

# НАШІ «ОСОБЛИВІ» ДІТИ

«Моя дитина не така, як усі», – саме так найчастіше формулюють свій запит до психолога стурбовані батьки. Але якщо узагальнити їх скарги, то стає зрозумілим, що межі норми розмиті і багато в чому суб'єктивні. За спостереженнями психологів під розряд «особливого» може потрапити практично будь-яка дитина: гіперактивна і повільна; занадто емоційна і замкнута; надмірно товариська і сором'язлива; вперта і надто поступлива; імпульсивна і загальмована; уразлива і «нечутлива»; вундеркінд і малюк, якому наука ніяк не дається. Іноді виділяють окремі типажі білих ворон: це можуть бути маленькі борці за справедливість; вільно мислячі дітки; «правильні»; а також особливо чутливі і вразливі.

Читати російською

«Мой ребенок не такой, как все», – именно так чаще всего формулируют свой запрос к психологу обеспокоенные родители. Но если обобщить их жалобы, то становится понятным, что границы нормы размыты и во многом субъективны. По наблюдениям психологов под разряд «особенного» может попасть практически любой ребенок: гиперактивный и медлительный; слишком эмоциональный и замкнутый; чрезмерно общительный и застенчивый; упрямый и чересчур покладистый; импульсивный и заторможенный; уязвимый и «бесчувственный»; вундеркинд и малыш, которому наука никак не дается. Иногда выделяют отдельные типажи белых ворон: это могут быть маленькие борцы за справедливость; свободно мыслящие детки; «правильные»; а также особо чувствительные и уязвимые.

В поисках нормы родители нередко обращаются к собственному детству: «А вот когда Я был маленьким...» Но нельзя забывать, что разрыв между поколениями сейчас глубже и фатальнее, чем раньше, и, соответственно, гораздо острее стоит проблема «отцов и детей». Изменение общественного строя, ломка стереотипов, поиск новых идеалов и ценностей, социальное

расслоение, и одновременно – стремительное развитие новейших технологий. Поколение экранов, мониторов и мобилок живет в другом мире и в другом ритме. Общение между собой благодаря новым средствам коммуникации (Интернет и мобильные телефоны) занимает все больше места в жизни подростков. Родители не всегда задумываются над тем, что собственного ребенка нужно рассматривать как представителя другой генерации.

Чаще всего вопрос о том, что ребенок «не такой», обостряется в то время, когда малыш попадает в детский коллектив и начинает учиться выстраивать отношения со сверстниками и теми взрослыми, с которыми ему приходится соблюдать правила субординации. Для малыша это настоящее испытание, ведь до сих пор он был всем хорош и любим мамой, папой и бабушкой. И вдруг все пошло наперекосяк: мама грустит, папа злится, бабушка ворчит о неправильном воспитании. Первые шаги социализации могут быть очень болезненными – и для малыша, и для его родителей. Основная задача – не впасть ни в одну из крайностей: либо «все неправы, только мой «особенный» ребенок прав» либо совсем противоположное «у всех дети как дети, а у меня...».

Родителям вообще тяжело быть объективными по отношению к собственному чаду. Очень часто мы лукавим сами с собой. И досадливо рассуждая, что ребенок растет «не такой», не додумываем мысль до конца: не такой, как удобно учителю, или не такой, как нам хочется? Практически нет родителей, которых хоть в какой-то мере не затронуло родительское тщеславие – ведь нет слаще чувства, что мой ребенок «самый-самый». Папам и мамам нередко тяжело отказаться от лелеемого в мечтах образа своего наследника. Кому-то из отцов хочется видеть своего сына энергичным, все успевающим и обожающим спорт, а его называет папой немного нудный болезненный меланхолик. Некоторые мамы мечтают побыстрее убедиться, что их малыш обладает незаурядными способностями, а на того нападает судорожная зевота всякий раз, как он видит книгу...

Ребенок – это не только плод вашего воспитания, его рождение –

это своеобразная лотерея. В каждом маленьком существе – свой темперамент и интеллект; свой уникальный набор генов; коктейль из самых разнообразных способностей и склонностей, не всегда, кстати, приятных. Лучше всего относиться к своему ребенку как к существу, с которым еще предстоит познакомиться и постараться понять и принять именно таким, каким его создал Бог или природа. И поверьте – нет занятия интереснее, чем узнавать собственное чадо: вам предстоит много открытий, приятных и не очень. Вы будете удивляться и отчаиваться, радоваться и гневаться. Искать в своей родословной предков с такими же качествами, «вычислять» пагубные влияния со стороны. Но как бы то ни было, начинать надо с принятия ребенка таким, как он есть. А затем вам предстоит долгий путь мягкой корректировки, которая, тем не менее, должна осуществляться твердой родительской рукой: положительные качества стоит поощрять и развивать, отрицательные сглаживать, и даже (если повезет) превращать в достоинства. Но нередко родители и не собираются вводить в приемлемые для общества рамки свое ненаглядное чадо. Им нравится, что их ребенок не такой, как все.

Психологи и невропатологи признают, что современные дети гиперчувствительны и возбудимы, их способности нередко очень высоки. Количество нестандартных, особенных, трудных детей настолько велико, что появился особый термин – «Дети индиго», которым обозначают детей, которые обладают новыми необычными психологическими характеристиками и моделями поведения. Название произошло от наблюдений такой себе Нэнси Энн Тэпп, которая утверждала, что у нестандартных детей особый цвет ауры – темно-синий, или индиго. Теория о существовании каких-то особенных детей стала довольно популярна среди родителей, одержимых манией «особенности» своих детей.

Чаще всего это бывают мамы, которые, придя на консультацию к психологу, захлеб рассказывают о том, насколько уникален их малыш. К примеру, особо одаренный, нежный, чувствительный и ранимый. А вот грубое окружение неспособно понять и оценить

ее «маленького принца». Или, напротив, ребенок очень активен, схватывает все налету, понимает и делает все намного быстрее других, но учителя и одноклассники «почему-то» несправедливы к нему. И в первом, и во втором случае работать нужно не столько с ребенком, сколько с мамой. К сожалению, родители очень часто сами культивируют в своих детях «манию отличия», делают из своих вполне обычных отпрысков неудобных, трудных, нелюбимых сверстниками и учителями.

