

Формирование жизнестойкости детей.

Откуда в психологии появился термин жизнестойкость?

Начиная с 1975 года Сальваторе Мадди с исследовательской командой начал двенадцатилетнее исследование менеджеров в Иллинойской Телефонной Компании (США). Так сложилось, что в течение этого периода времени компания переводилась с федерального регулирования на конкурентную основу. Это в корне меняло принцип работы компании. Сотрудники не понимали, что происходит, не знали, что нужно делать — в компании царили неопределенность, хаос и сильный стресс.

Исследуя выборку порядка 450 менеджеров компании по различным медицинским и психологическим параметрам, Мадди обнаружил, что две трети испытуемых в ситуации резких перемен подтверждали концепцию стресса Ганса Селье: их здоровье ухудшалось, показатели успешности работы падали, отношения с близкими расстраивались. Были зафиксированы случаи повышенного артериального давления, мигреней, рака, депрессий, разводов, прогулов, агрессии, попыток суицида. Но с другой третью выборки все было иначе.

Треть испытуемых под влиянием длительной неопределенной стрессовой ситуации, напротив, преуспевали. Они чувствовали себя здоровее, чем когда либо, укрепляли отношения с близкими, а в работе они выдвигали ценные идеи, работали лучше, эффективнее, а если и уходили из компании, то преуспевали в других местах, а порой открывали собственное дело.

Заинтересовавшись, в чем разница между «пострадавшими» и «преуспевшими», Мадди искал различия между двумя группами. Оказалось, что различия между «преуспевшими», названными жизнестойкими, и «пострадавшими», нежизнестойкими, заключались в наличии или отсутствии трех установок по отношению к стрессовым ситуациям, в особом отношении к окружающим людям.

Структура жизнестойкости

Жизнестойкие установки: вовлеченность

Вовлеченность (commitment) — это уверенность в том, что даже в неприятных и трудных ситуациях, отношениях лучше оставаться вовлеченным: быть в курсе событий, в контакте с окружающими людьми, посвящать максимум своих усилий, времени, внимания тому, что происходит, участвовать в происходящем. Противоположностью вовлеченности является отчужденность.

Жизнестойкие установки: контроль

Контроль (control) — это убежденность в том, что всегда возможно и всегда эффективнее стараться повлиять на исход событий. Если же ситуация принципиально не поддается никакому воздействию, то человек с высокой установкой контроля примет ситуацию как есть, то есть изменит свое отношение к ней, переоценит происходящее и т.д. Противоположностью контроля является беспомощность.

Жизнестойкие установки: принятие риска

Принятие риска (challenge) — вера в то, что стрессы и перемены — это естественная часть жизни, что любая ситуация — это как минимум ценный опыт, который поможет развить себя и углубить свое понимание жизни. Противоположностью принятия риска является ощущение угрозы

Интервью, проведенные Мадди и коллегами с испытуемыми показали связь уровня жизнестойкости с условиями раннего детского развития. В частности, было выявлено, что положительно на формирование жизнестойких убеждений повлияли:

- стрессы в раннем детстве, такие как материальные трудности, разводы родителей, частые переезды, и пр.
- ощущения предназначения в жизни.
- воспитание уверенности, поддержание высоких стандартов;

Негативно на развитие жизнестойкости в детстве влияло:

- недостаток поддержки, подбадривания близкими;
- отсутствие чувства предназначенности;
- недостаток вовлеченности в различные мероприятия, школьную жизнь, отчужденность от значимых взрослых

Жизнестойкость ребенка – способность достаточно легко преодолевать жизненные трудности и изменения и приспособиться к ним. Жизнестойкие дети осознают себя как автономную индивидуальность, они способны проводить границу между собой и окружающими их проблемами. Они независимы и самодостаточны, не теряют внутреннего контроля над собой.

Такие дети легко воспринимают сигналы от окружающих, хорошо понимают оттенки значений в поведении, поступках, словах родителей и других взрослых. Легко переходят от одного занятия к другому, умея довести дело до логического завершения. К окружающим относятся с состраданием и симпатией.

Жизнестойкий ребенок активен, инициативен, признает свою долю ответственности за происходящее. У адаптированного к жизни ребенка складываются доверительные отношения хотя бы с одним взрослым, хорошие отношения со сверстниками, имеются близкие друзья. Развивается чувство юмора, позволяющее даже за болью видеть комичное. Воспитание жизнестойкости в детях требует от родителей и учителей определенной системы воспитания:

Создание защищенной среды с ощущением постоянства, где ребенок не забыт, отсутствуют оскорбления и травмы. Каждому человеку необходимо, чтобы его любили.

Помощь ребенку в развитии самоуважения, интересов, навыков, талантов и увлечений.

Подчеркивание значимости семьи, чувства гордости и родства.

Поощрение самостоятельности ребенка, предоставляйте возможность выбора при поддержке и создании атмосферы защищенности и любви.

Ясная, четкая формулировка правил и требование их соблюдения.

Предоставление ребенку возможности открыто выражать свои чувства.

