

ЕФЕКТИ НА СТРЕСА ВЪРХУ СЕМЕЙНИЯ КЛИМАТ И ВЪЗПИТАНИЕТО НА ДЕЦАТА

Мирена Василева

Родителските тревоги са обект на проучвания от години.

Въпреки че причините за тревога в отделните семейства могат да бъдат най-разнообразни, – отношенията са различни, а също така и факторите, които причиняват безпокойство, има няколко неща, които вадят от равновесие всички родители. Разбира се, тук има значение темпераментът както на родителя, така и на детето. Ако и двамата са спокойни и търпеливи, вероятно ще имат много по-малко проблеми. Но за всички семейства факторите, които ще изброя тук, са източник на напрежение и безпокойство.

Една тема, на която се спирам, е за родителството и твърде високите ни изисквания към децата. Помнете, че за едно дете здравият разум е особено понятие. Най-често то копира това, което правите вие.

Детството ни може да изиграе много важна роля за начина, по който реагираме на стреса. Дете, отгледано при постоянна критика и високи изисквания, реагира на напрежението по съвсем различен начин от дете, на което родителите са спестявали и най-малките травми. Хората, които днес наричаме “самоуверени”, са онези, които са развили у себе си най- правилния подход за борба със стреса.

Семейният живот представлява серия от действия и противодействия, при което членовете му (на семейството – б.а.) **продължително влияят и биват повлиявани един от друг** (Тодорова, Е., 1988).

Да си родител, означава да си психолог и преподавател от особен вид. Родителят е първият ... учител. Да си родител, означава непрекъснато да се учиш (Дако, П., 1995).

След като веднъж сте станали родители, ще си останете такива за цял живот. Детето променя живота ни и ни кара да покажем онази страна от себе си, която не сме подозирали, че съществува. Това не е просто част от живота. Всичко, което правим, влияе върху децата ни. Това е огромна отговорност и същевременно най-прекрасното нещо на света.

Да бъдеш родител, е изключително и обогатяващо човешко преживяване. Може ли да има друго обяснение фактът, че всички ние с готовност поемаме огромния риск да възпитаем и отгледаме дете.

Contemporary life stress is inevitable. The factors that induce stress and crisis conditions of the personality are becoming more and more numerous and various by nature. Gradually it is becoming clearer that not famine, earthquakes, microbes and cancer, but Man is the greatest danger for Man... Therefore, to the highest degree it is desirable that knowledge be extended to such an extent that people can understand from where the biggest disasters endanger them. Quite many primary things have distorted sexuality, education, the social climate, human values, the inability to communicate. The traditional human relations model shows signs of change in a number of ways. The most significant changes occur in the healthiest and strongest relationship – marriage. On the other hand, the mechanisms of development of emotional stress and diverse stress conditions are being increasingly clarified. This allows for targeted prevention, control and treatment of stress and its consequences. A major factor in combating stress is personality and its resistance to stress. One must not ignore the factors that derive from the objective conditions of work (lighting, noise, temperature, unusually fast paces). As regards the role of the family environment, one must seek psychosocial stimuli for creating a good family atmosphere, to obtain maximum humanization of the family, to reconcile the interests and the individuality of each family member. The questions revolve around *how we should treat people*. So the question “*human being-human being*” has a huge number of implications for the upbringing of the child, for the attitude toward the human being in general.

According to contemporary views, stress is a reaction not so much to the physical qualities of the situation, as to the peculiarities of *the interaction between personality and the surrounding world*. This is to a great extent a product of the cognitive processes, way of thinking and an assessment of situations, knowledge of one’s own capabilities and resources, the level of training about administration and behavioral strategies, one’s adequate choice. This explains why the conditions of occurrence and the nature of the manifestations of stress or distress in a person do not appear to be necessarily the same in another individual.

Родителството е много повече от стрес и отговорност (Мелер, Б., Музал, П., 2006).

Въпреки това именно удоволствието от отглеждането на дете е основната причина за стреса. Усещането, че това, което правиш, е прекрасно и в същото време много отговорно, обикновено те кара да се съмняваш в способностите си. Много родители се чувстват неподготвени или виновни за собствена си безпомощност. Смята се за напълно обяснимо изпадането в състояние на стрес поради чувството за вина, когато сме направили не както трябва.

