



**АВТОРИТЕТНЫЕ
ПСИХОЛОГИ РОССИИ**

РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА

от одиннадцати до шестнадцати

**11–16
лет**

- Психофизиология пубертата
- Личность подростка
- Личное пространство и увлечения
- Интеграция в мир взрослых
- За пределами подросткового возраста

Развитие личности ребенка

Коллектив авторов

**Развитие личности ребенка от
одиннадцати до шестнадцати**

«Рама Паблишинг»

2017

УДК 159.922.7
ББК 88.8

Коллектив авторов

Развитие личности ребенка от одиннадцати до шестнадцати /
Коллектив авторов — «Рама Паблишинг», 2017 — (Развитие
личности ребенка)

ISBN 978-5-91743-059-1

Шестой том проекта «Развитие личности ребенка» рассказывает об актуальных вопросах подросткового возраста. Личность подростка – сложнейшее образование, где психофизиологические изменения тесным образом переплетаются с новыми возможностями познавательной и эмоциональной сферы, где многообразие чувств отражает сложность внутреннего мира, а поведение – новые способы построения отношения к себе и окружающим. Подростковые увлечения, любовь, сексуальное поведение и чувства, отношения со сверстниками и взрослыми, девиации, профессиональное самоопределение, служба в армии, поиск смысла жизни – книга содержит системные сведения обо всех аспектах этого возрастного периода. Издание может представлять интерес как для родителей и специалистов, так и для самих подростков.

УДК 159.922.7

ББК 88.8

ISBN 978-5-91743-059-1

© Коллектив авторов, 2017

© Рама Паблишинг, 2017

Содержание

Авторский коллектив	6
Предисловие редактора	8
Благодарности	12
Часть I	14
Вступление	14
Поговорим о подростках	15
Когда появились подростки	15
Современные представления о подростках	16
Когда ребенок становится подростком? Когда подросток становится взрослым?	17
Особенности современного подросткового возраста	19
Правовые особенности охраны здоровья подростков	22
Изменения в организме подростка	23
Общие закономерности роста и развития подростков	23
Новые возможности взрослеющего организма	33
Питание подростков и пищевое поведение	40
Что такое пищевое поведение	40
Что значит – правильная еда?	41
Как питаться, чтобы дух был здоровым, а тело – идеальным?	43
Проблемы здоровья подростков	47
Какой он, здоровый подросток?	47
Особенности заболеваний у подростков	48
Рискованное поведение подростков	58
Что могут сделать родители для защиты своего ребенка	74
Часть II	77
Вступление	77
Личностное развитие подростка	78
Специфические особенности подросткового периода	78
Ведущая деятельность и психические новообразования	81
Психологическая характеристика возраста	82
Половое развитие подростка	84
Познавательное развитие подростка	91
Эмоциональное и личностное развитие подростка.	96
Становление «Я»	
Нравственное развитие подростка	108
Агрессивность и агрессивное поведение подростка	114
Акцентуации характера и нарушения поведения подростка	122
Подростковая одаренность	126
Одаренность и подростковый возраст	126
Модель одаренности	127
Особенности одаренных подростков	131
Генотип и среда	141
Одаренность и интеллект	145
Прогноз развития одаренной личности	147
Конец ознакомительного фрагмента.	149

Коллектив авторов

Развитие личности ребенка от одиннадцати до шестнадцати

Автор концепции проекта «Развитие личности ребенка от рождения до шестнадцати лет» Валентина Николаевна Ильина, практический психолог

Научный редактор Лариса Арсеньевна Головей, доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой психологии развития и дифференциальной психологии Санкт-Петербургского государственного университета

ООО «Рама Пабблишинг», 2017

* * *

Авторский коллектив

АВЕРИН Вячеслав Афанасьевич (Санкт-Петербург), доктор психологических наук, профессор, декан факультета клинической психологии, заведующий кафедрой общей и прикладной психологии Санкт-Петербургского государственного педиатрического медицинского университета, Заслуженный работник высшей школы Российской Федерации, лауреат премии Правительства Санкт-Петербурга.

ГОЛОВЕЙ Лариса Арсеньевна (Санкт-Петербург), доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой психологии развития и дифференциальной психологии Санкт-Петербургского государственного университета.

ГРАНОВСКАЯ Рада Михайловна (Санкт-Петербург), доктор психологических наук, профессор Санкт-Петербургского государственного университета; академик Балтийской академии педагогических наук и Международной академии акмеологии.

САВЕНКОВ Александр Ильич (Москва), доктор психологических наук, доктор педагогических наук, директор Института педагогики и психологии образования Московского городского педагогического университета.

КАЗАНСКАЯ Валентина Георгиевна (Санкт-Петербург), доктор психологических наук, профессор Санкт-Петербургского государственного университета аэрокосмического приборостроения.

СЛОБОДЧИКОВ Илья Михайлович (Москва), доктор психологических наук, профессор Московского государственного психолого-педагогического университета.

КУЛИКОВ Александр Матвеевич (Санкт-Петербург), доктор медицинских наук, профессор, профессор кафедры педиатрии и детской кардиологии Северо-Западного государственного медицинского университета имени И. И. Мечникова, руководитель Учебно-методического центра по развитию клиник, дружественных к молодежи (при поддержке ЮНИСЕФ).

ДАНИЛОВА Марина Викторовна (Санкт-Петербург), кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры психологии развития и дифференциальной психологии Санкт-Петербургского государственного университета, психолог-консультант.

РЫКМАН Людмила Владимировна (Санкт-Петербург), кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития и дифференциальной психологии Санкт-Петербургского государственного университета, руководитель Центра профессионально-личностного консультирования.

