

УДК 37

DOI: 10.34670/AR.2020.13.48.012

## Фрустрационные реакции детей: описание и рекомендации

**Шельшакова Наталья Николаевна**

Кандидат психологических наук, доцент,  
доцент кафедры педагогики и психологии детства,  
Петрозаводский государственный университет,  
185910, Российская Федерация, Петрозаводск, пр. Ленина, 33;  
e-mail: naty\_sy@mail.ru

### Аннотация

В работе показано, что способы поведения детей в ситуациях фрустрации могут быть неконструктивны только с точки зрения взрослого. Все действия в ситуациях межличностного взаимодействия детей, в которых они склонны демонстрировать открытую агрессию и враждебность по отношению к окружающим, объяснимы с точки зрения возраста и являются способами самозащиты. Задача взрослого научить ребенка не оценивать себя с позиции принятия или отвержения вины, а анализировать «плохой» поступок с точки зрения любимых положительных героев литературных произведений и мультфильмов (поступил бы так герой сказки или нет, объясни причину). Взрослому надо пояснять действия любимых героев с точки зрения правил нравственного поведения. Родители также могут комментировать свои действия в соотношении с положительными героями, которых ребенок любит. В результате анализа современной практики показано, что процесс работы с фрустрационными ситуациями зависит от мотивации клиента, у которого в процессе совместного общения со специалистом должна появиться потребность изменить психологический и физический дискомфорт на положительное психологическое состояние.

### Для цитирования в научных исследованиях

Шельшакова Н.Н. Фрустрационные реакции детей: описание и рекомендации // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2020. Т. 9. № 6А. С. 89-95. DOI: 10.34670/AR.2020.13.48.012

### Ключевые слова

Детская психология, фрустрация, общение, детско-родительские отношения, воображение.

## Введение

В повседневной жизни человеку приходится сталкиваться с различными трудными ситуациями, которые он должен преодолеть, найти тот или иной способ действия, чтобы решить возникшую проблему. В общении с ребенком взрослый не должен обозначать жизненное событие словом «трудный», так как ребенок, благодаря воображению, чаще всего неадекватно оценивает ситуацию и представляет ее как непреодолимую, вследствие чего и возникает состояние фрустрации. Формирование индивидуальных способов преодоления трудностей начинается в детском возрасте. Существует ряд психологических исследований, посвященных изучению особенностей поведения детей и подростков в различных трудных ситуациях [Данилова, 1996; Змановская, 2004; Макаров, 1999; Раттер, 1987].

## Основная часть

Ситуации, вызывающие затруднения (чаще имеющие природное происхождение и спонтанное проявление) и провоцирующие отрицательные эмоциональные переживания, возникают во всех сферах жизнедеятельности ребенка (в семье, в школе, в общении с взрослыми и сверстниками и т. д.). При этом для объективного исследования, надо учитывать, что объектом изучения в этом случае должна быть диада ребенок-социум [Данилова, 1996; Змановская, 2004]. Среди них наиболее распространенными, даже типичными для детей, являются ситуации фрустрации. Под фрустрацией понимается психическое состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей, или, проще говоря, в ситуации несоответствия желаний имеющимся возможностям. Такая ситуация может рассматриваться как до некоторой степени травмирующая. Для оценки состояния фрустрации ребенку необходимо иметь определенный уровень мышления и восприятия (сенситивности) для того, чтобы проанализировать состояние физиологического дискомфорта (в этом возрасте отграничения от психологического дискомфорта нет) и самостоятельно выявить критерии неудовлетворенности. Для решения этих адаптивных задач требуется умение ребенка высвобождать эмоции и их вербализировать. Далее требуется положительный жизненный опыт и доверие к взрослому, чтобы имеющиеся ресурсы были востребованы дошкольником для поиска возможностей удовлетворения потребностей. Задача взрослого: быть чутким и внимательным к изменившемуся состоянию ребенка.

Таким образом, предполагается, что темой работы является описание фрустрационных реакций детей и разработка рекомендаций.