У родителей есть очень серьезный повод заподозрить, что их ребенок – белая ворона, если

- Он испытывает чувство отчуждения и отверженности по отношению к окружающим;
- Малыш стал изгоем в детском коллективе;
- У него развился синдром жертвы, которым он провоцирует сверстников на то, чтобы его обижали;
- Он привык привлекать к себе внимание нездоровыми способами (кривляется, дразнится, задевает тех, кто сильнее себя);
- Он не имеет друзей среди сверстников;
- Всегда обо всех отзывается плохо.

У родителей нет повода для серьезного беспокойства, если ребенок

- Доволен жизнью и не озабочен тем, что он «не такой»;
- Не угнетен и не агрессивен;
- У него нормальные отношения со сверстниками;
- Он умеет общаться со взрослыми, подчиняться и слушаться;
- Не противопоставляет себя окружающим, не видит вокруг врагов, доброжелателен и уважителен к людям;
- Другие дети не замечают, что он «особенный»;
- Если идеи, что он в чем-то не такой, появились у него в подростковом возрасте, что совершенно нормально для переходного возраста.

Родители рискуют сами сделать из своего ребенка «белую ворону», если:

- В семье принято постоянно противопоставлять себя другим людям: мы лучше, хуже, правильнее, беднее, богаче, умнее; мы – старожилы или, напротив, люди совсем новые и т.д. и т.п.;
- Если семья живет замкнуто, и в ней к посторонним относятся всегда с подозрением как к источнику возможных неприятностей и даже опасностей;
- Если критиковать окружающих – это привычный способ общения между взрослыми;
- Если ребенка принято постоянно сравнивать со сверстниками и повторять, что он не такой, как все: сильнее, слабее, болезненнее, умнее, глупее;
- Если ребенок привыкнет, что во всех конфликтах и неурядицах обвиняются окружающие, а он «всегда прав»;
- Если он воспитывается в неполной семье, и одинокий родитель сознательно или подсознательно стремиться «замкнуть» сына или дочь на себя;
- Если ребенок становится для родителей (или одного из них) средством самоутверждения;
- Если малыш воспитывается мамой (бабушкой), которая сделала из этого смысл своей жизни;
- Если в семье преобладают крайности в методах воспитания. В равной мере опасны, как вседозволенность и попустительство, так и жесткий авторитарный стиль, постоянная критика ребенка;
- Если малыш ограничен в общении со сверстниками и преимущественно довольствуется компанией взрослых;
- Если в семье существуют серьезные психологические проблемы между взрослыми.

Что делать, если вас мучают сомнения, что ваш ребенок не такой, как все:

- Постарайтесь как можно более четко сформулировать, в чем именно вы видите отклонение от нормы в поведении и

- развитии вашего малыша;
- Задумайтесь, что именно является для вас поводом для беспокойства: то, что вашего малыша критикуют окружающие; у него плохие оценки или же у него плохие отношения со сверстниками;
  - Проанализируйте, не культивирует ли кто-нибудь из семьи идеи «особенности» ребенка;
  - Постарайтесь поместить ребенка в адекватную его запросам среду: «слишком умного» в спецшколу для одаренных детей; ребенка, который «не тянет» точные науки – в гуманитарный класс; непоседу – в спортивную секцию; тихоню – в кружок вышивки крестиком. Важно, чтобы ребенок обязательно общался с подобными себе;
  - Но одновременно нужно позаботиться о том, чтобы ребенок развивал те качества, которых ему не хватает (усидчивость, умение играть с другими детьми, поделчивость, способность считаться с интересами других и др.);
  - Поинтересуйтесь у психолога или в любом издании по возрастной психологии, не подпадает ли «особенное» поведения вашего ребенка под норму для его возраста;
  - Проконсультируйтесь с невропатологом и психологом относительно вашего сына или дочери;
  - Если у вашего ребенка сложности в общении возникают только дома, то ищите истоки проблемы во внутрисемейных отношениях, а не в ребенке.

Мария КИРИЛЕНКО

По материалам индивидуальных консультаций психологов

Киево-Святошинского Центра социально-психологической реабилитации населения и его информирования по вопросам последствий Чернобыльской катастрофы

---

# Наш милый, романтичный жіночий день

8 березня – свято особливе і неповторне: в повітрі тільки-но повіяло весною, а наші вулиці та будинки вже «розцвіли»: квіти в руках у перехожих, в офісах і в квартирах – в вазах, вазонах і скромних келихах. Чоловіки стурбовані, а жінки збуджені в передчутті подарунків, уваги і любові. Від цього всього віє справжньою святковою романтикою ...

Читати російською

8 марта – праздник особенный и неповторимый: в воздухе только-только немного запахло весной, а наши улицы и дома уже «расцвели»: цветы в руках у прохожих, в офисах и в квартирах – в вазах, вазонах и скромных бокалах. Мужчины озабочены, а женщины возбуждены в предвкушении подарков, внимания и любви. От этого всего веет настоящей праздничной романтикой...

Но настроение не появляется «по заказу», даже если внешние обстоятельства к этому располагают.

Романтика – это то, что возникает в нашей душе, это лирическое мироощущение, эмоциональный подъем, высокие чувства, настроение, настрой. В отношениях между людьми романтика всегда окрашена любовью, нежностью, восхищением, благодарностью... Так что в возникновении романтического настроения внешняя атрибутика является всего лишь одним и далеко не главным аспектом.

