|  |
| --- |
| Понятие «кризисная ситуация» может употребляться в отношении семьи в целом и в отношении отдельных ее членов (в том числе детей раннего и дошкольного возраста). Эта ситуация связана с событиями, угрожающими стабильности семейной структуры и вызывающими особый тип переживаний (страданий) – стресс.  Понятие «стресс» было введено канадским физиологом Г. Селье и определялось как «неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование».  В современной научной литературе стресс связывается с функциональным состоянием напряжения, возникающим у человека в ответ на воздействие физических или социальных раздражителей (как реально действующих, так и вероятностных). Поэтому человек реагирует не только на действительную физическую опасность, но и на угрозу или напоминание о ней. Таким образом, одно из условий возникновения стресса – *угроза.*  Выявлено, что люди рассудочного склада реже подвергаются стрессу, поскольку могут с помощью логически выстроенных рассуждений уменьшить субъективную значимость сложной ситуации и с утроенной энергией ликвидировать источник стресса, тогда как люди впечатлительные, подверженные аффективному реагированию, в трудной ситуации уходят в переживания и не видят положительной альтернативы. Эти два противоположных стиля реагирования дали названия двум видам стресса: «стресс льва» и «стресс кролика».  Дошкольники по способу реагирования на раздражитель очень близки ко второму виду проявления стресса. С незначительными ссылками на индивидуальные характеристики можно выделить то общее, что позволяет возникнуть стрессу у детей этого возраста:   * несовершенство системы эмоциональной регуляции; * преобладание процессов возбуждения над процессами торможения; * ограниченный социальный опыт; * склонность к фантазированию; * повышенная чувствительность и впечатлительность.   Факторы, вызывающие стресс, подразделяются на несколько групп, соответственно и сам стресс может быть нескольких видов: **информационный, эмоциональный (психологический) и травматический.**  **Информационный стресс** возникает в том случае, когда человек пытается воспринять большой объем информации, чем в состоянии это сделать его мозг. Поступающая информация не успевает перерабатываться и осмысливаться, и, как следствие, человек не может принять верное решение в том темпе, который от него требуется. К тому же стресс может усугубляться повышенной ответственностью человека за последствия принятого решения. Этот вид стресса свойственен в основном [взрослым](http://www.psydisk.ru/dvd/7day/) людям.  У дошкольников в силу их возрастных особенностей (несовершенство психических процессов, небольшой объем памяти) без вмешательства взрослого информационный стресс возникает редко. Слабость нервной системы «защищает» ребенка от непосильных информационных перегрузок: если он что-то не понимает, то переключается на понятную и приятную ему деятельность или «уходит в себя».  **Эмоциональный (психологический) стресс** часто возникает как реакция на ситуацию опасности, обиды, горя, непонимания и т.д.  Этому виду стресса подвержены и дети, и [взрослые](http://www.psydisk.ru/dvd/7day/).  Описывая варианты развития, связанные с трудностями социализации детей дошкольного возраста, А.Л. Венгер выделяет своеобразный психологический синдром, называемый им «социальной дезориентацией». «Этот психологический синдром возникает в результате резкого изменения условий жизни ребенка. Наиболее частая причина такого изменения – поступление в школу. Иногда синдром социальной дезориентации складывается еще в дошкольном возрасте в вязи с поступлением ребенка в детский сад. Нередко его возникновение бывает вызвано переездом в другой город или другую страну. Чем сильнее изменение условий жизни, тем вероятнее возникновение этого психологического синдрома».  *Пример из жизни.*  *Главная проблема маленького Влада (мальчика 3,5 лет) – переживания-страдания в условиях адаптации к детскому саду. На первый взгляд, это типичные трудности расставания с мамой. Однако длительный плач по утрам, случаи энуреза, плохое самочувствие после возвращения из детского сада, беспокойное засыпание, затем болезнь и категорическое нежелание идти в детский сад после выздоровления свидетельствует о затянувшемся стрессовом состоянии. Появившиеся и усиливающиеся агрессивные проявления по отношению к маме, бабушке, дедушке (а иногда и к себе: «Я – плохой!») также говорят о необходимости психологической помощи ребенку.