идет развитие общества, тем больше уровень тревожности у людей. По статистике начала XX века нездоровым беспокойством страдал каждый седьмой городской житель. Теперь, через сто лет – почти каждый, причем это уже не зависит от возраста, профессии и места жительства. А способность сопротивляться беспокойству снижается. Homo turbidus – человек тревожный – особый вид, среда обитания которого преимущественно крупные и средние города, хотя все чаще встречается и в провинции. Регулярное питание и два выходных в неделю никак не влияют на его болезненный уставший вид, жалобы на головную боль, скачки настроения. Мысли в его голове носятся с бешеной скоростью. Его невозможно застать в безмятежном состоянии. Периодически он пытается послать свое беспокойство подальше, радуется этому несколько минут, а потом спрашивает себя: «Насколько подальше? А вдруг там нет сети?» – и все возвращается на круги своя.

Жизнь в городе всегда считалась более цивилизованной и удобной. Здесь комфортнее быт и больше развлечений. Но сам по себе мегаполис – мощный источник стресса. Унылые цвета, огромное количество машин, синдром одиночества в

толпе, спящая масса людей, невозможность избежать вторжения в личное пространство – и так по несколько часов в день. Нельзя забывать и о быте. Приобретая бытовую технику, мы бурно радуемся тому, что на ручную работу по дому можно тратить гораздо меньше времени. Зато оно сполна уйдет на обслуживание техники и переживания по поводу ее функционирования. Внезапные проблемы с техникой способны здорово выбить нас из колеи – уж очень быстро она нас к себе приручает.

Не в лучшей форме будет тот, у кого с утра не заведется машина, и придется ему, бедолаге, добираться на работу общественным транспортом (где его ожидает очередная порция стресса).

Статистика утверждает, что чем больше в населенных пунктах телеканалов, тем выше у людей общие показатели знаний и эрудиции. Но эта медаль имеет и обратную сторону. Специалисты университета Беркли в Калифорнии высчитали, что одной минуты просмотра негативных новостей вполне достаточно, чтобы следующие двенадцать часов провести в состоянии тревожности.

Нормы морали в мире современного человека носят скорее рекомендательный, чем ограничивающий характер. Только свободная личность способна проявить себя в полной мере, но эта же свобода служит источником сильнейшего стресса – поскольку выбор делается самостоятельно, то и за последствия нужно отвечать самому. Вот это и делает вы-

бор поведенческих реакций таким мучительным! Есть люди, которые в магазине способны замучить и себя и продавца, пока определятся, какие джинсы приобрести из сотни одинаковых по качеству и цене. А что тогда говорить о выборе спутника жизни или профессии?

Синдром хронической усталости – отдельная тема, но он, конечно, тоже мощнейший источник стресса большого города. О этом синдроме мы еще поговорим.

# Стрессы, разрушающие женщин

## Бытовые стрессы

**Лидирует в топе немытая посуда.** Грязная посуда валяется по всей квартире: на диване, где муж смотрел телевизор, тарелка в пятнах кетчупа, далеко в холодильнике пустая кастрюлька, из которой тайком съедена последняя котлета, возле компьютера батарея из чашек, в которых начала зарождаться примитивная жизнь... Ага, значит, на стрелялки после работы силы находятся, а донести несчастную чашку до мойки – нет? Не говоря уже о том, чтобы помыть ее после себя.

**Посиделки на унитазе.** Стараясь никого не разбудить, тихонько прокрадываешься в заветную кабинку... и сюрприз! Со всего маху плюхаешься голым местом прямо на фаянс. Неужели после того, как сделал свое дело, трудно совершить одно движение рукой? Или муж забыл, что на систему автоматической регулировки сидения мы еще не накопили? Ладно бы он сам никогда не заседал на этом троне с газетами, складирова их здесь пачками!

**Незаправленная постель.** Как только поменяешь постельное белье на чистое до хруста – хочется, чтобы оно радовало тело и глаз как можно дольше. Но через пару дней на него ложиться неприятно – оно уже измято. Неужели так

трудно поправить простыню, подвернуть одеяло и ровно накрыть покрывалом? Дел на пять минут, а постель не стоит разобранный до вечера, не собирает пыль, и кот на ней не толчется.

