

**ЭРИК ЭРИКСОН**

**СТАДИИ РАЗВИТИЯ  
ЛИЧНОСТИ**

Корни многих «взрослых» проблем и комплексов действительно уходят к совершенно определенным периодам детства, и трудно описать, какими огромными усилиями приходится взрослым наверстывать упущенное, у многих уходят на это годы, хотя в детстве в благоприятных обстоятельствах хватило бы нескольких месяцев.

Существует несколько подходов к возрастному развитию, однако психологическая теория Эрика Эриксона предлагает наиболее целостный подход к росту и развитию человека, включая в себя:

- поведенческий;
- социальный;
- духовный;
- соматический компоненты.

Эриксоновская модель представляет зрелость как серию из 8 стадий, включающих кризисы развития, которые должны быть успешно разрешены. На каждой из этих 8 стадий существует широкий круг возможных решений, от наиболее оптимальных до наиболее патологических, и чем успешнее будет пройден каждый этап, тем легче идет последующее развитие.

Решение проблем одного этапа не защищает человека от возникновения проблем следующих стадий, но полученные навыки позволяют ему успешно справляться с уже освоенными ситуациями и сосредоточить все силы на решении проблем нового этапа.

Если задачи какого-то возрастного  
этапа не решены, то в дальнейшем  
человек чувствует себя в  
соответствующих ситуациях  
неуверенно, и при проявлении  
новых задач накапливается  
ощущение неуспеха,  
беспомощности, формируется  
комплекс "неудачника".

# Стадия 1

Базовое чувство  
доверия - недоверия

От рождения  
до 18 месяцев

В течение первого года жизни индивид сталкивается с первым развивающим кризисом, кризисом доверия - недоверия. Беспомощный младенец полностью зависит от других, тех, кто будет удовлетворять его потребности, и, соответственно, должен быть прикреплен или привязан к кому-то.



Базовое чувство доверия развивается, когда младенец учится полагаться на тех близких людей, которые о нем заботятся, при удовлетворении основных потребностей, в первую очередь, в еде, контактах и движении. Он также обнаруживает, что эти люди могут дать ему внимание и любовь.

С течением времени, когда он научается хватать игрушку, садиться или ползать, у него появляется доверие к собственному телу. Весь этот опыт формирует у ребенка представление о том, что мир последователен и предсказуем.

Первое социальное  
достижение - это доверие к  
людям, которые о тебе  
заботятся, даже когда они  
находятся вне поля твоего  
зрения.

До 6 месяцев ребенок  
привязывается  
к любому.

С 6 до 18 месяцев ребенок  
привязывается к наиболее  
значимым,

то есть к тем, кто о нем заботится.

Потери в течение этого периода  
только способствуют развитию.

Первое - почему так важно присутствие матери в этот период - это к вопросу, в каком возрасте ребенка маме лучше выходить на работу. Безусловно, самое большое доверие и привязанность ребенок испытывает именно к матери, и лучше, чтобы весь этот период он мог общаться с ней столько, сколько ему необходимо - это формирует у него доверие к миру вообще, абсолютно необходимое качество для полноценной счастливой жизни.

Второе - Тем не менее, не следует впадать в другую крайность - не подпускать к ребенку никого, кроме родителей. Наоборот, именно в этом возрасте ребенку полезно сначала в присутствии матери, а потом на короткие промежутки времени оставаться с бабушками, няней, другими близкими людьми, чтобы он знал, что не только мать, но и другие люди могут позаботиться о нем и удовлетворить его потребности - так формируется доверие к людям.

Третье - Если уж матери все же просто необходимо выйти на работу, то лучше сделать это до достижения ребенком полугода - тогда он сумеет привязаться к другому человеку, который будет за ним ухаживать в течение дня, и перенесет это менее болезненно, чем если он сначала привыкнет к материнской заботе, а потом попадет в другие руки.

Кстати, из медицинских источников известно, что разрыв близких отношений между 2-мя и 4-мя годами оставляет травмирующий след на всю жизнь и позже может приводить к психосоматическим и нервным заболеваниям, поэтому, подбирая няню к малышу, хорошо бы планировать так, чтобы этот человек в дальнейшем мог заботиться о ребенке до 4-5 лет.