САПОЖНИКОВА Светлана Евгеньевна (Екатеринбург), кандидат психологических наук, доцент кафедры русского языка Уральского федерального университета им. Первого Президента России Б. Н. Ельцина, главный редактор издательства «Рама Пабблишинг».

ИСАЕВ Дмитрий Дмитриевич (Санкт-Петербург), кандидат медицинских наук, психотерапевт, сексолог.

ИЛЬИНА Валентина Николаевна (Екатеринбург), практикующий психолог, специалист Дома детства и юношества Кировского района г. Екатеринбурга.

ВОРОБЬЕВА Ульяна Трофимовна (Екатеринбург), педагог-психолог высшей категории, ведущий специалист Екатеринбургского центра психологической поддержки несовершеннолетних «Диалог», семейный психолог-консультант, гештальт-терапевт.

ШЕПТИХИНА Галина Васильевна (Екатеринбург), детский психолог-психоаналитик, специалист Европейской Конфедерации Психоаналитической Психотерапии (ЕКПП).

СМИРНОВА Александра Владимировна (Санкт-Петербург), преподаватель педагогического колледжа № 1 им. Некрасова.

НИФОНТОВ Сергей Анатольевич (Екатеринбург), специалист по работе с детьми и молодежью, замдиректора по развитию ООО «Центр новых информационных технологий».

ТКАЧЕВА Ольга Юрьевна (Пермь), заместитель директора МБУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» г. Перми, методист-эксперт НУ «Пермский научно-исследовательский центр авитальной активности», детский и семейный психолог высшей категории.

ДЕРЯГИНА Юлия Юрьевна (Екатеринбург), психолог (консультант), тренер и супервизор Центра социально-психологической помощи детям, подросткам и молодежи «Форпост».

БАБИЕВСКАЯ Елена Кирилловна (Москва), психолог, психотерапевт, руководитель Психологического центра на Пятницкой, член Европейской ассоциации психотерапии (ЕАП), специалист по зависимостям, выходу из кризиса и улучшению качества жизни.

РОМАНЕНКО Ирина Викторовна (Москва) психотерапевт, индивидуальный и семейный коуч.

ОРЛОВА Оксана Анатольевна (Москва), семейный и детский психолог, психотерапевт, гематолог-терапевт, ведущий специалист Пситерапевтического центра «Парабола».

СУСЛОВА Елена Леонидовна (Москва), психотерапевт, семейный психолог, специалист по женско-мужским отношениям.

ЛАТЫПОВ Роберт Рамилевич (Пермь), историк, председатель Пермского краевого отделения Международного общества «Мемориал».

КИЗИЛОВА Ирина Дмитриевна, журналист, руководитель общественной правозащитной приемной Пермского краевого отделения Международного общества «Мемориал», член призывной комиссии Пермского края.

АНИКИНА Татьяна Владимировна (Екатеринбург), юрист.

Предисловие редактора

Дорогие читатели!

С радостным ожиданием, тревогой и волнением, удивлением и легкой грустью вы наблюдаете за тем, как ваш выросший ребенок вступает во взрослую жизнь. Каждый день он открывает что-то новое: в себе, в вас, в других окружающих людях, в мире. Это новое манит неизведанными перспективами и отзывается в сознании подростка множеством мыслей, чувственно-ярких образов, переживаний. Вокруг подростка – словно бурлящий поток, но и его внутренняя жизнь не менее бурная и сложная.

Ваш подросток, как и большинство его сверстников, ежедневно подбрасывает вам множество задач, для решения которых вам приходится изменяться. Но, как и многие поколения до вас, скорее всего, вы не успеваете приспособиться к своему подростку: он меняется слишком быстро, не оставляя вам времени на то, чтобы осмыслить, как правильно реагировать на его слова, действия и поступки, в которых все четче проступает его личность.

Признавать подростка, который до отчаяния настойчиво ищет ответ на очень важный вопрос «Кто я?», равновеликим себе – сложная задача для любого родителя. Но не потому, что возраст «трудный», а потому, что ваши уважение и безусловная любовь в этот период проходят особое испытание на прочность. Так сложно поддерживать, когда твою поддержку отвергают, любить – когда любовь дарят другим, уважать – когда то, что ты ценишь, обесценивается. Словно бы защищаясь от наших незнакомцев-подростков, мы забираемся на свои колокольни, откуда, пристально вглядываясь в их сегодня, строим прогнозы на близкое и отдаленное завтра уже взрослых детей.

К счастью, большинство подростков не замечают нашего отдаления. Мы для них – некая неизменная данность, часть того мира, который стал тесен и мал и из которого им во что бы то ни стало надо выбраться. И им это удастся. Хотя не всегда без потерь и шишек, психологических травм и потрясений.

В то же время если у наших подростков едва ли есть выбор, становиться взрослыми или нет, то у нас, взрослых, выбор определенно есть: помочь развернуться их личности в полную мощь, осознать свое место в мире, стать самостоятельными, уверенными, окрыленными мечтами и жизненными перспективами – или отстраниться, отойти в сторону. Увы, есть и такие взрослые, кто расставляет на пути взросления препятствия, которые подросткам придется преодолевать в непростой борьбе за свою независимость.

Эта книга предоставляет возможность каждому взрослому сделать правильный выбор. Такой, который позволит проявить свою психологическую грамотность, умение наблюдать, слушать и слышать, понимать и в любой момент приходить на помощь ребенку, а также приобрести уникальный по своей значимости и ценности опыт взаимодействия с подростком.