**Тюбик с пастой.** У пасты в тюбиках только две проблемы – незакрученный колпачок и способ выдавливать ее не с конца. Что теперь – покупать отдельную пасту? Почему ради одного неряхи в квартире надо увеличивать семейные расходы?

**Разбросанные носки.** Если муж и сын скромно прячут носки в ботинки или тапки – это крупное везение! Гораздо менее приятно спотыкаться о кучу грязных носков возле кровати или корзины с грязным бельем. И там же рубашка с майкой, которые не долетели до места назначения и приземлились рядом. Что поделаешь? Надо было за баскетболиста замуж выходить!

## **Суперженщина**

По данным украинской статистики, которые типичны для всего постсоветского пространства, из десяти женщин шесть считают основным фактором успешной карьеры и личной жизни эффектные внешние данные.

Французский психолог Жак Ланан привел доказательства того, что жизнь проходит в трех измерениях: реальном, во-

ображаемом, символическом. С первыми двумя все ясно, а вот символическое – это часть культуры, благодаря которой мы определяем свое место в этом мире. Символы для нас – это ориентиры, по которым мы чувствуем свою адекватность обстановке и понимаем, кто перед нами стоит. И символом успеха у нас считается шуба, бриллианты и физическая красота.

О красоте и успехе давно сложились стереотипы:

- только красавица может быть по-настоящему счастлива;
- если женщина хорошо выглядит, значит, у нее все складывается наилучшим образом;
- чем эффектней выглядишь, тем больше шансов на успех.

Причинами распространенности подобных стереотипов психологи называют **тотальную неуверенность в себе** и неумение выразить себя иначе, чем через создание определенного имиджа. Люди среднего достатка почувствуют себя ущербными рядом с миллионерами и состоятельными по отношению к нищим. Мы постоянно оцениваем свою внешность и фигуру с окружающими и делаем это бессознательно и часто не в свою пользу.

Поэтому советуют применять «разгрузочные» дни для имиджа так же, как и для тела – хотя бы раз в неделю провести сутки без макияжа, в старых потертых джинсах и простой майке, отдыхая от гламурных штучек. При этом жен-

щины становятся сами собой! А это очень полезно.

## Диета

Диета для похудения давно стала культом, предметом поклонения, стилем жизни, темой разговоров. Дошло до того, что диета приобрела социальную значимость.

Но при этом диета – мощный источник стресса. Проблем с психикой не избежать! Кардинально меняется **настроение**. Сначала оно на подъеме от первых результатов, но позже необходимость покупать специальные продукты и готовить их особым способом начинает тяготить и надоедать. Часто наступает равнодушие к работе и домашним делам.

Изменяется **мышление**. Голодный человек постоянно думает о еде. Из-за этого он может чаще ошибаться в рабочем процессе. Желание нормально поесть становится фоном жизни. Еда становится сверхценной идеей, которая постоянно обсуждается.

Становятся другими **реакции**. С началом любой диеты повышается раздражительность и агрессивность. Мы уже не в состоянии расслабиться и постоянно на взводе. Одно слово или замечание домашних вызывает лавину раздражения, так что дети шепотом говорят: «Мама на диете», как будто мама с гранатой в руках.

Ухудшается **сон**. Поначалу нарушение сна воспринимается как избыток бурлящей энергии. На самом деле организм бодрствует, надеясь раздобыть пищу. Ну какой может быть



сон, если «идет охота»! Когда же организму отказывают в «добыче», то днем от чувства усталости и разбитости появляется желание прилечь.

Сужение круга **интересов** легко помогает определить, насколько диета подходит. Если общение и привычные занятия вызывают усталость, и часто даже не хочется выходить из дома, то ограничения в питании чрезмерны и надо подкорректировать рацион.

Портятся **отношения с людьми**. Тяжело худеть в одиночку, когда нет поддержки со стороны окружающих. Разногласия могут возникать на пустом месте. Длительная диета меняет характер не в лучшую сторону – возникают раздражительность и обидчивость, женщина будто выключается из общения.