## **Что может испортить праздник?**

У настоящей романтики есть свои враги. В первую очередь, это стереотипы, почерпнутые из фильмов, сериалов, любовных

романов, не совсем грамотных статей («Как устроить любимой романтический вечер»), где много внимания уделяется «организации» праздника. При этом обязательно мелькают непростые и недешевые детали: экзотический антураж, дорогие сюрпризы, духи, цветы, ювелирные украшения, изысканные блюда, фрукты, вина, шампанское, красивая одежда и пр. Происходит смещение понятий: от романтики чувств – к романтике потребления. Не стоит путать деньги и чувства. Никакие подарки и сюрпризы не гарантируют удавшегося праздника.

Могут помешать также модели поведения, привнесенные из родительских семей, в том числе, касающиеся семейных праздников. Плохо, если они не совпадают, – тогда обе стороны могут быть разочарованы. Если модели одинаковы, – появляется риск, что 8 марта станет привычной рутинной «датой». Так что любой вариант не исключает необходимости искать что-то новое – свое и неповторимое.

Очень горько, когда стараешься устроить другому праздник, а получается «что-то не то». К этому следует быть готовым – в отношениях двоих всегда остается место неожиданности и непредсказуемости. Вполне нормально, если происходит «несовпадение» настроения. Человек не всегда способен, как машина, завестись вполоборота на праздничный лад и веселиться по чужому «сценарию». А завышенные ожидания, планирование не только своего, но и чужого поведения, излишняя экзальтация могут спровоцировать серьезное разочарование.

### **Кому ждать романтику в гости?**

Больше всего шансов у тех, чьи чувства только зарождаются или находятся на пике, – они находятся во власти естественной романтики первой влюбленности, и внешние стимулы им не слишком нужны и важны.

Высоки шансы «поймать» романтическое настроение и у супругов со стажем: уже преодолены навязываемые извне стереотипы, выработаны спокойные ровные отношения, накоплены семейные



традиции, все реже случаются приступы «острого эгоизма».

Супругов объединяет большой пласт общих воспоминаний, которые легко создают нежно-любовное настроение. При этом ореол романтики со временем приобретают не только радостные события, но и былые невзгоды, и жизнь на квартире, и картошка в мундирах в периоды безденежья, и тяготы первенца... Романтика при этом не мимолетная и эфемерная, грозящая исчезнуть при малейшей неурядице, а прочная и практически не подвластная внешним обстоятельствам.

В группе риска – молодые пары. Экзальтация первой влюбленности прошла; отношения еще не стабилизировались; притирка «в процессе»; телевизионные стереотипы еще не утратили своей разрушительной силы; семейные традиции не наработаны, а тут еще тяжкие подозрения, что любовь, а вместе с ней и романтика ушли навсегда...

### **Все будет хорошо**

Но в выигрыше всегда остаются те, кто способен немного потерпеть. Молодым людям можно посоветовать просто жить; учиться по-новому любить друг друга; методом проб и ошибок искать свои неповторимые романтические моменты. Учиться «заражать» своим настроением любимых и в то же время уметь определить, когда им не до веселья. Знать, как разрядить обстановку и что предпочесть в каждый конкретный момент: выслушать; пожалеть; похвалить; покормить; подбодрить; уверить в своей любви или просто на время оставить в покое. Уметь легко (и внешне, и внутренне) отказываться от своих планов, если они не «вписываются» в настроение другого. Оптимистически смотреть в будущее. Знать, что впереди будет еще много нового, хорошего и светлого. Нужно просто пережить этот период, когда былая романтика поблекла, а новая еще не зародилась.

Нужно просто любить и пытаться доставить другим радость. А там – как получится. Если на первом месте – добрые чувства по отношению к окружающим, вас никогда не постигнет

разочарование. Поменьше эгоизма – и все будет хорошо!

**Мария КИРИЛЕНКО**

---

## **Нам образи не страшні!**

Образу можна проковтнути, придушити, затаїти, а можна і висловити, виказати, виплеснути. Образа може бути легка, скороминуща, а може бути гірка, пекуча і навіть смертельна. Образи можна зберігати, накопичувати. Їх можна гасити, зносити, за них можна мстити. Але образу можна і не помітити, пробачити, забути ...

Читати російською

Обиду можно проглотить, подавить, затаить, растравить, а можно и выразить, выказать, выплеснуть. Обида может быть легкая, мимолетная, а может быть горькая, жгучая и даже смертельная. Обиды можно хранить, копить. Их можно гасить, сносить, за них можно мстить. Но обиду можно и не заметить, простить, забыть...

Крупные и мелкие обиды сопровождают нас всю жизнь – как неприятные моменты и как знаковые события, влияющие на нашу судьбу. В спектре человеческих чувств – это одно из самых темных и разрушительных. Обиженный всегда чувствует себя жертвой несправедливости. При этом судьей выступает он сам, и чаще всего к себе пристрастен. Все это очень и очень субъективно: то, что для одного повод для серьезной обиды, для другого – не стоящий особого внимания эпизод. Наиболее обидчивы люди эгоцентричные, самовлюбленные и инфантильные. Им всегда кажется, что они заслуживают более вежливого обращения, другого мужа или жену, большую зарплату, лучшую власть, иную родину. Втайне это всегда преувеличение своих заслуг,

страданий, места в жизни других людей, своей роли в общей жизни.

Обидчивость может сформироваться под влиянием целого ряда факторов или, наоборот, из-за одного-единственного эпизода.

В любом случае повышенная обидчивость – это заслуживающий внимания симптом, свидетельствующий о наличии серьезных психологических проблем. Бывает, что только опытный психолог в процессе продолжительной работы с клиентом способен раскопать истоки этой черты характера. Но очень часто причины, что называется, лежат на поверхности, и стоит только задать себе вопрос «Откуда это во мне?» или «Зачем мне это надо?» – и многое становится ясным.

Откуда берутся обиды?