Так устроен мир, что отрочество – это пора, когда здоровая, полноценная, гармонично развитая личность должна преодолеть себя и оторваться от детских привычек и приобрести навыки взрослой жизни. И если мы будем крепко держать эту личность путами нашей любви, ей придется разорвать их. Так надо. Ведь корабль, крепко пришвартованный к причалу, не сможет уйти в открытое море, и покачивание на волнах будет создавать лишь иллюзию движения к другим берегам.

Итак, наши подростки хотят стать взрослыми, уверенными в себе и самостоятельными. И пять частей нашей книги помогут вам создать для этого оптимальные условия. Отчасти благодаря тому, что вы систематизируете знания о подростковом возрасте и сможете свободно ориентироваться в возникающих ситуациях, понимать их причины и следствия. Ваши повзрослевшие дети тоже могут читать эту книгу, чтобы разобраться в том, что с ними происходит как

в житейском плане, так и с точки зрения науки. Некоторые материалы, в частности об армии, адресованы напрямую подросткам.

Коротко охарактеризую ведущие темы.

Часть I «Психофизиология пубертата» даст возможность понять смысл происходящих с подростком телесных и психических изменений, проникнуться сочувствием и желанием поддерживать ребенка в период колоссальных внутренних и внешних преобразований. Вопросы здоровья и рискованного поведения помогут сориентироваться в актуальных темах, связанных с физическим состоянием подростка и его влиянием на все структуры организма, определяющие активность и жизнедеятельность взрослеющего человека.

Часть II «Личность подростка» знакомит с основополагающими характеристиками возраста, знание которых будет определяющим в течение всего периода – вплоть до наступления совершеннолетия. Личностное развитие, вопросы способностей и одаренности, тема общения, взаимоотношений и сотрудничества помогут вам больше узнать о самосознании, психическом, интеллектуальном, половом, эмоциональном и нравственном развитии подростков, о понимании ими себя и других людей, о значении в их жизни сверстников, родителей и других взрослых.

Часть III «Личное пространство подростка» рассказывает о наиболее деликатных и требующих от окружающих бережного отношения, терпимости и мудрости сторонах жизни ребенка. Дружба, любовь, сексуальные отношения, следование личностным предпочтениям и интересам – то, что будет определять полноту и смысл жизни в недалеком будущем, и то, что нуждается в первом значимом опыте именно в этот – подростковый – период. Информация этой части книги поможет вам уберечь, защитить пока еще слишком хрупкий мир интимных (в широком смысле) переживаний вашего подростка. Раздел о субкультурах откроет истинные причины обращения подростков к неформальным объединениям, а также мотивы побега от реальности в миры книг, ролевых и виртуальных игр, экстремальных увлечений и др.

Часть IV «Интеграция в мир взрослых: настоящее» показывает, как такие социальные институты, как семья и школа, создают условия для проявления подростками своей взрослости, стремления отыскать место среди значимых взрослых и сверстников и отстаивать его. Разделы о притязании на признание, подростковых девиациях, семье и школе помогут осознать ошибки, которые мы совершаем в процессе взаимодействия с подростками, а также найти наиболее приемлемые пути для преодоления затруднительных ситуаций, в которые они попадают.

Часть V «За пределами подросткового возраста: будущее» дает возможность подготовиться самим и создать оптимистичный настрой у наших подростков на период, когда они завершат обучение в школе и начнут самостоятельную жизнь: профессиональную и семейную. Эта часть содержит еще два раздела, которые безусловно важны для будущего наших детей: один из них рассказывает о практических и психологических аспектах службы в армии, а другой обозначает тему, связанную с духовной составляющей жизни человека, – речь идет о вере, религии и смысле жизни.

Финальный том проекта «Развитие личности ребенка» мы решили завершить обобщающим разделом, в котором изложены основополагающие принципы развития и воспитания личности растущего человека. Этот раздел поможет вам не только воспринять основные идеи и ценности всего проекта и каждой из входящих в него книг, но и проанализировать, оценить (а может, впервые сформировать) свою собственную позицию по отношению к развитию личности. И не только личности вашего теперь уже подростка, но и вашей собственной.

Традиционно в издании вы встретите рубрики, цель которых – расширить информационное поле книги, акцентировать наиболее важные вопросы, изменить привычный, возможно, стереотипный взгляд на подростковый возраст.

Рубрика *«Секреты психологии»* знакомит с идеями авторитетных специалистов в области психологии и других научных сфер. Полюбившаяся читателям авторская рубрика В. Н. Ильиной *«Азбука для пап и мам»* в этом томе получила новое звучание благодаря тому, что адресована не только взрослым, но и самим подросткам. Рубрика *«На приеме у психолога»* наполняет том неприукрашенными историями в вопросах из жизни современных подростков и ответах квалифицированных специалистов. Наконец, новая рубрика *«Правовые вопросы»* поможет сориентироваться в законодательных аспектах, с которыми взрослеющий человек нередко сталкивается впервые именно в подростковом возрасте.

А теперь о тех, кто создал для вас эту книгу.

ЧАСТЬ I. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ПУБЕРТАТА

КУЛИКОВ Александр Матвеевич: все разделы.

ЧАСТЬ II. ЛИЧНОСТЬ ПОДРОСТКА

АВЕРИН Вячеслав Афанасьевич: «Личностное развитие подростка» (кроме подраздела «Половое развитие подростка»).

ИСАЕВ Дмитрий Дмитриевич: «Половое развитие подростка».

САВЕНКОВ Александр Ильич: «Подростковая одаренность».

СЛОБОДЧИКОВ Илья Михайлович: «Общение и взаимоотношения подростков», «Сотрудничество: подросток и социальная группа».