Специалистите като че ли не обръщат достатъчно внимание на домашния стрес, макар че той ви пречи да се съсредоточите на работното място. Отглеждането на деца, също както всяка професия, може да бъде източник на безкрайно удовлетворение и радост, но и на голяма доза стрес (Мелер, Б., Музал, П., 2006).

Един от основните източници на стрес за всеки от нас е неспособността ни да оправдаем нечий очаквания. Няма никакво съмнение, че повечето родители имат напълно нереалистична представа за това, какво представлява отглеждането на дете. Дори онези, които успяват да изпълнят до най-малката подробност обществения идеал, също са подложени на стрес.

Понякога се питам на кое място в скалата трябва да поставим стреса от родителството. Много от стресовите ситуации, в които попада един родител, не са кой знае колко опасни. Те са само малко препятствие по пътя, което лесно може да се прескочи с търпение и обич (Майхенбаум, Д., 1993).

Пълното изчерпване

Това е най-трудно забележимият, но и най-дългосрочен резултат от стреса. Родителите, сигнали до момента, в който силите, идеите и желанието им да се справят с възпитанието на детето са на привършване, изпадат в дълбоко отчаяние. Това се случва и в резултат на напрежението на работното място.

Във всички изследвания на този проблем се забелязва един постоянен фактор. Излиза, че при 100 % от хората, които се чувстват разочаровани и изчерпани в работата си, огромно влияние оказва стресът у дома. От друга страна, решенията, които взимаме у дома, и напрежението, което съпътства семейните недоразумения и задачи, могат да бъдат източник на голяма доза стрес на работното място. Истината е, че нашата работоспособност зависи до огромна степен от семейното ни щастие. Повечето участници в подобни изследвания се плашат от резултата. Често хора, които смятат, че нищо не може да повлияе на ефективността им в работата, се оказват в положение на пълно изчерпване (Майхенбаум, Д., 1993).

Именно майките и бащите, които са поели тежестта на родителството с най-голям ентузиазъм и с най-големи очаквания, са тези, които най-горчиво се разочароват. В още по-голяма степен това важи за родители, които се опитват да комбинират служебните си задължения с отглеждането на дете.

Да имаш високи изисквания към себе си като родител или към рожбата си, само по себе си не е лошо. Важно е обаче да запомните, че любовта и грижите за детето не могат да запълват вечно цялото ви съзнание.

Как стресът влияе на семейството

Когато единият член на семейството преживява труден момент, това обикновено се отразява на всички останали – брачният партньор, децата, приятелите, колегите и дори домашните животни.

Заразителният ефект на стреса

Представете си класическия сценарий: бащата е в стрес и започва да се кара с майката за нещо съвсем незначително. Тя също се разстройва и започва да крещи на дъщеря си без причина. Момичето пък си го изкарва на малкото си братче, което си е играло в стаята.

Всъщност такива сцени се разиграват всеки ден в семействата по цял свят. Доста печална статистика: всички минават през фазите на гнева и раздразнението, без изобщо да си спомнят причината, която ги е довела до това състояние.

Браковете често „преживяват“ труден период, ако единият партньор е под силен стрес. Понякога нещата се решават между двамата, като единият оценява загрижеността и подкрепата на другия и започва да се бори с проблемите си. Рядко обаче стресът засяга само единия.

За съжаление не всички семейства успяват да разрешат този проблем. Стресът от родителството много често разрушава връзката между мъжа и жената. Връзката се разпада заради липса на пълноценно общуване. Друг факт е, когато родителите на детето не са партньори във възпитанието (Колман, П., 2001).

Не само родителите страдат в подобни ситуации. Децата в семейството също биват засегнати от стреса. Когато родителите са постоянно скарани и враждебни един към друг, детето започва да чувства вина. То се затваря в себе си или също става враждебно и раздразнително.

Колко разочаровани и безпомощни се чувстват хората, когато родителството не оправдае очакванията им! Тези чувства обикновено преминават във вина, гняв и омраза, които водят до насилие върху децата.