Истоки обидчивости нередко приходится искать в детстве. Малыш все время обижается – на маму за то, что не дала третье пирожное; на бабушку, которая заболела и не читает сказку; на папу, не купившего самого большого медведя; на камень, о который споткнулся; на дождик, из-за которого нельзя пойти гулять... Это проявление детского эгоцентризма, когда кажется, что весь мир вращается вокруг тебя. По мере взросления и созревания личности человек учится считаться с интересами других; определять свое место в этом мире; осознавать границы, отделяющие его «Я» от окружающих. Уже к 7-летнему возрасту ребенку пора понимать, что сластей должно хватить на всех; больную бабушку нужно пожалеть; папе приходится соразмерять цену игрушки с семейным бюджетом; чтобы не споткнуться, нужно смотреть под ноги, а дождик идет просто потому, что погода такая.

Если по каким-либо причинам созревание личности тормозится, то привычка обижаться может остаться на всю жизнь. Многие зависят от того, как родители реагируют на капризы ребенка. Если обиженный малыш сразу попадает в центр внимания, если все бросаются его утешать и ублажать, то какой смысл пытаться справиться с обидой, учиться осознавать, где она справедлива, а

где неразумна и даже смешна? Получается, что обижаться выгодно. В итоге склонность постоянно испытывать это вредное чувство закрепляется и в сознании, и на поведенческом уровне как инструмент манипулирования окружающими.

Иногда обидчивость является проявлением темперамента и некоторых врожденных качеств. Бывает, что у ребенка есть все основания обижаться, а он сам для себя находит повод порадоваться жизни. У другого все вроде нормально, но он привыкает копить обиды, «купаться» в них, приобретает синдром жертвы, с которым не расстается уже и в солидном возрасте. Но все-таки гораздо чаще это следствие просчетов в воспитании – избалованный или же неуверенный в своих силах, «недолюбленный» ребенок предрасположен к обидчивости и депрессиям в зрелом возрасте.

Учимся обижаться «правильно».

- Конечно, речь не идет о том, чтобы вовсе перестать обижаться – это нереально. Но стоит подумать о том, как конструктивно реагировать на обиды.
- Учитесь анализировать причины, по которым вы обижаетесь. У каждого человека есть свои «болевы́е точки», не всегда известные окружающим. Вы – не исключение. Поэтому перед тем, как обижаться, постарайтесь понять истоки своей болезненной реакции: не исключено, что ваш «обидчик» и не думал задеть вас.
- Если вы неоднократно обижались по одному и тому же поводу, то задумайтесь, не говорит ли в вас какой-либо комплекс, не связано ли это с синдромом обманутых ожиданий, не предъявляете ли вы к окружающим завышенные требования, не пытаетесь ли снять с себя ответственность за свое неправильное поведение, не поставили ли вы свою самооценку в зависимость от мнения окружающих. Осмыслив истоки своей обидчивости, можно если не вовсе избавиться от этой склонности, то уж во всяком случае, добиться, чтобы она не портила жизнь вам и вашим близким.
- Если вас донимают обиды на людей из ближайшего

окружения – членов семьи, давних друзей, многолетних коллег, попытайтесь поговорить с ними «по душам», объясните им, что именно вас ранит. Самые близкие люди лучше всего знают наши «болевы́е точки» и очень часто сознательно или бессознательно задевают нас «в воспитательных целях», чтобы «отучить обижаться»; в отместку за что-то; с целью манипулирования и даже со скуки, чтобы «подраздвлекаться», наблюдая привычную бурную реакцию. Проблема будет снята раз и навсегда, если вы поймете, что сами провоцируете окружающих и перестанете реагировать.

- Задумайтесь, тактичны ли вы сами, не обижаете ли окружающих? Может, они всего лишь защищаются, нанося вам «ответные удары»?
- Не рассчитывайте на то, что окружающие всегда будут догадываться о том, чего вам хочется. Учитесь формулировать и выражать свои ожидания, и тогда разочарований и обид в вашей жизни сразу станет меньше.
- Не спешите объяснять поступки других тем, что они хотели вас обидеть. Попробуйте объяснить действия человека его собственными интересами или желанием вам помочь, а не особым злым умыслом.
- Не старайтесь скрывать свои обиды, чтобы «не ссориться». Загнанные внутрь негативные эмоции проявляются в выражении глаз, мимике, интонации, осанке, стиле общения и, как ржавчина, разъедают отношения с окружающими. Но что самое страшное, – невысказанные, неизжитые, не переваренные обиды негативно влияют не только на психику, но и на здоровье человека.
- Не выказывайте свою обиду в виде ответного выпада (еще неизвестно, чья возьмет). Постарайтесь найти такие слова, которые побудят вашего обидчика к обсуждению. Может, вы не так его поняли, или он погорячился, не обладает достоверной информацией, вовсе не хотел вас обидеть, а может (о чем думать не всегда хочется), в чем-то и прав?
- Избегайте демонстративно выказывать обиду.

«Показательные выступления», сопровождающиеся «артистическими приемами», «каменным лицом» или, напротив, повышенной эмоциональностью, слезами и пр. – это чаще всего способ манипулирования окружающими, попытка привлечь к себе внимание, вызвать чувство раскаяния, добиться желаемого, напроситься на заверения в любви, дружбе и вечной преданности. Это пагубный путь – рано или поздно, но окружающие начинают понимать «подтекст» подобного поведения, что только усугубляет ситуацию.

- Если вы часто обижаетесь на коллег, попутчиков в транспорте, продавцов, клиентов, задумайтесь о том, что вы только эпизод в их жизни. Под девизом «сам себе психолог» попытайтесь некоторое время объяснять поведение окружающих причинами, совершенно не связанными лично с вами: нахамил чиновник – устал к концу дня; был невежлив продавец – его «довел» предыдущий покупатель; не поздоровался знакомый – задумался о своем; не сложился разговор с коллегой – тот просто не выспался.
- Научитесь распознавать тех, кто получает удовольствие, нанося обиду другим. Реагировать на таких людей – это играть в их игру, неизбежно оказываясь в проигрыше. Таких «профессиональных» обидчиков нужно просто пожалеть: самоутверждаться за чужой счет их побуждают психологические проблемы, убогость духовного мира, одиночество, скрытые комплексы, неуверенность в себе, хронические заболевания... Если вы перестанете реагировать на таких людей, они быстро потеряют к вам интерес.
- Подумайте, кому вы могли бы при случае пожаловаться. Это должен быть порядочный человек, обладающий определенными душевными качествами: здравым смыслом, оптимистическим взглядом на жизнь, действительно хорошим к вам отношением. А то есть такие любители пожить чужими бедами, что способны только растравливать и подогревать обиды окружающих. Учитесь жаловаться так, чтобы это стало способом душевного очищения.
- Помните, что наилучший способ избавиться от обиды – это

простить того, кто вам ее нанес. Учитесь прощать, не накапливайте обиды, не возвращайтесь к ним ни в душе, ни на словах. Как говорят англичане, «Forgive and forget!» – Простите и забудьте!