ЧАСТЬ III. ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО ПОДРОСТКА

СЛОБОДЧИКОВ Илья Михайлович: «Подростковая дружба», «Любовь в жизни подростка», «Подростковая сексуальность и подростковый секс».

СМИРНОВА Александра Владимировна: «Подростковый досуг».

ЧАСТЬ IV. ИНТЕГРАЦИЯ В МИР ВЗРОСЛЫХ: НАСТОЯЩЕЕ

ВОРОБЬЕВА Ульяна Трофимовна: «Подросток и семья».

ДЕРЯГИНА Юлия Юрьевна: «Подросток и школа» («Учебные навыки подростков», «Взаимодействие “учитель – ученик”», «Как быть успешным учеником»).

КАЗАНСКАЯ Валентина Георгиевна: «Подросток и школа» («Формирование личности подростка в ведущей учебной деятельности», «Психологические барьеры в учебной деятельности»).

ШЕПТИХИНА Галина Васильевна: «Притязания на признание».

ТКАЧЕВА Ольга Юрьевна: «Если что-то пошло не так: девиантное поведение подростков».

ЧАСТЬ V. ЗА ПРЕДЕЛАМИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА: БУДУЩЕЕ

ДАНИЛОВА Марина Викторовна, РЫКМАН Людмила Владимировна: «Выбор профессии – выбор будущего» (кроме «Реальное профессиональное самоопределение»).

НИФОНТОВ Сергей Анатольевич: «Выбор профессии – выбор будущего» («Реальное профессиональное самоопределение»).

ВОРОБЬЕВА Ульяна Трофимовна: «Воспитание семьянина».

Специалисты пермского центра «Мемориал» ЛАТЫПОВ Роберт Рамилович и КИЗИЛОВА Ирина Дмитриевна: «Подросток и армия».

ГРАНОВСКАЯ Рада Михайловна: «О религии, вере и смысле жизни».

А также:

ИЛБИНА Валентина Николаевна: рубрика «Азбука для пап, мам и подростков», обобщающий раздел «Основополагающие идеи и принципы проекта “Развитие личности ребенка”».

СМИРНОВА Александра Владимировна: приложение «Словарь терминов подростковых субкультур».

Специалисты Психологического центра на Пятницкой – рубрика «На приеме у психолога»: БАБИЕВСКАЯ Елена Кирилловна: «Бывают ситуации, когда меня легко обидеть», «Я теряюсь в общении с людьми», «Что подумают обо мне окружающие», «Кто такой открытый человек и как им стать?».

В подготовке рубрики «На приеме у психолога» также принимали участие психологи РОМАНЕНКО Ирина Викторовна: «Ужасно хочу ребенка!», «Меня пугает разница в возрасте», «Моя дочь все время врет»; ОРЛОВА Оксана Анатольевна: «Моя дочь считает себя слишком толстой», «Не могу совладать со своей чувствительностью», «Как завести друзей?», «Влюбилась в мужчину намного старше», «Мечта – или мама?», «Перестала быть авторитетом для дочери»; СУСЛОВА Елена Леонидовна: «Я многое упустила в жизни», «Дочь хочет поступать в другой вуз», «Боюсь уезжать от родных»; САПОЖНИКОВА Светлана Евгеньевна: «Я ужасно ленивая», «Умереть, чтобы все жалели об этом», «Меня тревожат его стрелялки».

АНИКИНА Татьяна Владимировна: рубрика «Юридическая консультация».

САПОЖНИКОВА Светлана Евгеньевна: «Предисловие редактора», вступление к частям I–V, «Заключение».

Хотя эта книга завершает рассказ о развитии личности ребенка, развитие личности человека продолжается и дальше. И хочется надеяться, что пожелания многих авторов и читателей продолжить эту тему непременно воплотятся в реальность.

Благодарности

ВЫРАЖАЕМ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТЬ всему авторскому коллективу финального тома проекта «Развитие личности ребенка» за профессионализм и компетентность в создании материалов, в том числе и научному редактору Ларисе Арсеньевне Головей, чей внимательный, критический взгляд помог устранить некоторые недочеты в структуре и тексте издания.

Благодарим Валентину Николаевну Ильину, автора концепции проекта и носителя его ценностных установок, которая неизменно принимала позицию «на стороне подростка», раз за разом перечитывая материалы и подвигая авторов к еще более глубокому и вдумчивому погружению в тему.

Хотим выразить благодарность Вячеславу Афанасьевичу Аверину, «ветерану» нашего проекта, за содействие в поиске авторов на сложные темы психофизиологии пубертата и полового развития подростков; отдельное спасибо Александру Матвеевичу Куликову – за создание в кратчайшие сроки объемного и яркого материала о пубертате, открывающего книгу; а также Дмитрию Дмитриевичу Исаеву – за оперативность в подготовке материала о половом развитии подростков.

Считаем важным сказать спасибо Илье Слободчикову за его бережный, вдумчивый подход к раскрытию столь деликатных тем, как подростковая дружба, любовь и сексуальное развитие.

Благодарим Александру Смирнову за предпринятые полевые исследования – без нее раздел о подростковых субкультурах не получился бы столь захватывающим; отдельное спасибо за обобщение и смысловую насыщенность материала, а также за создание «Словаря терминов подростковых субкультур». Без сомнения, многие взрослые почерпнут здесь немало нового.

За верность проекту благодарим Ульяну Трофимовну Воробьеву: созданные ей материалы, интересные и глубокие, на протяжении нескольких томов служили ориентиром для новых авторов.

За проявленную настойчивость, творческий подход и твердость в отстаивании идей выражаем признательность Галине Васильевне Шептихиной – раздел «Притязания на признание» рождался в муках, но все же подчинился стройной логике издания!