## **Две хозяйки одного дома**

Классический сюжет семейной драмы – когда две хозяйки делят одну кухню. Споры по поводу борща и цвета занавесок кого угодно доведут до белого каления. Эта проблема зависит от разных факторов.

Когда дети вырастают и обзаводятся семьями, жить с ними в одном пространстве становится очень трудно. Это одна из первых причин конфликтных ситуаций. Родительская забота умиляет, если жить отдельно от родителей, и раздражает, если жилье одно на всех. Как можно чувствовать себя взрослым, если каждый день слышишь: «Оденься теплее, не

стой на сквозняке»?

Отсутствие возможности вести себя, как вздумается, приводит к давлению, скованности, постоянному напряжению. Если вы не в силах расслабиться ни на минуту, то волей-неволей будет накапливаться раздражение теми, кто лишает вас этой возможности.

Как правило, взгляды на жизнь у разных поколений несхожи, причем старшие любят поучать младших, навязывая свою точку зрения довольно настойчиво. А если старшие родственники очень пожилые, то они поневоле забирают у вас часть вашей энергии.

Отношения детей и родителей часто бывают очень сложными – травмы, пережитые в детстве, могут годами мучить во взрослой жизни. Сколько детей обижено на мам и пап, которые оставили их с бабушками и дедушками, а сами уехали на заработки, чтобы было на что жить!

## **Синдром «Я сама!»**

К сожалению, женщины склонны за все хвататься сами и морально все взваливать на себя. В списке приоритетов мать семейства ставит себя на последнее место, да еще и работает за всех. Современная героиня-славянка: гиперответственная, семейно-ориентированная, терпеливая, сильная натура, «коня на скаку остановит, в горящую избу войдет», на износ работает и ничего не просит для себя самой. А ведь так никаких сил не хватит!

## Где моя награда?

Сказочное наследие за рубежом уже давно пересмотрено, а у нас по-прежнему популярна сказка о Золушке. Ее мораль – поощрение приходит к тем, кто приносит себя в жертву. Поэтому ради такой награды, как замужество, женщины готовы в одиночку заниматься бытом (чтобы, не дай Бог, муж не бросил), а ради квартиры через двадцать лет горят на производстве.

Но истинная независимость проявляется в том, что женщина остается сама собой, а не ищет судорожно мужского одобрения.

Американский врач Роберт Элиот сформулировал два золотых правила здоровья: одно – не переживать по пустякам, второе – в жизни все пустяки. Он утверждает, что если бы женщины относились ко всему проще, они жили бы еще дольше.

Создавайте сами себе как можно больше поводов для положительных эмоций! Приятное волнение, увлеченность и радость с успехом заменят сладкое, мучное и жирное.

# Детские стрессы

Чем меньше ребенок, тем сильнее он испытывает стресс при каждом столкновении с неизвестностью и новизной. Специфика детского стресса в том, что в жизнь ребенка извне вторгается нечто неизвестное, непонятное и поэтому страшное, нехорошее. В такие моменты малышу очень нужны понимание и помощь со стороны родителей, а возможно, и специалистов.

## Признаки стресса у ребенка

Организм в детском возрасте постоянно растет и изменяется, и из-за этого можно спутать стресс с характерными для растущего организма недомоганиями. И все-таки есть некоторые признаки, по которым можно определить, испытывает ли ребенок стресс или нет.

## Признаки стресса у детей до двух лет:

- излишняя раздражительность;
- потеря аппетита, отказ от еды;
- плохой сон или его отсутствие.

## Признаки стресса у дошкольников:

- частое негодование, повышенная требовательность к окружающим;

- возвращение в младенчество (3–5-летние малыши снова сосут пустышку и не пользуются горшком);
- усилившиеся детские страхи, тяжелое засыпание;
- повышенная нервозность, вспышки агрессии, перепады настроения без видимых причин;
- слезы при появлении новых людей или обстоятельств;
- проявление гиперактивности или наоборот, снижение или отсутствие активности.
- появившиеся дефекты речи.