- Проанализируйте, не появилось ли в вашей жизни больше обид. Чаще всего это связано не с тем, что «весь мир ополчился против вас», а с состоянием вашей нервной системы, психологическими или физиологическими причинами, наличием хронического стресса (проблемы на работе; семейные конфликты; переживания из-за отсутствия спутника жизни; кризис среднего возраста; болезненная реакция на отход от семьи повзрослевших детей; климакс; нервные, эндокринологические и другие хронические заболевания; соматические расстройства и многое другое.) В этом случае малейшие шероховатости в отношениях с окружающими могут стать причиной непонимания и конфликтов из-за гиперчувствительности человека, психика которого представляет собой своеобразную «раневую поверхность». Таким образом, повышенная обидчивость может быть сигналом к обследованию состояния здоровья и обращению к психологу.

...Без обид не проживешь. Но мы советуем задуматься – какое место это чувство занимает в вашей жизни, влияет ли на ее качество, не вошло ли в привычку. Может, вам доставляет удовольствие все время чувствовать себя жертвой – обстоятельств, других людей, нашей власти? И даже если вы сжились со своей ролью «вечно обиженного», подумайте о том, чего вы лишаете себя, отдаваясь во власть этого не самого лучшего чувства. Проанализируйте, насколько полноценно получаемое вами удовольствие от роли жертвы и чего вы себя лишаете – возможности радоваться жизни, прелести теплых отношений с близкими, трезвого взгляда на окружающую действительность... Нет, обиды – не для нас!

---

# Як захиститися від стресу в кризові періоди історії

Бурхливі події в Україні кінця 2013 – початку 2014 поставили багато питань, на які ще довго доведеться шукати відповіді. І одне з них – як захиститися від хронічного стресу під час подібних суспільних криз.

Читати російською

Бурные события в Украине конца 2013 – начала 2014 года поставили много вопросов, на которые еще долго придется искать ответы. И один из них – как защититься от хронического стресса во время подобных общественных кризисов.

Общее напряжение порождается настроениями и состояниями ее отдельных граждан, а это и поломанные судьбы, и разрушенные семьи, и подорванное здоровье. Оставим в стороне анализ политической составляющей общественного конфликта и поговорим о том, можно ли смягчить неизбежный в таких условиях стресс.

Усугубляющие факторы:

- Постоянная информационная атака, сложности в поиске достоверной информации, невозможность воспринимать (даже при наличии готовности) противоположную точку зрения из-за агрессивности подачи и наличия оскорблений в адрес тех, кто разделяет противоположную точку зрения.
- Нарушение социальных связей из-за разделения общественного мнения: от семьи и друзей до коллег и соседей; от попутчиков в транспорте до «друзей» в социальных сетях.
- Проблемы бытового и материального характера – в разной мере в зависимости от региона проживания и уровня благосостояния.



- Невозможность полноценно отвлечься от событий. Постоянное напряжение, которое у большинства не гасится активными действиями и соответственно приводит к хроническому стрессу.

Напомним, что сам по себе стресс не является опасным для человека, является нормальной реакцией организма на какой-либо раздражитель, событие, происшествие. Совсем другое дело, если стресс становится хроническим, то есть наблюдается перманентное напряжение, которое длительное время не находит своего выхода в виде разрядки – активных действий, физической нагрузки. При этом снижаются защитные функции организма, страдает и физическое, и психическое здоровье. Могут наблюдаться такие симптомы, как бессонница или беспокойный сон, не приносящий расслабления; раздражительность, тревожность; отсутствие аппетита или, напротив, повышенный нервный «жор»; злоупотребление успокоительными или алкоголем. У эмоционально неустойчивых людей возможны страхи, панические состояния, депрессивные мысли, чувство тревоги, страх смерти. А также психосоматические расстройства, проблемы желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, обострение хронических заболеваний.

Именно потому так важно найти разумный способ проявить свою активность. Можно собирать вещи или медикаменты для той стороны, которой вы симпатизируете, помогать иным образом. А вот участвуя в уличных акциях (с любой стороны), не забывайте, что люди, даже собравшиеся с самыми мирными целями и под самыми праведными лозунгами, все равно становятся толпой. Им в этом помогают ведущие и политики: ритмичная музыка, пламенные речи, общие кричалки и лозунги, предложение совершать общие движения (поднимать руки, прыгать и пр.) – всё это приемы из арсенала тоталитарных сект. Когда толпа сформирована и заведена, лидеры или провокаторы могут призывать куда-то идти и что-то делать. В том числе и то, что противоречит вашим внутренним убеждениям. Поэтому самоконтроль в местах скопления большого количества людей должен быть намного выше – именно

в толпе рождаются массовый психоз и фанатизм.

Однако в активных действиях участвует сравнительно небольшой процент жителей нашей страны, хотя практически все население в большей или меньшей мере вовлечено в общественный процесс в роли сочувствующих (разным силам). И вот те, кто наблюдает за происходящим со стороны, испытывают стресс во много раз больший, чем находящиеся непосредственно в гуще событий. Именно им адресованы наши советы.