Ольге Юрьевне Ткачевой выражаем признательность за то, что раздел о подростковых девиациях получился не «страшилкой», а интересным и познавательным материалом, побуждающим родителей думать и стремиться как можно глубже понять своего подростка.

Марину Викторовну Данилову и Людмилу Владимировну Рыкман благодарим за внимательное отношение к редакторским предложениям и основательность в подготовке материала о профессиональном самоопределении.

Сергею Анатольевичу Нифонтову выражаем признательность за отзывчивость и оперативность в подготовке материала.

За поддержку и искренний интерес к проекту благодарим Александра Ильича Савенкова.

Чтобы рассказать подросткам и их родителям об армии, мы обратились к председателю общественной организации «Комитет солдатских матерей» (г. Екатеринбург) Марине Митрофановне Лебедевой и сотрудникам Комитета, в частности Венере Данилюк. Именно благодаря им удалось выйти на пермское общество «Мемориал» и его руководителя Роберта Латыпова, а также его коллегу журналиста Ирину Кизилкову, которым выражаем искреннюю признательность за содействие в подготовке материала об армейской жизни.

Хотим сказать спасибо Юлии Юрьевне Дерягиной и Валентине Георгиевне Казанской за участие в создании непростой темы «Подросток и школа» и попытку преподнести ее читателям не только объективно, но и оптимистично.

За материал о религии, вере и смысле жизни благодарим сердечно Радугу Михайловну Грановскую.

За поддержку в правовых вопросах и за подготовку материала в рубрику «Юридическая консультация» искренне благодарим Татьяну Аникину.

Выражаем благодарность директору Психологического центра на Пятницкой Елене Баби-евской и психологам Ирине Романенко, Оксане Орловой и Елене Суловой – за готовность предоставить материалы с ответами на волнующие подростков и их родителей вопросы (рубрика «На приеме у психолога»).

На протяжении всех лет существования проекта нас поддерживали читатели, которые терпеливо ждали появления финального тома проекта «Развитие личности ребенка». Спасибо вам за поддержку и веру в наш проект!

Часть I

Психофизиология пубертата

Вступление

Вы когда-нибудь видели, как гусеница превращается в бабочку? На наших глазах совершается настоящее чудо. Оболочка куколки лопается, и из нее появляется бабочка, но не сразу: сначала ноги, затем – усы, голова и маленькие, свернутые в лепесточки крылья. Постепенно мышцы бабочки начинают накачивать из раздутого туловища кровь в жилки крыльев – до тех пор, пока крылья не приобретут задуманную природой величину и форму. Но в это время бабочка не бездействует: ритмично раскрывает и закрывает крылья. Затем следует небольшая пауза, когда бабочка сушит крылья; но вот крылья окрепли, приобрели силу и легкость: бабочка может лететь. Этот удивительный, прекрасный процесс превращения длится час с небольшим, а потому поймать его бывает очень непросто.

Изменения, которые переживают наши подростки на телесном, психическом и духовном уровне, можно сравнить с превращением гусеницы в бабочку. Только человек устроен куда сложнее, а потому и превращения намного удивительнее. А главное, наблюдать их можно достаточно длительный период.

Вырастая из детства, наши подростки изменяются постепенно. Мы ожидаем, что тело, которое приобретает взрослые очертания, свидетельствует и о появлении умения относиться к жизни по-взрослому, отвечать за свои поступки, думать о последствиях своих действий. Но вспомним бабочку: до того, как из куколки появится голова, миру явятся усики-антенны. Этот сенсорный орган нужен бабочкам для того, чтобы благополучно существовать: распознавать запахи, чувствовать и избегать опасность, балансировать при полете, обнаруживать цветки с нектаром и... искать свою пару. Подобно бабочкам, наши подростки, вырастая физически, чувственно примеряют себя к миру. И в то время, как мы, взрослые, вызываем к их интеллекту, они учатся балансировать в своих переживаниях, которые связаны с самыми разными сторонами их жизни. И с точки зрения природы, это очень значимый для их будущей жизни период.

Но вот наконец подросток одержал верх над эмоциями, научился размышлять и приготовился к тому, чтобы расправить крылья и улететь в свой взрослый мир.

Не будем спешить. Попробуем забыть о своих текущих переживаниях по поводу наших подростков с их особенностями поведения и сосредоточимся на понимании того, что именно с ними происходит и для чего нужны эти изменения. Только задумайтесь: еще несколько лет назад вы, глядя на своих маленьких сына или дочку, задавались вопросом, какой он будет, когда вырастет, а сейчас можете наблюдать превращение своего ребенка во взрослого день за днем!

Первая часть книги не только рассказывает о том, что такое пубертат, как и в какой последовательности взрослеют тело и мозг подростка, но и раскрывает глубинное значение этих процессов. Вы научитесь понимать причины перемен настроения подростков, его непонятного и порой огорчающего вас поведения, его рвущейся наружу сексуальности, появления опасных зависимостей – игровых, компьютерных, пищевых, к психоактивным веществам, склонности к рискованным поступкам и т. д. Вы узнаете о характерных заболеваниях и состояниях подросткового возраста и о способах защитить своего подростка и помочь ему пережить непростой период. И когда вы научитесь видеть за поведением подростка его психофизиологические изменения, вы обнаружите в себе силы иначе строить с ним взаимоотношения: более терпимо, бережно и понимающе. А тому, как решать возникающие психологические проблемы, посвящены следующие разделы нашей книги.