Обучение ребенка быстро принимать решения, так как проблемы часто возникают из-за того, что ребенок пассивно реагирует на ситуацию, ощущает свою беспомощность.

Поощрение активности ребенка.

Четкое определение и называние проблемы, подчеркивание, что проблемы – это часть нормальной жизни. Совместный поиск выхода.

Обучение ребенка поведению в обществе: дружелюбию, общительности, ответственности, взаимовыручке.

Помощь ребенку в перестройке негативных эмоций в позитивные.

Поощрение веры ребенка в себя и в его способность действовать самостоятельно.

Помощь в определении, как и где ребенок может попросить помощь в случае необходимости.

Внимание к внезапным изменениям поведения и настроения – это может быть тревожным сигналом. И можно сказать, что чем ниже уровень жизнестойкости у детей и подростков, тем он более подвержен суицидам.

Родителям следует помнить, что большинство самоубийств связано с конфликтными ситуациями в семье. Около 40 процентов опрошенных учеников начальных классов ответили, что их наказывают за плохие оценки, даже бьют. В ответах старшеклассников (было опрошено 300 человек) физическое насилие почти не упоминается, но только половина опрошенных считают своё положение в семье равноправным. К суициду может привести то, что подростки чувствуют себя в семье одинокими людьми, которых никто не понимает и не любит. Данные исследования показали, что чем лучше взаимоотношения с родителями, тем меньший процент подростков, задумывающихся о самоубийстве. Те же исследования показали, что у самоубийц и потенциальных самоубийц отношения с родителями или одним из них были плохие или удовлетворительные.

Среди причин были также названы: плохие отношения со сверстниками -11,3 % опрошенных; затяжные депрессии вследствие одиночества и безответной любви -18 %; тяжёлое материальное положение — 5 %; проблемы, связанные с учёбой — 11 %; безвыходная ситуация — 8,7 %.

Отношение детей к смерти и возможному самоубийству формируется и меняется в зависимости от возраста ребёнка. У детей до 5 лет нет ещё устойчивого представления о смерти как о чём-то необратимом, Умереть означает для ребёнка в этом возрасте продолжать существование в какой-то другой форме. Хотя в 5 лет ребёнок уже имеет представление о расставании, на смерть он реагирует скорее со страхом, протестом и с некоторым любопытством. Внутреннее и внешнее ещё окончательно не разделены для ребёнка. У детей этого возраста ещё нет конкретного понятия о времени. Слова «навсегда», «конец» или «окончательно» ещё полностью ими не осознаются. Ребёнку кажется, что смерть — это что-то вроде сна. Ему кажется, что после похорон люди ещё каким-то образом живут в гробу. В то же время ребёнок начинает понимать, что «жизнь после смерти» отличается от обычной жизни. Старший дошкольник имеет достаточно чёткое представление о смерти — часто в образе скелета или привидения с косой. В младшем школьном возрасте часть детей считает смерть наказанием за зло. Другая часть детей относится к смерти как естественному концу жизни. Подростки же полностью осознают неизбежность и окончательный характер смерти. Они уже способны понять существующие в обществе концепции смерти. Подросток может относиться к смерти спокойно и трезво как к естественному концу жизни. В других случаях он может занимать явную защитную позицию, представляя, например, суицид как возможность наказать родителей или жертву ради высокой идеи.

Психическая организация подростка очень нестабильна, причём на всех уровнях: эмоций, чувств, интеллекта. Это и крайняя неустойчивость самооценки и при этом максимализм; и неадекватное представление о

собственной компетентности, социальной компетентности в частности; и снижение настроения, тревожность, легко возникающие страхи. Страхи нередко бывают беспредметные, возникающие вследствие «метафизической интоксикации». Провести чёткую границу между истинными и демонстративно-шантажными суицидальными попытками можно лишь для взрослых. В подростковом возрасте такой границы нет. Любое аутоагрессивное действие подростка следует рассматривать как поступок, опасный для его жизни и здоровья. Конечно, надо понимать, что происходит на самом деле, потому что от этого зависят стратегия и тактика нашего поведения. Но относиться к каждому такому случаю мы должны с одинаковой долей серьёзности.

Трудности своевременного распознавания суицидальных тенденций и неожиданных для окружающих случаев суицида заключается, в том, что с точки зрения (опыта) взрослых, мотивы детей подталкивающих их таким действиям расцениваются взрослыми как несерьёзные, мимолетные, незначительные, в то время как для подростка это значимость очень высока. То, что взрослому кажется ерундой, подростку может показаться концом света. Трагедия состоит в том, что временные проблемы, таким образом, решаются раз и навсегда.

Подростки часто повторяют суицидальные попытки, причём следующая попытка нередко бывает более тяжёлой, поскольку в ней учитывается опыт неудавшейся. Даже если подросток совершает демонстративную суицидальную попытку, используя её для эффективного воздействия на окружающих, нужно помнить: это неадаптивный способ разрешения ситуации, и есть большая опасность переигранной демонстрации, последствия которой могут быть весьма и весьма плачевными. Аффекты разрушительны для подростка! Суицидальная угроза, высказанная в аффекте, как правило, осуществляется, и последствия бывают очень тяжёлыми.