## **Признаки стресса у ребят младшего школьного возраста:**

- быстро устают;
- жалуются на частые головные боли, тошноту, боли в сердце;
- капризы и вызывающее поведение, продолжающееся больше недели;
- по ночам их преследуют кошмары;
- склонны регулярно попадать в переделки, причинять себе вред;
- частая ложь;
- «возвращаются в детство»;
- перепады настроения без видимых причин;
- слишком озабочены своим здоровьем;
- не хотят ходить в школу и гулять с друзьями, склонны к отчужденности, отрешенности от мира;

- агрессивное поведение;
- очень старательны в учебе и домашней работе, постоянно жаждут похвалы;
- низкая самооценка;
- усиливаются страхи, волнение, появляется повышенная тревожность без видимых на то причин;
- ухудшается внимание и память, и как следствие, падает успеваемости;
- проявляется нервозность в виде нервных тиков (глотание, моргание и пр.) и дефектов речи;
- расстройство аппетита и сна либо наоборот – усиленный аппетит и чрезмерная сонливость.

## **Причины детских стрессов**

Все причины можно разделить на возрастные и те, которые связаны с семейной обстановкой. Но они часто переплетаются, и рассматривать их приходится в совокупности.

Для ребенка любого возраста причиной стресса могут стать:

- похороны близкого человека;
- травмы и катастрофы;
- развод родителей;
- расставание с друзьями и переезд;
- насилие;
- реальные или вымышленные страхи;
- рождение нового малыша в семье;

- смерть домашнего животного.

**У малышей до двух лет** причина номер один – расставание с родными, особенно долгая разлука с мамой. Потом идут изменения распорядка дня, заболевания, плохое настроение родителей.

**У дошкольников**, как правило, стресс вызывает первый конфликт с социальной средой. До 2–3-х лет все родные любят ребенка и лелеют, а во дворе или детском саду при общении со сверстниками малыш сталкивается с трудностями. Особенно в детском саду: здесь впервые нет рядом родителей, много незнакомых детей, чужие взрослые, и вообще все непонятно и непривычно.

Стрессом может стать посещение врача, впечатление от тяжелого фильма, страх одиночества, необходимость подчиняться режиму.

**У младших школьников** типичные причины стресса – конфликты с учителями и одноклассниками, конкуренция в коллективе. Дети уже понимают, что есть в классе умнее, красивее, талантливее, популярнее, чем они. Но им трудно принять и осознать, что это нормально и нельзя быть идеальным во всех отношениях. Из-за этого эмоции у них проявляются по-разному – одни с головой погружаются в учебу и отгораживаются от мира, другие упорно не хотят ме-

няться, им проще самоутвердиться, унижая других. Поэтому самый сильный стресс для школьника – это оскорбления и издевательства в школе.

В этом возрасте начинаются первые внутренние конфликты, обостряется чувство вины, ребенок может поверить, что он плохой и поделать с этим ничего нельзя. Плохие оценки провоцируют страх перед родителями и учителями, контрольные работы и экзамены тоже становятся стрессогенным фактором.



# **Общие советы для профилактики детского стресса**

Стремитесь к доверительным отношениям с детьми, чтобы они чувствовали заботу и внимание, будьте готовы общаться на любые даже самые трудные темы. В конце концов, не в подворотню же идти за пониманием и общением!

Ограничьте просмотр телевизионных программ и взрослых фильмов, особенно для детей младшего возраста. Если ребенок случайно увидел на улице или по телевизору событие, которое его шокировало, не оставляйте его с этим один на один – поговорите, успокойте, объясните все на понятном ему языке без ужасающих подробностей.

Оказывайте поддержку и будьте готовы помогать ребенку при освоении новых навыков, чтобы он не потерял веру в себя и самооценку.

Научите сына или дочь давать выход любым отрицательным эмоциям, чтобы они не загоняли их внутрь себя и не заболели от этого: пусть выговариваются или ведут дневник, занимаются творчеством и физической активностью.

Обсуждайте с ребенком возможные стрессовые ситуации, ведь вы не всегда будете рядом, чтобы оградить и защитить. Пусть он будет морально готов к трудностям, но только не переборщите: информации должно быть в меру.

Для профилактики стресса у **малышей до двух лет** как можно меньше оставляйте их одних. Будьте неподалеку, следите за своим настроением – оно сильно влияет на эмоциональный фон малыша. Ваша ласка и забота – лучшая профилактика стресса для ребенка.