Анализ соответствия факторов нормативным показателям позволил выявить группу детей с особенностями развития, у которых экстрапунитивные реакции могут значительно превышать нормативное значение. Данный факт можно объяснить следующим, дети в силу возраста зависимы от взрослых и неосознанно возлагают на них ответственность за безопасность.

У детей самозащитные реакции чаще всего проявляется в виде агрессии, осуждения других людей, враждебного отношения к ним («Сам такой», «Я тебя тоже не приглашу», «Я у тебя не буду списывать»). В случае отсутствия уверенности в защите взрослого, агрессивными фразами ребенок защищает себя от людей.

Проявление интропунитивных реакций свидетельствует о том, что для детей характерно признание своей вины, есть ответственность за проступок в сочетании с умением видеть смягчающие обстоятельства. Это может свидетельствовать об отсутствии опыта

доверительного общения ребенка со взрослым, однако при переходе на более взрослый период надо учитывать необходимость объяснения ребенку других способов общения и действия.

Показатели социальной адаптации у детей в психотравмирующей ситуации могут быть ниже возрастной нормы. В этом случае поведение детей может быть протестным с экстрапунитивными реакциями, что может стать ресурсом развития в ситуациях успешной адаптации (ребенок предъявляет требование, не согласен с существующим порядком вещей и т. д.) и быть препятствием для удовлетворения собственных потребностей в ситуациях дизадаптации. В ситуациях дизадаптации взрослому необходимо научить ребенка принятию собственного решения, подкрепленного положительным опытом общения с родителями, сформировать умение противостоять субъективному мнению чужого человека.

В целом способы поведения детей в ситуациях фрустрации могут быть неконструктивны только с точки зрения взрослого. Все действия в ситуациях межличностного взаимодействия детей, в которых они склонны демонстрировать открытую агрессию и враждебность по отношению к окружающим, объяснимы с точки зрения возраста и являются способами самозащиты. Задача взрослого научить ребенка не оценивать себя с позиции принятия или отвержения вины, а анализировать «плохой» поступок с точки зрения любимых положительных героев литературных произведений и мультфильмов (поступил бы так герой сказки или нет, объясни причину). Взрослому надо пояснять действия любимых героев с точки зрения правил нравственного поведения. Родители также могут комментировать свои действия в соотношении с положительными героями, которых ребенок любит.

Если состояние фрустрации приводит к общей неконструктивности поведения, высокая ригидность фрустрационных реакций определяет низкую социальную адаптацию этих детей, что может служить причиной повышенной конфликтности во взаимоотношениях как со взрослыми, так и со сверстниками. Такое поведение объясняется обычным возрастным способом совладания с травмирующей ситуацией, когда центром решения проблемного вопроса является сам ребенок, который ощущает дискомфорт. При повышении порога чувствительности ребенок или взрослый ищет специальные ресурсы преодоления фрустрирующей ситуации. В дошкольном возрасте ребенок может самостоятельно найти способы преодоления физического дискомфорта: занятия спортом, прогулки на свежем воздухе, предпочтения в еде, ограничения в еде. Задачей взрослого является следование за потребностями ребенка в состоянии фрустрации.

В целом, надо отметить, что проявление реакций в дошкольном возрасте спонтанный процесс, и характеристика проявления будет зависеть от социального опыта ребенка. Главным критерием оценки ситуации фрустрации является физический дискомфорт ребенка. Доминирующими для детей являются интрапунитивные реакции, так как они часто не анализируют ситуацию с целью определения внешних неблагоприятных раздражителей и боятся показаться плохими в глазах взрослого.

С возрастом надо учить детей самопринятию себя и ситуации, которая произошла без обвинения себя и других. В случае усиления фрустрирующей ситуации надо учить ребенка просить о помощи, привлекать взрослых к решению проблемы, находить значимые заместительные виды деятельности. В целом задача взрослых – определять ресурсы ребенка и учить самостоятельно их восполнять.