Поговорим о подростках

...Шестнадцать лет – это непереносимая кара. Что это за возраст, шестнадцать лет? Никому не известно. Неловкая, как молодой жеребенок, и свирепая, как сторожевой пес, Линда страдала от своей неуклюжести и еще больше от того, что не была ни женщиной, ни девочкой.

Агата Кристи. Зло под солнцем

Подростковый возраст – особый период в жизни человека, переход от детства к взрослой жизни. Но кто он такой, подросток? На бытовом уровне вроде бы все понятно. В реальной жизни все куда сложнее. Самые частые негативные воспоминания о периоде взросления связаны с отношениями в семье между родителями, проблемами с ростом, телосложением и кожей, непониманием со стороны родителей и взрослых вообще. Самые частые позитивные воспоминания – с ощущением перехода во взрослую стадию жизни, с первой любовью, первым поцелуем.

Каким бы негативным ни было порой наше отношение к современным подросткам, мы должны помнить, что это наши дети. Сколько бы недостатков у них ни было, стоит помнить о том, что они такими не рождаются. Такими их делаем мы, взрослые.

Когда появились подростки

Наши предки благополучно обходились без понятия «подросток»: им вполне было достаточно слов «ребенок», «отрок», «юноша». Первое упоминание слова «подросток» мы находим в Полном своде законов Российской империи, датированном 1674 годом, в связи с выплатой денег подросткам за работу по строительству в Архангельске каменного гостиного двора. Первая же трактовка понятия «подросток» встречается еще позже, в 1725 году: «Дети низших и рабочих чинов Уральских горных заводов с пятнадцати, а Алтайских заводов с 12 до 18 лет называются подростками, а по достижении 18 лет перечисляются в разряд полных работников». То есть подросток – это несовершеннолетний, которого, однако, уже можно привлекать к труду за материальное вознаграждение. Парадоксально, но в трудовом праве царской империи восемнадцатилетний подросток становился взрослым, оставаясь при этом до двадцати одного года несовершеннолетним. Признание работающих подростков фактически взрослыми давало право и на соответствующее поведение. В соответствии с Уставом о питейном сборе 1879 года к распитию вина «в трактирных, питейных и других сего рода заведениях» допускались лица старше четырнадцати лет.

Как видно, именно развитие капитализма (потребность в многочисленной дешевой, а затем и в квалифицированной рабочей силе) потребовало выделить на законодательном уровне категории несовершеннолетних, которых уже можно было привлечь для работы на фабриках и заводах с оплатой труда и которые также нуждались в увеличении срока образования для получения профессии. В молодой Советской России понятие «подросток» также существовало только в рамках трудового права. В Кодексе законов о труде РСФСР 1922 года упоминаются как несовершеннолетние, так и подростки. Исходя из существовавших тенденций и социальных условий советские подростки больше соответствовали понятию взрослого, чем ребенка. Особенно это проявилось в годы Великой Отечественной войны.



Секреты психологии

Каждый этап нашего развития действительно представляет собой ценность и имеет собственную миссию. Этапы разделены, но они и едины, каждый из них оставляет в следующем тем более глубокий след, чем больше он смог развить свои возможности. Насыщенный, сильный подростковый возраст готовит свершения взрослого и продолжает действовать в период зрелости.

Морис Дебесс

Со второй половины XIX века слово «подросток» все чаще появляется в художественной литературе в произведениях великих русских писателей. Однако сделать это достаточно новое слово названием произведения имел смелость только Ф. М. Достоевский: в 1875 году он завершил работу над новым романом «Подросток». Хотя главному герою Аркадию Долгорукову уже исполнился двадцать один год и он только что стал совершеннолетним, окружающие воспринимают его как подростка. Достоевский объяснял это тем, что стать взрослым, завершив только физическое развитие, невозможно. Молодой человек должен пройти все этапы нравственного возмужания.

В середине 1860-х годов слово «подросток» закрепляется в языке, появляясь в Толковом словаре живого великорусского языка Вл. Даля, где означает мальчика или девочку в возрасте четырнадцати-пятнадцати лет, находящихся на подростке, почти на возрасте, то есть на последней остановке перед ростом. Однако наделение понятия «подросток» особым психологическим и социальным значением произошло уже в XX веке.

Современные представления о подростках

Международными экспертами на совещании Всемирной организации здравоохранения в 1974 году подростковый возраст был определен как период от десяти до двадцати лет, в течение которого происходит ряд значительных для жизни человека процессов:

- завершается половое развитие от появления вторичных половых признаков до наступления половой зрелости;
- психологические процессы, свойственные детям, сменяются поведением, характерным для взрослых;
- происходит переход от полной социально-экономической зависимости от взрослых к относительной социальной независимости.

При таком подходе подростковый возраст включает в себя два чрезвычайно важных периода: пубертатный – от начала появления вторичных половых признаков до обретения способности к эффективному выполнению репродуктивной функции – и этап социального созревания, когда человек избирает профессию и овладевает ею.

Специалисты говорят о подростке так: «Уже не ребенок, но еще не взрослый». Упрощенно его можно представить как человека, имеющего уже взрослое тело, но еще детскую голову; или как человека с уже взрослым телом, но не имеющего собственного лица. Помните, что подросток – это не взрослый ребенок или маленький взрослый. Такое понимание накладывает специфические требования к системе охраны здоровья этой категории населения. Термин «молодые люди» относится к тем, кто находится в возрастном диапазоне от десяти до двадцати четырех лет. Этот диапазон все чаще делят на три категории: от десяти до четырнадцати лет

(ранний подростковый возраст), от пятнадцати до девятнадцати лет (поздний подростковый возраст) и от двадцати до двадцати четырех лет (юность). Каждая из этих групп имеет специфические медицинские, психологические и социальные проблемы.