Четвертое - в описании первого  
этапа заложено полное  
противоречие с призывами с  
первых же дней жесткими  
мерами приучить ребенка к  
режиму.

Описан метод отучения ребенка от плача при укладывании спать - пару раз потерпеть 1-2 часа, пусть поплачет-поорет, а там устанет и сам заснет.

Да, наверное, заснет. Но если бы Вы видели, какой ужас и обида на родителей отпечатывается при этом в подсознании, и всплывает позже и в 30, и в 40, и в 70 лет, сколько неуверенности в себе, неудач, испорченных отношений с родителями

Причем, вспоминая свои ощущения в тот момент, взрослые люди часто отмечают, что они каким-то образом могли отличить ситуацию, когда матери действительно не было поблизости и тогда их самым сильным чувством был страх, от случаев, когда мать была рядом, но из каких-либо "воспитательных" соображений не подходила к ребенку.

Здесь к страху добавлялось такое  
острое чувство растерянности и  
непонимания, полной  
беззащитности даже в присутствии  
родителей, что ощущалось как  
гораздо более травмирующее  
состояние, и часто приводило к  
ранней потере контакта с  
родителями и ощущению глубокого  
недоверия к миру и к своей  
состоятельности в нем.

То же самое относится и к кормлению по часам - зачем мучить и себя и ребенка, опыт показывает обратное - если в течение первых недель ребенок получает пищу тогда, когда ему хочется, уже через 2-3 недели он сам переходит в комфортный режим, с более длинным ночным сном.

Причем быстрее это происходит у детей, которые ночью спят рядом с матерью, так как существующая между ними связь успокаивающе действует на ребенка и стимулирует выработку полноценного количества молока у матери.

Терапевтическое замечание: "Когда нельзя полагаться на тех людей, которые о тебе заботятся, у ребенка возникает глубокое чувство недоверия. Мир кажется опасным, враждебным, непредсказуемым. Таким образом ребенок постоянно должен быть настороже и контролировать ситуацию. Он верит, "что если я контролирую все, тогда никто не сможет поймать меня в тот момент, когда я буду не начеку и причинить мне боль".

Это те, кто говорит о пустоте, кто редко осознает, что у них нет контакта со своим собственным телом, кто предъявляет страх как главный фактор изоляции и погруженности в себя, кто чувствует себя испуганным ребенком во взрослом мире, кто боится своих собственных импульсов и кто обнаруживает сильную потребность в том, чтобы контролировать себя и других.



# ИТАК, СТАДИЯ 1:

- Задача этой стадии: выработать баланс между доверием и недоверием, научиться различать ситуации и людей, которым можно довериться полностью, от обстоятельств, в которых нужно проявить осторожность.
- Вопрос, на который отвечают: «Надежен ли мир?»

## Стадия 2

АВТОНОМНОСТЬ- СТЫД,  
СОМНЕНИЕ

От 18 до 36 месяцев

Когда ребенок начинает доверять  
своему миру, он стремится  
отделиться от своих попечителей и  
"встать на ноги". Это  
сопровождается заявлениями "нет"  
ребенка как фактом его отдельности  
и обнаружением его автономности.

Если заботящиеся о нем люди поддерживают здоровый баланс ограниченного и дозволенного, который защищает ребенка от опасного опыта и усиливает автономию, тогда у ребенка развивается здоровое воображение, способность сдерживать себя, способность уступать своему телу, ЭМОЦИЯМ.

Если окружающие ребенка люди проявляют нетерпение и в спешке стремятся выполнить за ребенка действия, которые он уже способен сделать сам, то у ребенка развиваются стыдливость и нерешительность. Если родители (бабушки, няни, воспитатели) постоянно ругают малыша за его "промахи", у ребенка закрепляется чувство стыда и неуверенности в своих способностях.

Понаблюдайте за теми людьми,  
которые не чувствуют себя,  
отрицают свои потребности, с  
трудом выражают свои чувства,  
испытывают большой страх быть  
покинутыми, демонстрируют  
заботливое поведение, обременяя  
других.

К этому возрасту уходят корни проблем у людей, страдающих от неуверенности в себе и испытывающих постоянное, часто беспричинное, чувство подавленности и зависимости.