Рекомендации по работе с детьми с фрустрационными реакциями таковы:

Дети с затяжными фрустрационными реакциями наблюдаются психологами. При этом надо

учесть, что состояние фрустрации приводит в том числе к различным физиологическим изменениям организма: сжатие грудной клетки провоцирует гипоксию, длительное состояние «окаменения» в состоянии тревоги приводит к изменениям работы внутренних органов, вследствие чего меняется кровоток, что усиливает эмоциональное напряжение ребенка в состоянии несовладания с жизненной ситуацией. Такая оценка психического состояния ребенка требует не только психологического, но и медицинского сопровождения. Работа психолога с детьми с фрустрационными реакциями имеет систематичный и целенаправленный характер, который позволяет отслеживать эмоциональное состояние клиента, потому клиническому психологу совместно с врачом надо учитывать, что при приеме медикаментов может меняться функциональное состояние организма, в результате и психический статус, самооценка в силу апатии или наоборот повышенного фона настроения может меняться. Основной задачей психолога является обучение клиента стабилизации личностного состояния (самооценка, эмоции и т.д.) вне зависимости от любых жизненных обстоятельств (болезнь, прием медикаментов и т.д.). Основная цель в работе с разными возрастными категориями: быстрое обнаружение проблемного вопроса и поиск первого (оптимального для данного мгновения жизни) варианта решения проблемы (данный вариант должен соответствовать только одному критерию: освобождение от страха), данное решение может не устроить значимое окружение, не соответствовать физиологическому состоянию организма, но на первом этапе реабилитации эти факторы не учитываются. Далее данная цель освобождения от страха поведет за собой изменение значимого окружения: от сужения круга семейного положения (развод) до изменения круга делового общения (уход от партнеров-манипуляторов), которые вызывают страх. Личные страхи — это повод анализа собственного психоэмоционального состояния, прогноз неблагоприятных событий и изменения жизненного пути.

Существуют различные варианты психологического сопровождения (психотерапии) при фрустрационных реакциях: сверхкороткая (сверхбыстрая), короткая (быстрая), длительная (медленная), сверхдлительная (сверхмедленная). Сверхкороткая терапия длится минуты и часы, направлена на разрешение актуальных, изолированных проблем и конфликтов; глубокими личностными проблемами она не занимается. Короткая терапия длится в течение часов и дней. Клиент личностным содержанием занимается в пределах необходимого минимума для решения актуальной проблемы. Медленная терапия длится месяцы. Она занимается личностным содержанием проблем. Прорабатывает множество деталей. Сверхмедленная терапия длится годы. Она занимается сознательным и бессознательным клиента или пациента. Много времени посвящает достижению понимания сути переживаний [Макаров, 1999].

Остановимся на изучении сверхмедленной терапии, которая имеет ряд сложностей реализации. Данный метод предполагает серьезную проработку методологии работы с бессознательным. Любая вербальная (обозначенное словом) и невербальная (обозначенное воспоминаниями, отдельными словами, рисунками и так далее) саморефлексия — это работа психолога и клиента с сознательным. Надо четко понимать критерии бессознательного: если имеются в виду сны, то вербализация содержания сна — это работа также с сознательным. Если, при добровольном согласии клиента, использовать современные технологии, например, во сне сопровождать клиента теми или иными фразами, мы работаем не с факторами прошлого раннего опыта, а с настоящими переживаниями, и голос специалиста во время сна человека, может иметь как полезное, так и негативное значение. Проблемным остается вопрос, следующий: по каким критериям психотерапевт определяет бессознательное, что является объектом и субъектом

бессознательного, какие методы этичны в работе с людьми. Надежность и валидность методов также под вопросом, так как мы работаем с индивидуальным опытом человека, который по-разному может отреагировать на ту или иную технологию. Любой метод должен адаптироваться под конкретного человека.

В работе с различными возрастными группами врач совместно с клиническим психологом может использовать такие методы как, как суггестия, состояние транса, технологии интервью в вербальной психотерапии, рефреминг и т.д.