*  *Мальчик воспитывается мамой. Вместе с ним живут бабушка и дедушка (родители мамы). Папа приходит раз в неделю (иногда чаще, если соскучится), так как у него есть семья – жена и* [*взрослая*](http://www.psydisk.ru/dvd/7day/) *дочь. Мама очень эмоциональна, хорошо понимает чувства ребенка, однако на этапе раннего развития мальчика сформировала у него ненадежный тип симбиотической привязанности. Она принимает финансовую помощь со стороны отца ребенка, хотя осознает всю ненормальность ситуации. Папа, вспыльчивый и даже взрывной по характеру, требует от мальчика беспрекословного выполнения требований. Особенно его раздражает, когда сын плачет («Я не видел таких детей… Что ты ревешь как девчонка…»). Родители часто выясняют отношения при ребенке, что вызывает у него обиду на отца.*  *Родители матери предоставляют дочери самой решать проблемы взаимоотношений с отцом ребенка.*  *После двухмесячного перерыва (не водили мальчика в детский сад по рекомендации психолога и невропатолога) Влад стал спокойнее, выделительные функции восстановились. Но он до сих пор не может спать один (без мамы).*  Необходимо отметить, что сильные переживания приводят к стрессу лишь в том случае, если они особо значимы для человека. Большинство эмоциональных конфликтов по своей природе социальны. Например, человек заболевает не потому, что стал жертвой несправедливости, а потому, что проявленная по отношению к нему несправедливость нарушила его представления о справедливости. Таким образом, эмоциональный стресс является неотделимой частью социальной адаптации человека.  При равных социальных условиях люди по-разному реагируют на стрессор: одни попадают под его влияние и не способны выйти из этого состояния без квалифицированной помощи, другие не реагируют на стрессор, поскольку их нервная система способна адаптироваться к изменениям с минимальными затратами.  Среди свойств личности, обуславливающих возникновение стресса, ведущее место занимает **тревожность.** Она проявляется в таких психических реакциях, как ощущение неосознанной угрозы, чувство беспокойства, опасения, тревожного ожидания.  Успешность адаптации человека к разнообразным условиям внешней среды определяется следующими характеристиками:  - уровень нервно-психической устойчивости;  - самооценка личности;  - ощущение значимости для других;  - уровень конфликтности;  - опыт общения;  - морально-нравственная ориентация;  - ориентация на требования ближайшего окружения.  У дошкольников эти характеристики развиты слабо, следовательно, успешность адаптации и преодоления эмоционального стресса в большей степени зависит от окружающих взрослых, нежели от детей.  Если между родителями и ребенком существует прочная привязанность, это является серьезной защитной силой. Отсутствие внимания, заботы, нарушение семейных отношений вызывают у ребенка чувство беззащитности и неспособности оградить себя от опасности. Такое психологическое состояние повышает риск неблагоприятного воздействия эмоционального стресса.  На практике редко удается разделить информационный и эмоциональный стрессоры и определить, какой из них является ведущим. Чаще всего эти раздражители неразделимы, так как формирование чувств всегда связано с реакцией на какую-то информацию.  Психологический стресс ребенка – это эмоциональный стресс, выраженный в форме аффективного реагирования на ситуацию, оцениваемую им как ситуацию невозможности.  Жизнь дошкольника включает в себя, с одной стороны, приобретение опыта стабильного взаимодействия с окружающим миром (в форме устойчивых стереотипов), с другой – овладение новым, что, безусловно, требует проявления активности. Однако позиция ребенка подвергается позитивным либо негативным воздействиям со стороны взрослых (родителей и воспитателей детского сада).  **Активность детей определяется особенностями их темперамента и энергетическим потенциалом.** Например, **спонтанная активность** заключается в поиске стимулов, которые позволяют ребенку испытывать и утверждать себя, овладевая пространственно-предметным полем и преодолевая различные препятствия. **Исследовательская активность** направлена на изучение окружающего мира и способов действия в этом поле. В зависимости от того, что ребенок «открывает», он испытывает удивление, восхищение, страх, испуг, гнев и т.