С этой проблемой довольно сложно бывает работать, так как из-за постоянного чувства стыда ко взрослому состоянию накапливается много событий с отрицательными эмоциями, а в силу неуверенности человек часто ограничивает, одергивает себя, не позволяя себе сделать что-то значительное и получить от этого удовольствие. Поэтому при поиске положительных, ресурсных состояний получается, что их не так много, и почти все они имеют уже "привкус" стыда и неуверенности.



Из положительных моментов - некоторые родители отмечают, что дети в этом возрасте становятся намного спокойнее после посещения групп Монтессори.

Действительно, согласно этой методике, детям предоставляются постоянно обновляющиеся специально подобранные для их возраста материалы для развития моторных и психических способностей, обеспечивается необходимая помощь, но при этом приветствуется самостоятельность и отсутствует сверхконтроль и излишние ограничения.

В отсутствие такого постоянного освоения навыков ребенку становится скучно, и это может привести к капризному и агрессивному поведению, с виду беспричинному, что также часто отмечается родителями детей чуть старше года.

Эрик Эриксон сам всегда подчеркивал, что возможны вариации в темпах и интенсивности возникновения тех или иных возрастных проблем, но последовательность при этом сохраняется.

Известно, что дети, с которыми занимались ранним плаванием, динамической гимнастикой, или просто занимались больше среднего, развиваются быстрее, соответственно, и потребность в самостоятельности у них возникает раньше с матерью.

**Разумеется, самостоятельность  
нужно поощрять с самого начала,  
но не нужно забывать, что это  
еще не отменяет задач первого  
этапа - при всей  
самостоятельности как минимум  
до полутора лет дети очень  
нуждаются в защищенности и в  
достаточном общении с матерью.**

Разумеется, самостоятельность  
нужно поощрять с самого начала,  
но не нужно забывать, что это  
еще не отменяет задач первого  
этапа - при всей  
самостоятельности как минимум  
до полутора лет дети очень  
нуждаются в защищенности и в  
достаточном общении с матерью.

## ИТАК, СТАДИЯ 2:

- Задача данной стадии: выработать баланс между ограниченным и дозволенным, получить навыки самостоятельности и самоконтроля.
- Вопрос, на который отвечают: Я - хороший?

Стадия 3

Инициатива  
(предприимчивость) –  
вина

От 3 до 5 лет



После развития чувства автономности ребенок начинает исследовать свой собственный мир и действовать в нем. Он наблюдает за действиями взрослых, имитирует их и может заниматься воображаемыми играми в течение нескольких часов. Кризис развития состоит в том, как удовлетворять собственные желания настолько широко, насколько это возможно без переживания чувства вины.

На этой стадии ребенок идентифицируется с человеком своего пола, который о нем заботится, и пытается "ухаживать" за людьми противоположного пола. Когда заботящийся о нем человек противоположного пола отвечает соответственно, тогда ребенок научается, что не может "иметь" выбранного попечителя и психологически свободен рассматривать других партнеров в дальнейшей жизни.

**В дисфункциональных семьях для ребенка очень важно развить здоровое чувство совести или здоровое чувство вины. Они не могут почувствовать, что они могут жить так, как они хотят; вместо этого у них развивается отравляющее чувство вины... Оно говорит вам, что вы ответственны за чувства и поведение других людей.**

Понаблюдайте за теми, кто  
демонстрирует ригидное,  
педантичное поведение, кто не  
способен придумывать и  
составлять задания, кто боится  
попробовать что-то новое, кому  
не хватает чувства  
решительности и  
целеустремленности в своей  
жизни.

Понаблюдайте за теми, кто  
демонстрирует ригидное,  
педантичное поведение, кто не  
способен придумывать и  
составлять задания, кто боится  
попробовать что-то новое, кому  
не хватает чувства  
решительности и  
целеустремленности в своей  
жизни.

# РЕПЛИКИ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПОДСОЗНАНИЕ:

- "Тебе нельзя, ты еще маленький!",
- "Не трогай!",
- "Не смей!",
- "Не лезь, куда не следует!",
- "У тебя все равно не получится...",
- "Давай лучше я сделаю",
- "Опять ты напакостил!",
- "Ай-яй-яй, опять ты ...(здесь могут быть разные варианты, но общий смысл - сделал что-то не так, ты не справился",
- "Смотри, как мама из-за тебя расстроилась!" и т.д.).