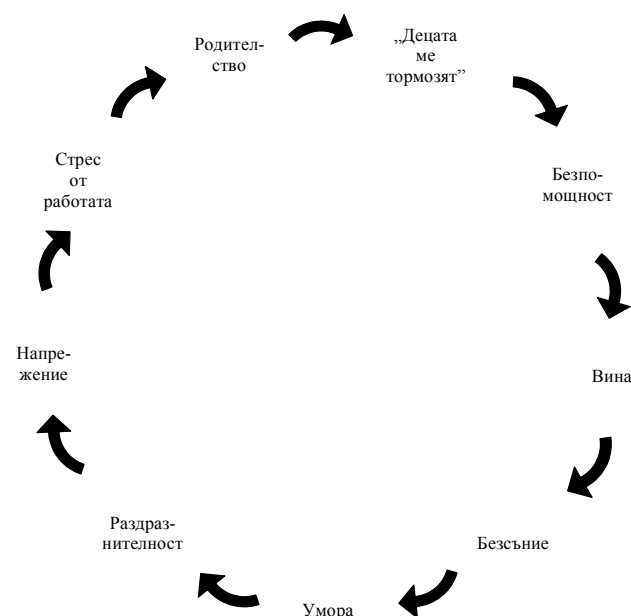
По-внимателното вглеждане в проблема често

води до откритието, че не децата, а съпружеските отношения са основна причина за стреса в семейството.

Стресът може да произведе стрес. Една от простите техники за анализиране на стреса е начертаването на такъв кръг, който посочва проблемите като причина и следствие един от друг (Майхенбаум, Д., 1993).

Как стресът се увеличава, а проблемите се възпроизвеждат? Някои болести се причиняват именно от подобни *“омагьосани кръгове”*, при които стресът се увеличава прогресивно и човек губи контрол. Много проблеми могат да се разрешат благодарение на анализа на омагьосания кръг и след като сме разбрали защо стресът се увеличава. Достатъчно е да осъзнаете, че всеки проблем си има решение, а това е чудесен старт.

Типичен пример за *“омагьосан кръг”*, който заплашва да продължи вечно – от лошо, към лошо, е представен на фигура 1.



Фиг. 1. Ефектът от стреса в работната среда върху семейния климат

Ето защо съм убедена, че борбата срещу стресогенните фактори в юношеството трябва да започне от семейството. Всичко зависи от това дали един младеж се чувства сигурен, закрилян, изслушан, подкрепен, приет не от единия от родителите, а и от двамата, от родителската двойка, тъй като без хармония в нея не може да се постигне нищо (Дако, П., 1995).

И вместо да казва: *“Какво да правим?”*, всяка родителска двойка би трябвало да се запита: *“Кои сме ние?”* Защото и детето представлява симптом

– болен или здрав – на двойката, която са изградили или не родителите му, и оттук – надеждно защитен или не.

Конфликтът в семейството

Както в резултат на лабораторни експерименти, така и от наблюдения в домашни условия се установява, че дори прохождащи бебета се разстройват емоционално при вида на разгневени възрастни в конфликт. Дори само присъствието им по време на размяна на гневни и ядовити думи между възрастни, които не познават, може да стимулира и подтикне малките деца да се удрят, ритат или блъскат едно друго. Очевидно тези явления са в резултат на тяхната вътрешна емоционална обърканост. Когато родителският конфликт е толкова тежък, че води до разтрогване на брака, той е също така често силно смущаващ и обезпокоителен за децата и може да провокира агресия. Едно спокойно и възпитано разтрогване на брака може много по-малко да навреди на децата, отколкото многократното излагане на междуродителско напрежение и конфликт в продължение на значителен период от време (Николов, Н., К. Судаков, 1985).

“Децата щяха да се раждат възпитани, ако родителите им бяха такива.” (Й. В. Гьоте)

Възпитанието е една тема, необятна като света. Личният ни живот зависи от него, както и радостите и страданията ни. Възпитанието може да ни направи весели, спокойни, умни и въздържани. Но то може също така да ни доведе до стесняване на възможностите ни, до болест, до неуспех.