## Информация

- Делайте продолжительные паузы в восприятии информации. Постоянное отслеживание новостей создает у человека не более, чем иллюзию, что он «все держит под контролем». Кроме того, «горячие новости» способствуют выбросу адреналина. Так что со временем можно стать своеобразным «информационным наркоманом» – без вливания новых доз будоражащей информации может наступать натуральная «ломка». Поэтому структурируйте день, выделив для новостей особое время (к примеру, утром, в обеденный перерыв и после работы).
- Пытайтесь отслеживать, не становитесь ли вы объектом манипуляций, отмечайте, какие приемы новостные ресурсы используют, чтобы вызвать у вас определенные эмоции: возмущение, гнев, страх, растерянность.
- Задействуйте критическое мышление, фильтруйте и отсеивайте непроверенную информацию. Не давайте затянуть себя в трясины пропаганды, не «варитесь» подолгу в каждой новости. К этому нас подталкивают СМИ и социальные сети, постоянно прокручивая одни и те же драматические ролики, пересказывая на новый лад уже устаревшую информацию.
- Не тратьте время и эмоции на чтение аналитических статей, прогнозирующих развитие событий. В динамичные времена они быстро устаревают и чаще всего абсолютно бесполезны. Не забывайте, что среди журналистов и политологов всегда идет борьба за аудиторию, и чем

страшнее прогноз, тем больше шансов привлечь к себе внимание.

- Не питайте иллюзии, что у вас есть шанс получить всю полноту информации и в полной мере понять все, что происходит в стране и политике. Многие на самом деле проще, многое, напротив, сложнее, чем нам кажется, а чаще и вовсе непредсказуемо и спонтанно.
- Учитывайте, каким силам выгодна та или иная информация или ее интерпретация.

## Психологическая установка

- Не паникуйте, не прокручивайте в голове бесконечные страшные сценарии развития событий: хватило бы моральных и физических сил пережить то, что уже реально происходит.
- Вместе с тем, в минуту, когда вы не находитесь во власти эмоций, спокойно подумайте о том, что жизнь не закончится даже в том случае, если все пойдет не самым лучшим образом. Вспомните о драматических периодах в истории человечества, когда жизнь все-таки продолжалась, люди любили друг друга, рожали детей и надеялись на лучшее будущее. Подумайте о вечных ценностях и о том, что и кто поможет вам пережить самые смутные времена. Какие высшие идеалы, привязанности и даже простые увлечения придадут вам сил.
- Не питайте иллюзий. Даже при самых оптимистических раскладах все будет не так, как мечтается. Многие придется принять, со многим смириться – общественный строй в одночасье не станет идеальным, как и не восторжествует абсолютная справедливость. Поэтому концентрируйтесь на том, что меняется к лучшему, а не на том, что плохо.
- Постарайтесь не терять чувство юмора и здравого смысла.
- Подумайте о том, ради кого вам нужно держаться и сохранять здоровье.

## Общение

- Если вы оказались в окружении людей, которые не разделяют ваших убеждений (к примеру, на работе), дайте понять, что придерживаетесь иной точки зрения, однако не собираетесь ни с кем спорить и продолжаете их ценить как добрых коллег и надежных партнеров. Помните, что людям свойственно заблуждаться (и вам тоже), а критерии отношения к человеку во все времена должны оставаться в сфере общечеловеческих ценностей – честности, порядочности, умения сострадать, готовности помочь.
- А вот в ближайшем окружении ограничьте общение с теми, кто придерживается других взглядов на происходящее. В социальных сетях на время скройте информацию, поступающую от френдов-оппонентов. Не спорьте с ними. Практика показывает, что переубедить все равно никого не удастся. Кроме того, жизнь будет продолжаться, мир перестанет быть черно-белым, время и история все расставят по своим местам. И если на бытовом уровне не испортить отношения оскорблениями и личными выпадами, то со временем общение возобновится в обычном режиме.
- Зато активно общайтесь с единомышленниками, разговаривайте, пишите, давайте выход эмоциям, но вместе с тем избегайте людей с истерическим складом характера, способных нагнетать, драматизировать и обострять ситуацию. Отдавайте предпочтение здравомыслящим оптимистам и сами стремитесь к подобному восприятию действительности. Не забывайте своих «друзей по трепу», то есть тех, с кем возможна легкая беседа «ни о чем» или же о вещах простых и далеких от социальных потрясений.
- Будьте рядом с близкими. Поддерживайте их, окружите заботой. Особо позаботьтесь о тех, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, перенес инфаркт или инсульт. Им категорически нельзя проводить время в токсичном информационном поле. Попытайтесь (насколько это возможно) оградить их от плохих новостей, сами не нагнетайте обстановку, успокаивайте; твердо и спокойно обещайте, что «все будет хорошо» (даже греша против истины и внутренней уверенности). Уделяйте внимание

детям – при любых раскладах они имеют право на маленькие радости, развлечения, ласку, подарки.

## Физическое здоровье

- Держите под контролем свои вредные привычки (если таковые имеются), так как в период общего напряжения они могут усугубиться. Обратите внимание, не начали ли вы больше курить. Алкоголь уместен только время от времени в небольших «терапевтических» дозах и только в том случае, если вы знаете, что после выпитого вас клонит в сон, а не тянет на подвиги. Не злоупотребляйте чаем и кофе, так как это ведет к перевозбуждению, полностью откажитесь от этих напитков во второй половине дня. Не переешьте, особенно перед сном.
- Уделите особое внимание физической активности, но остановитесь на чем-то для вас привычном и не слишком изнуряющем. Великие начинания оставьте для лучших времен, отдав предпочтение легкой гимнастике, пешим прогулкам, домашней работе – затейте генеральную уборку, переберите шкафы, освежите кухню.
- Учитесь расслабляться здоровым способом. Практикуйте или учитесь методам релаксации, медитации, аутогенной тренировки. Молитесь. Уместны любые способы расслабления: массаж, теплая (но не горячая!) ванна перед сном, лакомство, хорошая музыка, любимое хобби.
- Следите за своим сном. Важно не только спать достаточное количество часов в сутки, но и организовать спокойный полноценный сон, обеспечивающий полное расслабление. Для этого перед сном хотя бы час проведите подальше от экранов; почитайте что-нибудь отвлекающее; погуляйте на свежем воздухе; проветрите комнату.
- Если чувствуете, что сами не справляетесь, обратитесь к психологу или психотерапевту.