Лучшее, что вы можете сделать для профилактики стресса у **дошкольников** – организовать быт так, чтобы каждый день ребенок мог позволить себе несколько часов тишины – без радио, телевизора и компьютера. Ведь есть и другие развлечения, способствующие умиротворению – рисование, чтение вслух, игры с домашними животными. Пусть ребенок на улицу выйдет, в конце концов – даже на асфальте есть природа, которая лечит душу. Погуляйте с ним где-нибудь в парке, в тишине. Пошуршите осенними листьями, обратите внимание на жучка, ползущего со своей соломинкой по своим делам, придумайте сказку про него.

**Общайтесь!** Делитесь с ребенком своими планами: когда он подрастет, то поделится с вами, потому что у вас учился этому. Размышляйте вслух обо всем, что волнует – со временем он тоже будет это делать. Берите малыша почаще на руки, обнимайте, тискайте – для него это самые счастливые моменты.

С ночными страхами будьте осторожны: не игнорируйте их, не смейтесь, не раздражайтесь. Для ребенка это серьезно. Убедите его в том, что он в полной безопасности.

**Младшему школьнику** в любых ситуациях будьте готовы оказать помощь и поддержку, проявляйте в достаточной степени честность и откровенность. Если кто-то из родственников умер, нет смысла врать, что он далеко уехал. Нужно деликатно объяснить ребенку, что теперь близкий человек совсем в другом мире и свидеться с ним уже никогда не будет возможным. Честность нужна и в случае развода родителей. При этом ребенка нельзя заставлять выбирать, с кем ему жить – этот вопрос решают взрослые.

При возникновении сложностей в школе не пытайтесь полностью взять на себя их решение. Вы можете обсуждать с ребенком их причины и вместе поискать пути решения.

Никогда не оказывайте на ребенка психологического давления – не сравнивайте его с другими детьми, не требуйте быть первым во всем и учиться только на «отлично» – вы ведь и сами такими не были. Почему ваше чадо должно отдуваться за ваши амбиции?

Делайте все от вас зависящее, чтобы самооценка у ребенка была на должном уровне и постоянно повышалась. Найдите ему занятие, которое станет для него приятным хобби и будет хорошо получаться. Успехи в спортивной секции или музыкальной школе сделают его уверенным, а уверенные дети меньше подвержены стрессам.

**Общие меры борьбы с детскими стрессами:**

- ежедневные прогулки;
- полноценное сбалансированное питание;
- режим дня;
- возможность общаться с родственниками и друзьями;
- посильные физические нагрузки;
- периодическое посещение психолога;
- регулярная возможность расслабиться: погулять в парке, посмотреть мультфильмы, сходить в развлекательный центр или кафе, на массаж...

Как помочь **малышам до двух лет**? В этом возрасте самый лучший метод – игра. Труднее всего двухлетние малыши переносят разлуку с мамой и другими близкими, поэтому спасением станет игра в прятки: ее смысл в том, что исчезнувший близкий обязательно вернется. Желательно, чтобы при недолгих отлучках кто-то из близких взрослых был с ребенком рядом. В крайних случаях можно отвлечь малыша, предоставив ему игрушки.

Как помочь **дошкольникам**? Здесь нужно точно знать причину стресса. Но ребенок такого возраста еще не умеет разговаривать по душам, поэтому попробуйте подслушать его беседы с игрушками. Кроме того, взрослые должны знать, что дошкольники чаще всего снимают стрессы громким криком (крик вытесняет из детского организма все негативные эмоции!). Поэтому не мешайте детям кричать на ули-

це, ограничьтесь запретом на крик в доме. Бывает так, что дети капризничают в течение нескольких недель, и задача взрослых – сохранять самообладание, быть спокойными и внешне и внутри. Заражайте ребенка своим спокойствием, демонстрируйте свою любовь и заботу.

Другой способ освободиться от стресса – подвижные игры. Как часто вы замечали, что человек во взвинченном состоянии начинает делать генеральную уборку и успокаивается! Это очень похоже на то, как дети снимают стресс активным движением.