Обикновено сме склонни да виним преките възпитатели, което означава, че *разглеждаме тесногърдо проблема*. Всеки възпитател е също продукт на собственото си възпитание, което пък е било резултат на предишни възпитания и т.н. *Възпитанието е безкрайна верига*, която понякога води до трагични резултати. Проблемът трябва да се разглежда с широта на ума, а не през ключалката, отговаряща на *“мен”* и на *“теб”*. Трябва да се изходи от общочовешки виждания и чак след това да се стигне до индивида. *Да се тръгва от индивида и да се обобщава, винаги е представлявало пълен абсурд* (Адлер, А., 1996).

Собственото ни възпитание минава през това на детето.

Задачата на възпитателя е да доведе до самопознание, до истина и до уравновесеност. Възпитателят трябва да способства за разширяване на умствените дейности. Но за да се постигне това, е необходимо самият той да въплъщава тази мъдрост и уравновесеност! *Как би могъл да покаже слънцето, ако сам не подозира за съществуването му?*

Можем да дадем само такова възпитание, каквото самите ние сме получили. Това става авто-

матично. Следователно трябва да търсим у самите нас смисъла на живота, онова, което ни тласка да се опознаем и да се освободим от порядъчен брой вредни условности. Човек винаги вижда нещата през собствената си гледна точка, което е напълно естествено. *За целта е необходимо неговият "Аз" да бъде като прозрачно стъкло, а не като мътно стъкло, през което не могат да проникват слънчевите лъчи.*

В противен случай искаме детето да стане не това, което е, а това, което ни се иска да бъде...

Още повече, че животът носи родителите по течението. "Нямам време" е предпочитаното им извинение. Не отделят дори десетина минути на ден, за да се опознаят и да се усъвършенстват. А когато са го правили, са се надвесвали над черната дупка, която ги е плашила, и са бързали да я покрият...

Всичко това е добре, но ето че идва детето с любопитния си и отворен за всичко ново ум. Трябва да го възпитаваме, т.е. да запазим ума му колкото е възможно по-широко отворен. От едната страна е детето, готово да обича всичко, да разбере всичко, да обгърне всичко. От другата е родителят – "скован", неспособен повече да разбира, способен да обгърне само няколко хоризонта, отговарящи на натрупаните вкаменелости у него...

Този родител е престанал да се развива и ето че пред него застава едно същество, което желае единствено това. *Как би могъл да научи другото да живее, ако сам той е мъртъв интелектуално?*

Ние знаем, че човешките емоции идват от миналото и оказват влияние върху бъдещето.

Способността на родителите да обичат и да разбират децата си се проявява най-вече когато те достигнат юношеска възраст. В този период обикновено децата са склонни да се отдръпнат от родителите си и до известна степен да се освободят от детската си привързаност към тях (Ериксън, Е., 1996). Стремещът на юношите да търсят нови любовни обекти създава изключително болезнени ситуации за родителите. Родителите трябва да бъдат търпеливи и разбиращи, да дават съвети и да оказват помощ, когато е необходимо, и въпреки това да позволяват на децата си сами да разрешат проблемите си, без да искат нищо за себе си. Това обаче е възможно само ако способността им за обич се е развила така, че те да могат да се идентифицират както със собственото си дете, така и с мъдрите си майки, които са съхранили в душата си.

Основен компонент в отношението на родителя към детето е *способността да се поставим на мястото на детето и да погледнем ситуацията през неговите очи.*

Оптимистичното отношение на детето в бъдеще до голяма степен зависи от атмосферата в семейството, от нашата гледна точка към света.

Важна част от *способността да обичаме* е разширяването на обхвата и увеличаването на способностите на детето да приема любов и по-напречнообразни начини да поглъща в себе си доброта от външния свят. С други думи, основополагащата способност "*да вземаш и даваш*" се развива така, че да осигурява собственото ни добруване и да допринася за удоволствието, спокойствието и щастието от общуването с други хора.

От всичко разгледано дотук, нека да обобщим колко е важна ролята на родителите.

Да се вгледаме в стъклцата от най-ранна възраст. Детето започва да сучи в мига, в който се роди. Оптичната система на самосъзнанието му се е формирала още преди да си отвоеи очите. От своя, бебешка гледна точка то си създава философия за живота, съставена от основните му чувства за това както е да се живее.