Вот такие, на первый взгляд, простые рекомендации. Сложность в том, чтобы научиться их выполнять. Для этого нужно собрать всю волю в кулак и наладить сначала собственную жизнь, а потом и

жизнь в стране.

Мария КИРИЛЕНКО

---

# Мобінг : прорахунки в керівництві

Нагадаємо, що мобінг – це колективний психологічний терор стосовно когось із працівників з боку його колег, підлеглих або начальства, здійснюваний з метою змусити його / її піти з місця роботи. У минулій статті ми розглянули, в чому мобинг зазвичай проявляється, хто є його потенційною жертвою і які можливі наслідки цього соціального зла. Дана публікація присвячена деяким причинам виникнення цього явища.

Читати російською

Напомним, что моббинг – это коллективный психологический террор в отношении кого-либо из работников со стороны его коллег, подчиненных или начальства, осуществляемый с целью заставить его/ее уйти с места работы. В прошлой статье мы рассмотрели, в чем моббинг обычно проявляется, кто является его потенциальной жертвой и каковы возможные последствия этого социального зла. Данная публикация посвящена некоторым причинам возникновения этого явления.

Начнем с того, что наличие такого явления, как моббинг, – это позор для фирмы. Казалось бы, уважающий себя руководитель должен всеми силами противостоять подобному нездоровому явлению. На самом деле все гораздо сложнее, так как именно руководство нередко является катализатором всякого рода негативных процессов в коллективе.

Причина может крыться в личностных особенностях и сомнительных моральных качествах руководителя организации. Приходилось наблюдать, как в угоду своим амбициям и «низким страстям» жертвуют порой не только ценными работниками, но и интересами фирмы. Игра с подчиненными, как с пешками, – одна из самых древних, аморальных и, к сожалению, самых увлекательных. Властвовать над людьми, вносить между ними раздор, сталкивать интересы, провоцировать нездоровую конкуренцию – чем не «развлечение»? Да еще с неплохим «побочным эффектом» в виде заработка... Этим могут грешить и руководящие работники среднего звена: заместители, менеджеры по персоналу, руководители отделов. Но основная ответственность все равно лежит на главе фирмы – он не имеет морального права не замечать того, что происходит в его «хозяйстве».

Совсем не обязательно быть экранным злодеем из мыльной оперы, чтобы напрочь отравить жизнь своим подчиненным. Шеф может быть просто закомплексованным, неуверенным в себе человеком, привыкшим самоутверждаться за счет других. И чем больше он сомневается в собственной компетентности, тем выше вероятность, что преследованию будут подвергаться наиболее грамотные сотрудники. Кроме того, руководитель может мстить за неудачи на личном фронте тем из подчиненных, у которых с этим проблем нет, или же просто представителям противоположного пола. Не исключено также ложное понимание конкуренции как борьбы без правил и основного стимула лучше работать. Начальство при этом гласно или негласно поощряет соперничество; закрывает глаза или даже провоцирует сотрудников на подсиживание, нечестные формы борьбы за выживание или более высокую должность. А порой длительная травля жертвы оформляется как «показательное избиение», чтобы другие боялись.

Помимо вышеуказанных, есть еще одна, пожалуй, самая распространенная причина моббинга – это примитивная некомпетентность руководства собственно в управленческой

сфере. Упомянем самые типичные просчеты, которые могут спровоцировать затяжные конфликтные ситуации среди сотрудников: наличие любимчиков и «козлов отпущения»; неотлаженный механизм коммуникации «высшее руководство «рядовой сотрудник»; нерешительность руководства в том случае, когда только увольнение «ключевого игрока» может погасить конфликт; отсутствие отработанного механизма разрешения конфликтов с открытым обсуждением и оргвыводами по его результатам; отсутствие как целенаправленной системной работы с персоналом, так и индивидуальной работы с отдельными сотрудниками. Существуют и другие факторы, на которых следует остановиться поподробнее.

Очень плохо, если нет четкого разграничения функциональных обязанностей, а нагрузки распределены неравномерно.

Конфликты неизбежны, если нет четких должностных инструкций, не определены зоны ответственности, обязанности специалистов в одних случаях дублируются, а в других – вообще ни на кого формально не возложены (выполняет их либо самый сознательный, либо самый безответный). В этом случае у сотрудников все чаще возникает самый деструктивный вопрос: «Почему я?». Неравномерное распределение обязанностей приводит к тому, что одни перегружены, а у других хватает времени на сплетни и интриги. «Недозагруженные» работники с одной стороны являются катализатором моббинга, а с другой – его потенциальными жертвами, так как «общественное мнение» расценивает их как бездельников и нахлебников.

Самым отрицательным образом на рабочей атмосфере сказывается также недостаток жизненного пространства. Слишком большая скученность персонала провоцирует процессы, аналогичные тем, которые (помимо прочих) процветают в животном мире при чрезмерном увеличении размеров популяции: агрессию, направленную на себе подобных; садизм и даже каннибализм. Конечно, если о ком-то говорят, что его «съели» коллеги, мы не воспринимаем это в буквальном смысле, однако психологический каннибализм не менее жесток и также способен привести жертву



к летальному исходу (в случае тяжелой болезни или суицида). Перенаселение (и на рабочем месте в том числе) – это субъективное ощущение индивида, что его окружает слишком много других людей. При этом скученность обостряет восприятие людьми различных ситуаций: если люди враждебно настроены, толпа усиливает эти ощущения. То есть, скученность вызывает раздражение и агрессию по отношению к коллегам, а по законам толпы эти чувства значительно усиливаются. (Напомним, что сам термин «моббинг» произошел от английского «mob» – толпа). Иногда напряжение в «перенаселенном» коллективе можно снять умело расположенными перегородками, но гораздо конструктивнее просто не экономить на квадратных метрах.