д. высокий уровень активности мобилизует детей на преодоление препятствий и предвосхищение хорошего исхода. Низкий уровень активности, наоборот, провоцирует страх и тревогу («Ничего не получится», «Не могу сделать» и т.д.). В этом случае у ребенка возникают переживания-страдания, а его общее состояние квалифицируется как адаптационный стресс.  Таким образом, характер активности ребенка, его отношение к новизне, помехам, трудностям на пути реализации этой активности составляют тот комплекс особенностей, который определяет предуготовленность стрессу или же формирует возможность противостоять ему.  **Травматический стресс –** особая форма реакции организма. Она возникает тогда, когда психологические, физиологические и адаптационные возможности человека перегружены и начинается разрушение защиты. «Травматический стресс – это переживание особого рода, результат особого взаимодействия человека и окружающего мира. Это – нормальная реакция на ненормальные обстоятельства» (Е. Черепанова). Следствием травматического стресса является постоянная тревога как фоновое состояние психики.  Возникновению переживания-страдания у детей дошкольного возраста могут способствовать следующие факторы:  - шоковые психические травмы. Они обычно внезапны, отличаются большой силой и, как правило, угрожают благополучию или жизни в целом. Для маленького ребенка любое неожиданное изменение ситуации (нападение собаки, удар грома, агрессивные проявления со стороны чужого человека) может стать психотравмирующим фактором;  - травмирующие ситуации относительно кратковременного действия, но психологически очень значимые (внезапная болезнь или утрата одного из родителей, ссора со сверстниками или оскорбительное поведение с их стороны и т.д.);  - хронически действующие психотравмирующие ситуации, затрагивающие основные ценностные ориентации ребенка (внутрисемейные конфликты, чрезмерно жесткое отношение со стороны кого-нибудь из родителей, непринятие со стороны воспитателя и др.);  - ситуации, возникающие на фоне эмоциональной депривации, то есть недостаточного проявления заботы, ласки, телесного контакта близкого взрослого.  Не каждое событие способно вызвать стресс. Е. Черепанова выделяет два условия, при которых психологическая травма переходит в травматический стресс:  а) человек осознает причину ухудшения своего психологического состояния;  б) пережитое разрушает привычный образ жизни.  Проживание травматического события может проходить в разных формах с преобладанием одной или нескольких из них в зависимости от возраста человека и его индивидуальных особенностей, но в целом проявления этого вида стресса у взрослых и детей похожи. Назовем некоторые формы.   * Повторяющиеся воспоминания помимо желания и воли человека. У детей это может быть игра с повторяющимся сюжетом, в которой отражаются элементы травматического события. Однако, проиграв этот сюжет, дети не испытывают облегчения. * Повторяющиеся кошмарные сны. У детей они чаще всего не отражают определенные события, а имеют непонятный, даже отвлеченный от происшествия сюжет, вызывающий ужас. * [Иллюзии](http://www.optical-illusions.ru/), галлюцинации, «вспышки воспоминаний», зачастую даже ярче пережитых в действительности. * Интенсивные негативные переживания при столкновении с чем-то, напоминающим травматическое событие. * Физиологическая реактивность – при напоминании о событии (например, о первом посещении детского сада) связанные с ним симптомы (головная боль, приступ внезапной рвоты) повторяются. Подобная реакция может сохраняться несколько лет.   Такие формы реакций при травматическом стрессе являются посттравматическими нарушениями.  В зависимости от психики, возраста и общего состояния человека реакция на стресс может быть разной. Но это всегда попытка смягчить дискомфорт, снять напряжение. Одна из теорий, объясняющих возникновение травматического стресса, разработана американским психологом И. Яломом. Он выделил следующие блоки причин стресса: **свобода и ее ограничение, смерть, изоляция, бессмысленность.**  **Свобода и ее ограничение.** Наиболее сильным ограничителем свободы выступает чувство вины. У детей, переживших психологическую травму, чувство вины возникает в трех случаях: 1) вина за воображаемые грехи; 2) вина за то, что чего-то не сделал; 3) вина «выжившего».  