То изковава за бъдещата си афективност емоционална основа, съградена или от доверие и радост от живота, или недоверие и неспособност за щастие. Бебешките импулси и вуства са съпроводени от вид психична дейност, която пределям като извънредно примитивна – създаване на фантазии или, по-простичко казано, въобразяване.

Любов и омраза се борят в ума на бебето. Тази борба се води цял живот и би могла да се превърне в източник на опасност за човешките взаимоотношения.

Тези основни конфликти оказват дълбоко отражение върху посоката и силата на емоционалния живот на зрелите индивиди.

Ако родителите се научат да познават кога основните потребности на детето са задоволени, то ще се разгърне напълно. Ако даряват на бебето си човешка топлина, то ще притежава солидна основа за изграждане на добра представа за себе си и ще е изпълнено с оптимизъм и вяра в живота.

Важен елемент във формирането на структурата на личността е *себепредставата*, т.е. умственият образ, който детето има в себе си. Поведението на деетето зависи от умствените схеми, които го ръководят, като най-важната от тях е представата за самото него. От нея зависи до голяма степен емоционалното, но и интелектуалното развитие на детето. (Ериксън, Е., 1996).

Завършвайки обзора си, се спирам на най-сложното от всички взаимоотношения – отношението ни към самите нас, разглеждайки фундаменталната роля на ранните ни емоционални ситуации за формирането на връзката ни със самите нас.

Това е връзка и отношение към всичко, което ценим и обичаме в себе си, и всичко, което мразим.

Направените наблюдения налагат следния извод.

Оформя се благотворен кръг – първо получаваме доверие и любов към родителите си, после сякаш ги поемаме вътре в себе си с цялата им любов и доверие, след което можем щедро да раздаваме на външния свят от това богатство от любов и чувства на привързаност.

Съществува паралелен кръг и за омразата ни – тя води до създаването на заплашителни фигури в ума ни, въз основа на което приписваме на хората неприятни и зловредни качества.

От казаното дотук мога да заключа, че горчивината, изпитвана към хората или съдбата, най-често в съчетание от двете, се натрупва още в детството и може да се засили или задълбочи на по-късен етап от живота.

Чрез способността си да преобръща ситуацията във фантазията си и да се идентифицира с други хора, способност, уникална за човешката душевност, човек може да отдава на други помощта и любовта, от които самият той има нужда, и по този начин да си осигурява задоволство и спокойствие (Сивийър, С., 2001).

В заключение може да се обобщи, че доброто отношение към самите нас е условие за любов, толерантност и умереност към другите.

Тази добра връзка със самите нас показва, че се развива отчасти благодарение на приятелското, доброто отношение към другите хора, характеризиращо се с любов и разбиране.

Ако връзката с родителите се гради на основата на доверие и любов, родителите се запечатват в ума на детето като водещи и помагачи фигури, източник на спокойствие и хармония, прототип на всички

приятелски взаимоотношения в живота оттук нататък. *Това, от което се нуждаем, са майки и бащи, които са открили как да вярват в себе си.*

Литература

1. Адлер, А. (1996) Индивидуална психология. I част. София: Евразия.
2. Дако, П. (1995) Фантастичните победи на модерната психология. София: Колибри.
3. Добсън, Д. (1986) Смелостта да възпитаващ. София: Наука и изкуство.
4. Ериксън, Е. (1996) Идентичност. Младост и криза. София: Наука и изкуство.
5. Колман, П. (2001) Нека поговорим... родители и деца. София: Кръгзор.
6. Майхенбаум, Д. (1993) Как да се справим със стреса. С.
7. Мелер, Б., Музал, П. (2006) Как да премахнем семейния стрес и да се радваме на живота. София: Софт Прес.
8. Николов, Н., К. Судаков. (1985) Емоционален стрес. С.
9. Сивийър, С. (2001) Децата гледат от нас. София: СИЕЛА.
10. Тодорова, Е. (1988) Съвременни американски теории за семейството. София: Наука и изкуство.
11. Янгс, Б. (1999) Как да развиее самооценката на вашето дете. София: Наука и изкуство.

Адрес за контакти

Мирена Василева, докторант
ВСУ "Черноризец Храбър"