Как помочь **младшим школьникам**? Здесь экстренной мерой и лучшим проявлением родительской мудрости будет откровенная беседа, причем без малейшего нажима со стороны родителей. Сделайте так, чтобы ребенок сам захотел поделиться своими горестями. Ваша задача как родителя – успокоить, объяснить, что плохое забывается, а за темной полосой неприятностей обязательно будет светлая.

В каждой новой стрессовой ситуации ребенок чувствует беспомощность: у него нет опыта и знания, как с этим бороться. Лучшая помощь в таких случаях – вспомнить подобный случай из своего детства и поделиться тем, как вы справлялись с подобными вещами. Даже если его ситуация чем-то отличается, ребенку все равно будет спокойнее знать, что подобные проблемы случаются у других людей, и можно воспользоваться чужим опытом для их решения.

# Стресс у подростков

## Причины стресса у подростков

Причиной стресса у тинейджеров может стать как серьезная неприятность, так и незначительная обида.

Чаще всего стресс возникает в опасных ситуациях (причем опасность может быть как настоящей, так и мнимой), при проявлении насилия в любой форме. Собственно, для человека в любом возрасте подобные явления провоцируют стресс, но для подростка любая психическая травма болезненнее втрое.

Начиная с двенадцати лет организм ребенка претерпевает бурные изменения. Гормоны бушуют, тело меняется, часто это сопровождается физическими недомоганиями и моральными страданиями. Если в этот период не помочь сыну или дочери научиться справляться с эмоциями, то у них будет меньше шансов сформироваться как гармоничная, открытая личность.

Именно в подростковом возрасте дети приобретают комплекс неполноценности, различные фобии, становятся замкнутыми. Девочкам кажется, что они полнеют (а на самом деле растут), и они начинают изводить себя диетами. Дети страдают из-за слишком маленького или высокого роста, неуклюжести, непопулярности и тому подобного.

Опасности, насилие, смерть близких, развод родителей –

очень болезненные ситуации для взрослеющих детей. Из-за повышенной мнительности они во всем винят себя. А если родители еще и пьют, ругаются, дерутся, становятся социально опасными, в первую очередь это отражается на психике их детей.

Добавьте к этому школьные неурядицы, несправедливые оценки, завышенные требования учителей и родителей, конфликты с учителями или одноклассниками – жизнь современного подростка иначе как адом не назовешь.

Перегрузки, связанные с занятиями вне школы, тоже добавляют стресса. Смена школы становится серьезной проблемой – ребенка отрывают от старых друзей (именно сейчас он в них нуждается больше, чем в родителях!), вынуждают привыкать к новой обстановке, другим правилам, коллективу. От всего этого можно и психическое расстройство получить.

А первые влюбленности и расставания? Накал чувств в 12–15 лет зашкаливает и может стать причиной трагедии или даже попыток суицида. Ведь в этом возрасте кажется, что от любви без взаимности жизнь теряет смысл.

Длительный стресс для подростков слишком опасен. Поэтому важнее всего в борьбе со стрессами помощь родителей.

**По каким симптомам можно определить, в стрессе ребенок или нет?**

- сын или дочь отдаляется от друзей и близких, становится замкнутым. У него резко падает самооценка, он неуверен в себе;
- появляется рассеянность и забывчивость. Не помнит, что было вчера, витает в облаках, не может ни на чем сконцентрироваться;
- хроническое утомление, недосыпание, плохой или чрезмерный аппетит, апатия, сонливость;
- резкие перепады настроения;
- гиперактивность. Подростку страшно остаться наедине с собой и причиной своего стресса;
- появление пагубных привычек – курение, выпивка. Безразличное пристрастие к шоппингу;
- настойчивое желание похудеть или накачать мышцы.

## **Как стресс влияет на подростков**

Ухудшается физическое здоровье. Доказано, что у людей, переживавших в подростковом возрасте постоянные стрессы, иммунитет ослаблен, они чаще болеют в зрелом возрасте, чем те, у кого отрочество было относительно благополучным.

Ухудшается психическое здоровье. Если с подростковым стрессом не бороться, он может перерасти в серьезную депрессию, которая может закончиться суицидом.