Многих проблем удалось бы избежать при грамотном стратегическом планировании. Крайне важно отработать механизмы донесения целей и задач фирмы до каждого из работников, а также предусмотреть возможность отдельных сотрудников вносить «напрямую» в верха свои соображения и предложения по усовершенствованию работы предприятия (независимо от его масштабов) и поднятию доходов. Будущее фирмы абсолютно бесперспективно, если сотрудники работают не на ее процветание и «светлое будущее», а только для заработка и на выживание на своей должности. Перспектива личностного роста отдельных сотрудников должна восприниматься ими как неразрывная составляющая развития фирмы. Следует уделять больше внимания развитию сотрудников внутри компании, чтобы не приходилось менять их на специалистов со стороны. Поэтому не стоит скупиться на обучение, переучивание и повышение квалификации сотрудников.

Абсолютно фатальным для любой фирмы является процветание в ней родственных или интимных связей. «Лишним» при этом рискует стать даже профессионал высокого класса, на котором держится вся работа. Подобный работник категорически не вписывается в «тусовку», состоящую из жен, мужей, детей, племянников, друзей, а также бывших, настоящих или потенциальных любовниц и любовников. Даже страшно подумать,

как непросто придется человеку, попавшему в такую «веселую семейку». А если он еще вздумает не опаздывать на работу и усердно трудиться, то его выживут самым беспощадным образом.

Однако, ничто не поможет, если в учреждении поселился безрадостный рутинный стиль работы. Отсутствие корпоративных традиций, праздников, минут юмора и разрядки, а также дней общего отдыха на природе может привести к тому, что персонал начнет искать «развлечение» в кознях друг против друга.

Хочется подчеркнуть, что речь идет не о формальных вечеринках, которые часто бывают еще одной «напряжной обязателькой», а о «настоящих» праздниках, в которых есть место неформальному общению в непринужденной обстановке. Не менее важны мероприятия, способствующие духовному развитию персонала: походы на концерт, выставку, в театр, коллективные просмотры нового фильма. Оплаченные фирмой, подобные формы отдыха служат полезной встряской, дают заряд позитивной энергии, способствуют улучшению микроклимата в коллективе и повышению производительности труда.

Это далеко не все управленческие просчеты, которые способствуют процветанию моббинга и других деструктивных процессов в коллективе. В том случае, если коллектив «болен», речь, скорее всего, идет о комплексе причин, и для начала нужен системный анализ сложившейся ситуации. В настоящее время становится модным брать на должность менеджера по персоналу психолога. Однако, как может быть хорошим или плохим учитель, врач, журналист, так же и психолог психологу рознь, и не факт, что каждый из них способен работать с персоналом. Кроме того, существует мнение, что в силу своей зависимости от руководства, штатный психолог может быть гораздо менее эффективным, чем специалист со стороны.

Как бы там ни было, но очень важно, чтобы системная работа с персоналом предполагала психологические тренинги по лидерству и командному взаимодействию, во время которых можно выявить неформальных лидеров и людей с конструктивной позицией; способствовать сплочению коллектива в команду

единомышленников. В ходе подобных занятий станет понятно, что одному сотруднику лучше поручить творческую работу, а другой будет эффективней в качестве дотошного исполнителя. Кто-то уже готов к повышению, а в других еще нужно развивать инициативность и решительность. Еще кто-то засиделся и ему пора «развеесться» в командировке в том время, как его коллега способен горы свернуть за рабочим столом. Можно отследить напряженность, существующую между некоторыми из коллег, а также всеобщую нелюбовь к одному из сотрудников. Все остальное дело техники: небольшая кадровая перестановка, некоторая корректировка обязанностей, «разведение» конфликтующих сторон по разным комнатам или направлениям работы – и вот коллектив готов к новым трудовым свершениям. Кроме того, тренинги позволяют последовательно отслеживать малейшие признаки профессиональной деформации. Это особенно актуально для всех категорий сотрудников, которые работают с людьми: «усталость» от клиентов и постоянная необходимость сдерживаться чревата конфликтами с коллегами и серьезными семейными проблемами.

Кроме того, опытный психолог легко определит «моббинг-генераторов», то есть сотрудников, которые являются инициаторами травли. Ими бывают пожилые сотрудники, боящиеся потерять место; беспринципные карьеристы; «интриганы по жизни»; люди, компенсирующие скудость личной жизни ими же спровоцированными «яркими» событиями. Однако наряду с теми, кто «пускает волну» недовольства, сплетен и интриг, существуют и своеобразные «волнорезы», или «стабилизаторы», то есть, работники, которые самим фактом своего существования способствуют общему оздоровлению рабочей атмосферы. Это спокойные, уравновешенные, трезвомыслящие работники, которые в силу своих личностных качеств не поддаются массовым психозам; обладают здоровым чувством юмора; любят свою работу; не привыкли попусту тратить время на болтовню и всегда готовы осадить тех, кто тихой сапой ведет свою подрывную деятельность. В силу своей не конфликтности такие работники не всегда заметны, поэтому очень важно выявлять и беречь их

как золотой кадровый фонд.

Можно с уверенностью утверждать, что никакой моббинг не грозит той фирме, в которой царят высокие нравственные нормы; доброжелательное отношение друг к другу; правила хорошего тона; взаимная вежливость; командный стиль работы; наставничество; атмосфера заботы о сотрудниках, искренний интерес руководства к условиям работы, комфорту и жизни своих подчиненных; конструктивная реакция на критику. А довольные работой и своим руководством сотрудники меньше болеют и гораздо эффективнее трудятся.

Мария КИРИЛЕНКО

По материалам индивидуальных консультаций психологов

Киево-Святошинского Центра социально-психологической реабилитации населения и его информирования по вопросам последствий Чернобыльской катастрофы