Методы суггестии, состояния транса, доверительного контакта могут быть вспомогательными при использовании проективного метода, который применяется с целью погружения в собственный внутренний мир, при этом задача специалистов только помочь клиенту найти состояние освобождения. Невербально на листке бумаги клиент рисует события жизни, которые больше всего его волнуют, каждый штрих оценивается с точки зрения эмоций, как только штрих сопровождается отрицательной эмоцией, происходит внутреннее осознание проблемы (осознание той ситуации прошлого как дискомфортного состояния - проговаривание вслух физиологических состояний: болит сердце, ноет душа и т.д., психолог-подводит итог, значит как можно назвать ваше состояние при воспоминаниях о том событии, клиент: плохое, болезненное и т.д.), далее задается вопрос как надо изменить поворот рисунка, чтобы появились положительные эмоции (например, клиент может увеличить расстояние между собой и неприятным персонажем из прошлого)- психологом дается рекомендация привнести в рисунок схематично (как образ будущего) образы тех, кому на данный момент клиент доверяет (пусть даже их и не было в прошлом в фрустрирующей ситуации) - самое главное здесь осознание того, что на данный момент есть значимое окружение или любимые сферы деятельности (работа, увлечения и т. д.) - как только появляются положительные мысли – рисунок продолжается, обязательно на другом листе пишется: при возникновении отрицательных эмоций- у меня появилась позитивная мысль или образ. Далее прорисовывается психотравмирующая ситуация полностью с фиксированием положительных мыслей. В конце сессии листок с рисунком проблемы остается у психолога, а листок с обоснованием изменения отрицательных эмоций и слов на положительные образы берется с собой. Рисунок выполняется на листе небольшого формата, половина А4, простым карандашом. При изменении мыслей на положительные штрих прорисовывается в положительном направлении ярко желто-оранжевым цветом (или любым другим по желанию клиента). Рисунок может быть схематичным, но это по желанию клиента. При возврате к переживаниям по поводу психотравмирующей ситуаций, консультирующий открывает листок с положительными мыслями, объясняющими ход вещей.

Далее на сессиях, идет обучение клиента пониманию: жизнь - это настоящее и будущее, прошлое – это ход вещей. Вещи имеют неодушевленный характер, так как, те кто были в прошлом, жили тогда, а сейчас это абсолютно другой человек, и сам клиент тоже абсолютно новый человек, соответственно, вспоминая прошлый опыт, мы сталкиваемся не с обсуждением обидчика как человека, а с чьим то чужим опытом жизни, так как на данный момент ты занимаешься своим проблемным вопросом, ты присутствуешь здесь и сейчас, ты отпускаешь прошлое человека-обидчика, который был в стесненных жизненных обстоятельствах. Здесь можно обсудить мотивы поведения обидчика (неблагополучная семья, неблагоприятные условия жизни, болезни).

## Заключение

Таким образом, процесс работы с фрустрационными ситуациями зависит от мотивации клиента, у которого в процессе совместного общения со специалистом должна появиться потребность изменить психологический и физический дискомфорт на положительное психологическое состояние.

## Библиография

1. Данилова Е. Е. Методика изучения фрустрационных реакций у детей// Иностранная психология, - 1996, - №6.
2. Змановская Е. В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения) Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. - М.: Издательский центр "Академия", 2004. – 288 с.; с. 138.
3. Макаров В.В. - Избранные лекции по психотерапии.... Лекции по психотерапии. М, Академический проект , Екатеринбург Деловая книга , 1999. 416 с.
4. Раттер М. Помощь трудным детям / М. Раттер ; пер. с англ. О. В. Баженовой, Г. Г. Гаузе ; общ. ред. А. С. Спиваковской ; предисл. О. В. Баженовой и А. Я. Варга. - Москва : Прогресс, 1987. – 420.
5. Румянцева Т. Г. Агрессия: проблемы и поиски в западной философии и науке / Т. Г. Румянцева. - Минск: Университетское, 1991. - 148, [2] с.; 20 см.; с 226.
6. Реан А. А. Агрессия и агрессивность личности // Психологический журнал.- 1996. - №5. - С.3-18.; с. 5.
7. Фурманов И. А. Социально-психологические проблемы поведения: Курс лекций для студентов отделения психологии - Мн.: БГУ. – 91с.; с.52.
8. Stansbury K., Sigman M. Responses of preschoolers in two frustrating episodes: Emergence of complex strategies for emotion regulation //The Journal of Genetic Psychology. – 2000. – Т. 161. – №. 2. – С. 182-202.
9. Perry N. B. et al. Mothers' responses to children's negative emotions and child emotion regulation: The moderating role of vagal suppression //Developmental Psychobiology. – 2012. – Т. 54. – №. 5. – С. 503-513.
10. Gottman J. M., Katz L. F. Children's emotional reactions to stressful parent-child interactions: The link between emotion regulation and vagal tone //Marriage & Family Review. – 2002. – Т. 34. – №. 3-4. – С. 265-283.