## **Как бороться с подростковым стрессом**



Не стесняйтесь демонстрировать сыну или дочери свою безграничную любовь и ласку. Хотя часто подростки пытаются уклониться от объятий, на самом деле они их отчаянно хотят, но стесняются. Делайте все, чтобы ваш ребенок знал и чувствовал, что вы его поддерживаете и понимаете.

Доверяйте чаду не только на словах. Позволяйте ему принимать решения самостоятельно даже в сложных ситуациях – именно в них личность формируется и развивается. Иногда доверие становится риском для родителей, но иначе будет только хуже.

Поговорите с ребенком о перегрузках вне школы – убедите ограничиться чем-то одним, чтобы он не выбивался из сил, пытаясь везде преуспеть.

Стрессы у подростков – явление сложное и может протекать довольно бурно на фоне гормональной перестройки организма. Психика подростка в этом возрасте становится гиперчувствительной. В роли стрессогенного фактора может выступить что угодно, но бороться со стрессом можно и нужно.

## **Как могут помочь родители?**

Даже без обращения к психологу родители могут и должны помочь сыну или дочери:

Поддерживайте атмосферу открытости и доверия. Счастливы те дети и родители, которые могут делиться друг с другом неприятностями и обсуждать любые самые щекотливые

и интимные темы. Если ваш ребенок не найдет поддержку в вашем лице, то он выговорится в чужой компании.

Подростки, у которых есть увлечения, реже испытывают стресс, у них меньше шансов подхватить вредные привычки. Но оцените способности и возможности сына или дочери. Имеет смысл выбрать одно, самое любимое и перспективное занятие, возможно, как-то связанное с будущим. Ведь главное – не очередной рекорд или достижение, а гармония во всех сферах. Поэтому проявите умеренность, оставив важное и нужное, отказавшись при этом от лишнего и отнимающего время и энергию.

Контролируйте время, проводимое за компьютером. Вообще-то медицинская норма в этом возрасте – 1,5 часа в сутки, желательно с двумя перерывами по 15 минут. Соблюдение нормы поможет лучше выспаться, вовремя отправляться в постель, меньше уставать.

Норма сна у подростков – 8–10 часов. Именно за это время организм способен полностью восстановиться. Хронический недосып приводит к снижению работоспособности, постоянной усталости.

Следите за тем, чтобы в жизни подростка была физическая нагрузка. В сочетании со сменой обстановки движение гармонизирует психику, нейтрализует действие стресса, помогает успокоиться. Выезды за город, пикники, экскурсии, подвижные игры, спортивные секции не только снимут стресс, но и помогут найти новых друзей.

Станьте для ребенка примером оптимизма и спокойствия. Если вы сами будете воспринимать жизненные перипетии без лишнего ажиотажа и паники, то ваше чадо скопирует такое отношение к проблемам. Учите детей с детства сохранять оптимистичный настрой и в каждой сложной ситуации видеть положительные моменты.

Отмечайте успехи, хвалите за них. Не фокусируйтесь на неудачах и не критикуйте за них, лучше помогите сделать «работу над ошибками» и извлечь правильные выводы.

В критических обстоятельствах не игнорируйте школьного психолога. Специалист поможет найти оптимальный путь решения сложного вопроса.

# Студенческие стрессы

## Причины студенческих стрессов

1. кардинальные перемены в жизни – переезд в другой город, новые и не всегда благоприятные знакомства, новые друзья, новый режим работы;
2. жизнь в общежитии. С одной стороны – ура, свобода, с другой – полная ответственность за свою жизнь, бюджет и прочее;
3. необходимость адаптироваться к новой системе обучения – ведь в школе не было столько требований, не давали столько материала и заданий. Возможность отчисления без объяснений и просьб. Это новое и незведанное;
4. первая в жизни сессия – гуляли, а теперь надо ночами готовиться, иначе стыдно перед родителями и друзьями. Известно, что первая сессия создает впечатление о студенте в последующие годы обучения;
5. Отношения с преподавателями – часто до сессии непонятно, что они хотят. В школе одни и те же учителя, в вузах каждый семестр меняются предметы и преподаватели. За время первого семестра первокурсники привыкают к преподавателям, и потом им сложно перестроиться, когда после сессии все меняется;
6. конфликты с преподавателями;
7. отчисление одногруппников

8. необходимость выбирать между учебой и личной жизнью, учебой и работой.