Если вы заметили склонность своего ребёнка к самоубийству, следующие советы и рекомендации помогут вам изменить ситуацию.

Нужно остановиться, если разгорается скандал. Заставьте себя замолчать, сознавая свою правоту. В состоянии аффекта подросток крайне импульсивен и агрессивен. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в вашей аптечке, подоконник в вашей квартире — всё станет реально опасным, угрожающим его жизни.

Обращайте внимание на характерные признаки:

- *Словесные признаки:*

- прямо и явно говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»;
- косвенно намекает о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться»;
- много шутит на тему самоубийства;
- проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

- ***Поведенческие признаки:***

- раздаёт другим вещи, имеющие личную значимость, окончательно приводит в порядок дела, мирится с давними врагами;
- демонстрирует радикальные перемены в поведении, такие как:
 - в еде — ест слишком мало или слишком много;
 - во сне — спит слишком мало, или слишком много;
 - во внешнем виде — становится неряшливым;
 - в школьных привычках — пропускает занятия; не выполняет домашние задания, избегает общения с одноклассниками; проявляет раздражительность, угрюмость, находится в подавленном настроении;
 - замыкается от семьи и друзей, бывает чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущает попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

Что можно сделать, чтобы помочь?

1. Установите заботливые взаимоотношения.

Не существует всеохватывающих рецептов решения такой серьёзной проблемы, как самоубийство. Но вы можете сделать гигантский шаг вперёд, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося ребёнка. В дальнейшем очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Их следует не только выражать словами, но и внутренне принять; в этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка. Для ребенка, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие близкого человека являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося ребёнка

2. Будьте внимательным слушателем.

Обращайте внимания на фразы: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить». Если ребёнок страдает от депрессии, то в беседе нужно предоставлять ему возможность больше говорить самому.

3. Не спорьте.

Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живёшь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот человек сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того подростка ещё большую подавленность. Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту.

Нередко в качестве увещевания делают и другое замечание: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечёшь на свою семью?». Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию, вы можете не только проиграть спор, но и потерять ребёнка.

4. Задавайте вопросы.

Если вы задаёте такие косвенные вопросы, как: «Я надеюсь, что ты не замыслишь самоубийства?», — то в них подразумевается ответ, который вам бы хотелось услышать.

Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: «Как давно ты считаешь свою ситуацию столь безнадежной? ...». Ваше согласие выслушать и обсудить проблемы, будет большим облегчением для отчаявшегося человека.

5. Не нужно заставлять ребёнка прыгать выше головы.

Может быть, те результаты, которые он сейчас показывает, — это его планка.

6. Уважайте ребёнка, его мнение, не вбивайте ему в голову свои стереотипы.

Он — личность.

7. Пусть ребёнок чувствует поддержку и доброе слово родителя.

Ведь ребёнок — пусть даже не гениальный математик, не талантливый певец — хорош уже тем, что он есть. Вовлекайте детей в работу клубов, объединений, спортивных секций и творческих объединений. Именно там

ребенок может проявить все свои таланты, именно там для него будет создана ситуация успеха.

8. Также не следует поучать и указывать на все те причины, по которым подросток обязан жить.

Вместо этого нужно больше слушать и стараться убедить его в том, что депрессии и суицидальные тенденции излечимы.

9. Обратитесь за помощью к специалистам.

Подростки, склонные к суициду, имеют суженное поле зрения, своеобразное туннельное сознание. Их разум не в состоянии восстановить полную картину того, как следует разрешать непереносимые проблемы. Первая просьба часто бывает о помощи. Родители, друзья, несомненно, могут иметь благие намерения, но им может не хватать умения и опыта, кроме того, они бывают склонны к излишней эмоциональности. Ни в коем случае при суицидальной угрозе не следует недооценивать помощь психиатров или клинических психологов. Специалисты смогут понять сокровенные чувства, потребности и ожидания подростка. Во время психотерапевтической консультации отчаявшиеся люди глубже раскрывают свои страдания и тревоги.

Эта «Памятка» – не только своеобразный монолог ребёнка, отстаивающего свои права, свой суверенитет, но и открытое приглашение взрослых к диалогу и взаимопониманию.

Прислушаемся к советам своих детей!

«Чем проповедь выслушивать, мне лучше бы взглянуть,
И лучше проводить меня, чем указать мне путь.
Глаза умнее слуха – поймут всё без труда.
Слова порой запутаны, пример же – никогда.
Тот лучший проповедник, кто веру в жизнь провёл.
Добро увидеть в действии – вот лучшая из школ.
И если все мне рассказать, я выучу урок.
Но мне ясней движенье рук, чем быстрых слов поток.
Должно быть, можно верить и умным словесам,
Но я уж лучше погляжу, что делаешь ты сам.
Вдруг я неправильно пойму прекрасный твой совет,
Зато пойму, как ты живешь: по правде или нет»

Вечная детская мудрость