## Frustrating reactions of children: description and recommendations

**Natal'ya N. Shel'shakova**

PhD in Psychology, Associate Professor,  
Associate Professor of the Department of pedagogy and psychology of childhood,  
Petrozavodsk State University,  
185910, 33 Lenina st., Petrozavodsk, Russian Federation;  
e-mail: naty\_sy@mail.ru

### Abstract

The paper shows that the ways of behavior of children in situations of frustration can be unconstructive only from the point of view of an adult. All actions in situations of interpersonal interaction of children, in which they tend to demonstrate open aggression and hostility towards others, are understandable from the point of view of age and are ways of self-defense. The task of an adult is to teach a child not to evaluate himself from the position of accepting or rejecting guilt, but to analyze a " bad " act from the point of view of favorite positive characters of literary works and cartoons (would the hero of a fairy tale do this or not, explain the reason). Adults need to explain the actions of their favorite characters in terms of the rules of moral behavior. Parents can also comment on their actions in relation to the positive characters that the child loves. As a result of the analysis of modern practice, it is shown that the process of working with frustrating situations

Natal'ya N. Shel'shakova

---

depends on the motivation of the client, who in the process of joint communication with a specialist should have the need to change the psychological and physical discomfort to a positive psychological state.

**For citation**

Shel'shakova N.N. (2020) Frustratsionnye reaktsii detei: opisanie i rekomendatsii [Frustrational reactions of children: description and recommendations]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 9 (6A), pp. 89-95. DOI: 10.34670/AR.2020.13.48.012

**Keywords**

Child psychology, frustration, communication, child-parent relations, imagination

**References**

1. Danilova E. E. Metodika izucheniya frustratsionnykh reaktsii u detey [Methods of studying frustrational reactions in children].
2. Zmanovskaya E. V. Deviantology: (Psychology of deviant behavior) Textbook for students. higher. studies, institutions. - 2nd ed., ispr. - M.: Publishing Center "Academy", 2004. - 288 p.; p. 138.
3. Makarov V. V.-Selected lectures on psychotherapy.... Lectures on psychotherapy. M, Academic project, Yekaterinburg Business Book , 1999. 416 p.
4. Rutter M. Help for difficult children / M. Rutter; translated from English by O. V. Bazhenova, G. G. Gause; general ed. by A. S. Spivakovskaya ; preface by O. V. Bazhenova and A. Ya. Varga. - Moscow: Progress, 1987. - 420.
5. Rumyantseva T. G. Aggression: Problems and Searches in Western philosophy and science / T. G. Rumyantseva. - Minsk: Universitetskoe, 1991. - 148, [2] p.; 20 cm.; p. 226.
6. Rean A. A. Aggression and aggressiveness of the individual // Psychological Journal.- 1996. - No. 5. - p. 3-18.; p. 5.
7. Furmanov I. A. Socio-psychological problems of behavior: A course of lectures for students of the Department of Psychology-Mn.: BSU. - 91s.; p. 52.
8. Stansbury, K., & Sigman, M. (2000). Responses of preschoolers in two frustrating episodes: Emergence of complex strategies for emotion regulation. *The Journal of Genetic Psychology*, 161(2), 182-202.
9. Perry, N. B., Calkins, S. D., Nelson, J. A., Leerkes, E. M., & Marcovitch, S. (2012). Mothers' responses to children's negative emotions and child emotion regulation: The moderating role of vagal suppression. *Developmental Psychobiology*, 54(5), 503-513.
10. Gottman, J. M., & Katz, L. F. (2002). Children's emotional reactions to stressful parent-child interactions: The link between emotion regulation and vagal tone. *Marriage & Family Review*, 34(3-4), 265-283.