### **Трудоголик – это диагноз**

Людей, работающих в ритме «трудового запоя», становится с каждым годом все больше. Причины, побуждающие много работать, выглядят вполне невинно – все стремятся заработать больше, чтобы дать образование детям, сделать хороший ремонт или съездить в отпуск.

Трудоголиком человек становится, когда из-за работы на второй план отодвигается общение с семьей, друзьями, увлечения и вообще другие стороны жизни. Почти все трудоголики страдают депрессиями, фобиями, повышенной тревожностью, невротами. Все чаще инфаркт и инсульт поражают людей 30–40 лет.

Люди стали слишком невнимательны к собственному здоровью, и это на фоне повальной гиподинамии. Их не останавливают даже простуды и грипп – трудоголики все равно тащатся на работу, наглотавшись таблеток, вместо того чтобы отлежаться дома.

Основная проблема трудоголиков – неспособность получать удовольствие от выполненной работы. К тому же они практически не в состоянии перейти на щадящий режим работы – вот почему это сродни зависимости. Нервная система постепенно, но стойко истощается, это приводит к неврастности и немотивированным вспышкам гнева.

# Истощение на работе

Для большинства из нас главный источник стрессов – наша работа. Сверхурочные часы, долгая дорога на работу, нереальные сроки, начальство, служебные отношения, брызжащие ядом сотрудники, вспыльчивые клиенты... Увеличение рабочей нагрузки приводит к тому, что на личную жизнь остается все меньше времени.

Одни только слова «сокращение штатов», «организационные перестановки», «досрочный выход на пенсию» уже заставляют служащего испытывать страх и неуверенность.

## **Ведите себя как женщина, думайте как мужчина и работайте как лошадь**

Женщины испытывают на работе еще больше стрессов. Несмотря на всю шумиху о правах женщин и равенстве полов им все еще приходится терпеть дополнительное давление и ограничения на работе.

Труд женщин ниже оплачивается, и по службе их продвигают значительно реже, чем мужчин. Если у женщины есть ребенок, она «работает мамой», и это ограничивает ее карьерный рост.

Домогательства со стороны мужчин – еще один источник стрессов: женщина оказывается в ситуации, когда и молчание, и открытые жалобы не сулят ей ничего хорошего. Жен-

щины могут испытывать стресс и от мысли, что другие считают причиной их приема на работу или повышения секс, а не реальные заслуги.

## **Домашнее истощение**

Покинув рабочее место, мы понимаем, что домашняя жизнь тоже не лишена стрессов.

Обед должен быть приготовлен, комнаты убраны, одежда почищена, счета оплачены, рутинная работа выполнена, покупки сделаны, машина отремонтирована, телефонные звонки обработаны, уроки проверены, дети отправлены утром в школу, а вечером забраны из нее. Мы не забыли о собаке?

## **Не хватает времени на отдых**

Мы не умеем отдыхать, нас не научили этому.

Отдых нужен не только раз в год или полгода. Надо учиться отдыхать каждый день – после работы не скакать на кухне, а полчаса побыть в спокойном состоянии. Помните фильм «Москва слезам не верит»? Во второй серии главная героиня пришла домой и пятнадцать минут отдыхала, прежде чем готовить. И это мудро: нужно переключиться с рабочей жизни на домашний быт. Отдыхать нужно каждый день, каждую неделю – выходить в парки, на пикники, гулять по улице, ездить на выставки. Это важно для восстановления психики и обретения внутреннего комфорта. А уж в отпуске нужно обязательно менять обстановку – ехать на море, речку, дачу

и общаться с природой.

## **Нетипичные семьи**

Иногда стресс становится результатом изменений в семейной жизни. Распространенный стереотип семьи, в которой отец ходит на работу, а мать остается дома и заботится о детях, все реже встречается в реальной жизни. Чаше всего работают оба родителя, и бывает, что они вообще редко видят друг друга. Около половины таких браков заканчиваются разводом. Иногда мужу и жене приходится работать в разных городах. Кроме того, быстро увеличивается количество семей с одним родителем.



# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.