В современной России подростками признают лиц в возрасте от десяти до восемнадцати лет. При этом в нормативных документах чаще упоминаются «дети подросткового возраста». Основанием для этого обычно считают Конвенцию ООН о правах ребенка, которая считает детьми всех от рождения до восемнадцати лет. Этот взгляд абсолютно оправдан с точки зрения юридической и социальной защиты подрастающего поколения и не в полной мере отражает задачи охраны здоровья подростков. Применение в здравоохранении понятия «дети подросткового возраста» таит определенную опасность. Такой подход фактически отрицает объективное существование подростков как четко очерченной возрастной группы населения со своими специфическими биологическими, медицинскими и социальными особенностями и потребностями. Накануне своего восемнадцатилетия молодые люди ложатся спать детьми, а следующим утром автоматически становятся взрослыми.

Можно отметить явные парадоксы современной педиатрии. Все чаще на прием к участковому педиатру приходят семьи несовершеннолетних родителей, так как новоиспеченные мать и отец формально еще дети. Юноше до восемнадцати лет говорят, что он – мальчик, ребенок. А в возрасте восемнадцати лет и одного дня он вдруг становится мужчиной, и его забирают в армию. Таким образом, в армию идут служить не мужчины, а дети, со всеми вытекающими отсюда последствиями: инфантилизмом, недостаточной физической подготовкой и подверженные высокому риску дедовщины. Как показывает опыт, ответственность за свое здоровье обычно возлагают на себя только социально зрелые подростки, а инфантильные – перекладывают ответственность на родителей и врачей.



Секреты психологии

Благополучные подростки имеют устойчивое позитивное самоощущение, они верят, что могут контролировать то, что с ними происходит, у них высокая самооценка, они считают, что в их жизни есть смысл, и оптимистичны относительно своего будущего.

Дебра Хаффнер

В нашем обществе отсутствует единая согласованная позиция в понимании сути подросткового возраста как особого периода жизни – перехода от беззаботного детства к ответственной взрослости.

Когда ребенок становится подростком? Когда подросток становится взрослым?

Вступление ребенка в подростковый возраст знаменуется появлением вторичных половых признаков: у девочек начинают расти молочные железы (грудь), у мальчиков отмечается рост половых органов и оволосение мошонки.

Чтобы дети начали ощущать себя подростками, необходимо какое-то значимое событие: первое бритье, первые месячные, первый бюстгальтер, первые туфли на высоком каблуке, своя

косметика, первый поцелуй – символический акт преодоления рубежа между детскостью и взрослостью, проба шампанского в кругу семьи.

Гораздо сложнее определить, когда подросток становится взрослым. Верхняя граница подросткового возраста целиком зависит от нормативов социальной зрелости, принятых в том или ином обществе. В России она составляет восемнадцать лет. Это минимальный возраст, когда молодой человек может завершить начальное профессиональное обучение, вступить в брак и создать семью, в полной мере принять на себя гражданскую и уголовную ответственность, а также участвовать в избирательных кампаниях. Однако сами подростки начинают считать себя взрослыми на два-три года раньше.

Взрослостью называется ощущение подростком себя как взрослого, стремление его поступать так, как поступает взрослый, и добиваться того, чтобы с ним считались так же, как с взрослым. Подросток страстно желает перейти в мир взрослых, но не имеет для этого ни соответствующего статуса, ни полномочий, ни функций. Очень много проблем создает расхождение критериев взрослости, предлагаемых обществом и самими молодыми людьми. Специалисты задавали подросткам вопрос: «Когда ты почувствовал себя впервые взрослым?» Принципиально, что определяющим в ответах был не календарный возраст, а различные значимые события, происходившие в жизни пятнадцати-шестнадцатилетних отвечающих.



Секреты психологии

Независимо от того, как ваш подросток ведет себя по отношению к вам или насколько он может делать вас сумасшедшим, *он нуждается в вас* – но не в старой роли контролера и человека, принимающего решения, а в новой роли *консультанта и проводника*. Кроме того, ваш подросток хочет иметь дом с предсказуемой поддерживающей атмосферой – тихое прибежище с ясными и обоснованными правилами.

Паула С. Бендер

Что же, с точки зрения подростка, определяет идентификацию себя как молодого взрослого? В числе ответов были: получение паспорта, сексуальный дебют, употребление алкоголя («Когда впервые упился в стельку»), курение, наркотики; противоправные поступки, различные трагические события с переосмыслением отношения к ним; потребность в ином стиле обращения: вместо «мальчик» – «юноша», вместо «девочка» – «девушка»; когда впервые обратились на «вы»; уход из дома с началом самостоятельной жизни (даже при сохранении финансовой поддержки родителей). При этом подростки очень редко считают критерием взрослости необходимость внутренних психологических изменений или способность к ответственным самостоятельным поступкам.

Несмотря на это, нам тем не менее придется смириться с желанием и требованием пятнадцати-шестнадцатилетних молодых людей считать их уже взрослыми. Правда, к сожалению, наши дети порой начинают демонстрировать далеко не лучшие формы взрослого поведения. Уникальность подростка проявляется в том, что в нем одновременно сосуществуют формирующаяся взрослость и остающаяся детскость. И понимая это, он порой умело манипулирует нами: в зависимости от того, что выгодно в настоящий момент, может либо выставить на первый план детскость, либо демонстрировать право на взрослое поведение.