Это разделение справедливо для тех ситуаций, когда ребенок стал свидетелем трагических и травмирующих событий и винит себя за то, что не слушался, не выполнил обещания, остался жив. Здесь проявляется болезненное чувство ответственности за случившееся. В таких ситуациях даже взрослые не могут логически рассудить, что не стоит брать на себя несуществующую вину, им мешают эмоции, которые выходят на первый план. Детям же еще сложнее справиться с чувством вины, поэтому они начинают «наказывать» себя – все время думают о случившемся, отказываются от пищи, теряют интерес ко всему происходящему.  Особое место среди причин, вызывающих стресс, занимает травма, полученная ребенком, рожденным после умершего брата или сестры. Есть некоторые различия между стрессом у детей, рожденных после умершего младенца, и стрессом у детей, рожденных после умершего относительно взрослого брата (сестры). Разница – в отношении родителей к случившемуся: в обоих случаях это горькая утрата для семьи, но подросший ребенок уже запечатлелся в памяти матери и отца как личность, а младенцу на бессознательном уровне приписывают воображаемые достоинства. Поэтому травматический стресс, вызванный такой причиной, имеет глубокие корни и кроется в ожиданиях родителей, предъявляемых к ребенку. Часто его называют тем же именем и «заставляют» жить жизнью умершего брата (сестры). Следует отметить, что любое сравнение, негативно отражается на состоянии ребенка: он либо становится «подражателем», либо сопротивляется. Это явление получило название «синдром замещенных детей».  **Смерть** предстает перед человеком в двояком виде – он становится свидетелем смерти других людей и оказывается перед лицом своей возможной смерти.  Впервые страх смерти возникает у трехлетнего ребенка. Психологической защитой выступают базовые иллюзии: собственного бессмертия, справедливости и простоты устройства мира. Эти [иллюзии](http://www.optical-illusions.ru/) очень прочно оседают в сознании, их разрушение связано только с взрослением ребенка.  Человечество всегда было озабочено тем, как жить с мыслью о приближающейся смерти. Однако только в последние десятилетия подобные переживания детей и подростков стали привлекать внимание ученых. Это связано со многими обозначившимися проблемами: стрессовым состоянием тяжелобольных детей, с которыми в условиях стационара необходимо работать и медицинскому персоналу и психологам; ростом числа попыток суицида (самоубийства) среди детей и подростков; обилием информации, с которой сталкивается ребенок, в том числе о гибели людей во время катастроф, войн и природных бедствий.  Проверить степень информированности детей о смерти весьма затруднительно, так как эта тема запрещена родителями для обсуждения. Вместе с тем, по мнению ряда исследователей (В.И. Гарбузов, А.И. Захаров, Д.Н. Исаев и др.), мысли о смерти лежат в основе большинства фобий (страхов) ребенка. Это проявляется либо непосредственными заболеваниями о боязни умереть, либо завуалированными страхами заразиться, заболеть, страхами темноты, сна, [одиночества](http://www.psydisk.ru/dvd/resurs/) и др.  Проблемы, возникающие у детей в связи со смертью близкого человека, зависят от возраста ребенка, особенностей его личности и эмоциональной привязанности к умершему взрослому.  Следующий блок причин – **изоляция.** Это чувство часто присуще жертвам травматического стресса: многие люди страдают от [одиночества](http://www.psydisk.ru/dvd/resurs/), непонимания и тянутся к тем, кто пережил нечто подобное. Одна из особенностей этого блока: *позиция жертвы* вызывает агрессию у окружающих. Наглядно это просматривается на отношениях в детском сообществе. Ребенок, переживший психологическую травму, например оказавшийся в месте чернобыльской трагедии, часто оказывался в изоляции.  Взрослые не отличаются по способу реагирования от детей. Им также свойственна жестокость по отношению к жертве травматического стресса (перенесенного разбойного нападения, изнасилования, избиения и т.д.), они склонны во всем обвинять жертву («Сам(а) виноват(а), не надо было …»). Здесь проявляется страх за себя, люди словно бояться «заразиться» вирусом невезения и несчастья.  Последний блок причин, выделенных И. Яломом. – **бессмысленность.**  «Человек может вынести все что угодно, если в этом есть смысл» (В. Франкл). Психологическая травма неожиданна и поэтому бессмысленна. Для человека важно знать, почему он пострадал, и если этого объяснения не существует, он его придумает. Так создаются мифы.  Аффективное поведение ребенка в той или иной форме требует диагностики особенностей его эмоциональной сферы и соответствующей коррекционной работы. |