**ИТАК, СТАДИЯ 3:**

**Вопрос, на который  
отвечают:**

**«Как много я могу сделать?»»**

В течение первых трех развивающихся стадий формируется Я-концепция ребенка. Это означает, что ребенок сопоставляет и определяет свой статус согласно трем основным звеньям:

- Могу ли я любить и любим ли я?
- Могу ли я управлять обстоятельствами моего поведения?
- Есть ли у меня навыки и умения делать то, что мне необходимо делать в этом мире?



# Стадия 4

Трудолюбие –  
неполноценность

От 6 до 11 лет

Наиболее важные умения, которые ребенок должен приобрести:

- Кооперация
- Взаимозависимость
- Здоровое чувство соревнования

- Ребенка необходимо поощрять в желании:
- мастерить, рукодельничать;
- ДОВОДИТЬ ДЕЛО ДО КОНЦА, хвалить за результаты.

И тогда у него будет формироваться чувство компетентности, «умелости», уверенности в себе и своих способностях.

- Важно: Обратите внимание на тех людей, которые нетерпимы и боятся сделать ошибки, им не хватает соц.умений и они чувствуют себя некомфортно в соц. ситуациях.

Такие люди слишком критичны к другим и постоянно себя сравнивают с другими.

## ИТАК, СТАДИЯ 5:

Вопрос, на который отвечают:  
«Способен ли я?»

От 11 до 18 лет

- Постоянный вопрос: «Кто я есть?» и «Кем я стану?». «Ребенок я или взрослый?» «Как моя этническая, расовая принадлежность и религия влияют на отношение людей ко мне?»

- В этом возрасте развиваются стереотипное поведение и идеалы и, подросток часто вступает в различные группировки и кланы.
- Присуще разрушение строгости в одежде и поведении, что является попыткой утверждения структуры в хаосе и обеспечения тождественности во время отсутствия самотождественности(Я есть Я).

- Понаблюдайте за теми, кто:
- демонстрирует чрезмерное согласие или ригидность;
- конформность по отношению к семье, этническим, культурным и соц. нормам
- кто демонстрирует зависимость от своей родительской семьи и кому необходимо протестовать или же подчиняться.



**СТАДИЯ 6 (ранняя взрослость) :**

**Вопрос, на который отвечают:  
«Кто я есть?»**

**От 18 лет до начала среднего возраста**

- Человеку, который испытывает трудности в том, чтобы доверять другим, будет трудно любить;
- Человеку, которому необходимо контролировать себя, будет трудно позволить другим пересечь свою границу;

- ОПАСНОСТЬ СТАДИИ: Избегание ситуаций и контактов, которые ведут к близости. Избегание опыта близости из боязни «потерять независимость» приводит к самоизоляции и закреплению чувства одиночества.

- Посмотрите за теми, кто боится или не хочет вступать в интимные отношения и кто повторяет свои ошибки при построении отношений.

**СТАДИЯ 7 (взрослость) :**

**Вопрос, на который отвечают:**

**«Могу ли я иметь интимные  
отношения?»»**

- На этой стадии происходит развитие способности интересоваться общечеловеческими ценностями, судьбами других людей, задумываться о грядущих поколениях и будущем устройстве мира и общества.

- Возможные трудности стадии:
- Навязчивое желание псевдоинтимности;
- сверхидентификация с ребенком;
- желание протестовать, как путь решения застоя;
- Нежелание отпускать от себя собственных детей
- Обеднение личной жизни
- Самопоглощенность

- ВАЖНО: Обратите внимание на людей, у которых есть вопросы, связанные с успехом, идентичностью, ценностями, смертью и кто может находиться в кризисе супружества.



## СТАДИЯ 8 (Поздняя взрослость, зрелость) :

Вопросы, на которые отвечают:

«Что значит моя жизнь к  
сегодняшнему дню? Что я собираюсь  
делать с оставшейся жизнью?»

- Integrity (целостность, полнота, чистота) – у Эриксона мудрость и принятие жизни взрослого и младенческое доверие к миру глубоко схожи.

- Вопрос, на который отвечают: Имела ли моя жизнь смысл?