Особенности современного подросткового возраста

Длительность взросления в современном обществе определяется тремя моментами. Во-первых, тем фактом, что фаза юности тем продолжительнее, чем выше профессиональные и социальные требования, предъявляемые к взрослым. Сегодня технический прогресс и стремительные социальные перемены привели к необходимости увеличить период обучения молодых людей в школе и высших учебных заведениях. Это влечет за собой продление их финансовой и психологической зависимости от родителей, а следовательно, и периода взросления. Во-вторых, желанием молодого человека найти работу, соответствующую уровню его образования, что не всегда просто. В-третьих, способностью общества в течение многих лет взросления кормить и обучать целое поколение будущих граждан страны. Чем богаче общество, тем шире рамки подросткового возраста. Так, в США подростками считают лиц в возрасте до двадцати одного года.

В начале XX века время окончания физического и полового созревания, с одной стороны, и психосоциальной зрелости, с другой, практически совпадали. Преобладала потребность в неквалифицированном труде, и молодежь рано становилась взрослой. Фактически пубертатный период и окончание социализации протекали и завершались одновременно. У современных подростков процессы полового созревания завершаются к пятнадцати-шестнадцати годам. Тело становится взрослым, и появляются соответствующие потребности. А возраст начала трудовой деятельности после получения профессионального образования и создания семьи повышается. Технический прогресс и стремительные социальные перемены привели к необходимости увеличить период обучения молодых людей в школе, что повлекло за собой продление их финансовой и психологической зависимости от родителей. Более того, недавние исследования показали, что развитие мозга завершается не в подростковом возрасте, как думали раньше, а к двадцати пяти годам.

Несоответствие биологической и социальной зрелости оказывает серьезное влияние на здоровье и социализацию подростков. Разрыв между ранним окончанием пубертатного периода и запоздалым психосоциальным развитием создает условия для появления психосоциальной дезадаптации. Подростку хочется вести себя по-взрослому, но этого делать нельзя. Если подобные устремления подавляются, то они трансформируются в психосоматические расстройства, а если реализуются, то становятся поведением высокой степени риска. Отсюда вытекает еще одна шутливая, но абсолютно реальная модель современного подростка. Это половозрелый, но социально инфантильный «козлик», рвущийся к прелестям взрослой жизни. Удавка, которой козел привязан к столбу, это запреты общества на недопустимое для детей поведение. Чем больше козел старается дотянуться до запретного, тем туже удавка сдавливает его шею.

История показывает, что существуют социальные предпосылки, регулирующие продолжительность подросткового периода. Чем выше потребность в рабочей силе и меньше потребность в образовании, тем он короче и тем раньше человека можно считать взрослым. В современном высокотехнологичном обществе процесс образования растягивается на долгие годы, что приводит к искусственному увеличению продолжительности периода взросления (иногда до двадцати четырех лет и старше) и имеет некоторые последствия.



Секреты психологии

С физиологической точки зрения подростковый возраст по скорости биологических изменений можно сравнить с фетальным периодом внутриутробного развития и с двумя первыми годами жизни. Однако в отличие от младенцев, подростки, наблюдая весь этот процесс, испытывают горести и радости; они наблюдают за происходящими с ними изменениями со смешанным чувством интереса, восхищения и ужаса. Удивленные, смущенные и неуверенные в себе подростки постоянно сравнивают себя с другими и непрерывно пересматривают свой Я-образ. Подростки обоих полов тревожно следят за своим развитием или его отсутствием с гордостью и страхом, надеждой и трепетом, веря и правдивым, и ложным сведениям о происходящих изменениях. Они всегда сравнивают себя со своим идеалом; попытка сгладить различия между реальностью и идеалом является одной из проблем, с которыми подростки сталкиваются в этот переходный период.

Грейс Крайг

Казалось бы, нормативное удлинение периода взросления отражает заботу общества о формировании более полноценного общественного потенциала, и это следует рассматривать как благоприятный фактор. Но есть и другая сторона медали искусственного увеличения подросткового периода жизни – инфантилизм, психосоциальная дезадаптация, социальное иждивенчество и ухудшение соматического, психического и репродуктивного здоровья за счет роста эпизодов рискованного поведения молодежи. Расширение границ детства также будет приводить к увеличению проблемного поведения подростков.

Сегодня мы своей мнимой заботой все больше инфантилизируем подрастающее поколение, обращаясь с физиологически зрелыми подростками как с детьми и отказывая им в праве хотя бы на элементы взрослой жизни. Чем больше подросток будет изолирован от мира взрослых и не включен в материальное производство, тем дольше его будут оберегать, тем дольше он будет оставаться социально незрелым. Любовь к детям оборачивается невольным и неосознанным умалением их реальных возможностей и прав, мелочной опекой. Пока молодежь будет исключена из активного участия в экономической жизни, общество должно быть готово к тому, что невостребованные таланты и энергия молодости будут направляться на другие, менее социально полезные цели.



Секреты психологии

Роль подросткового возраста заключается в том, чтобы позволить индивиду максимально расширить свой горизонт, раскрыть свои потенциальные возможности, узнать все предполагаемые пути, прежде чем сделать окончательный выбор, свидетельствующий о наступающей зрелости. Его деятельность – уже не детская игра; но это и не эффективное, полное действие взрослого человека. Такая деятельность представляет собой подобие

«серьезной игры», которая является одновременно ориентацией, подготовкой и принятием обязательств.

Морис Дебесс

Интересен опыт других стран, в частности Финляндии: там шестнадцатилетние подростки, даже из состоятельных семей, обычно совмещают учебу в школе с работой в вечернее время в сфере обслуживания. Подобная трудовая деятельность официально оформлена трудовыми договорами. Получив опыт, молодежь к окончанию школы уже четко определяется со своим дальнейшим профессиональным выбором и жизненными перспективами.

Почему подростку сегодня трудно стать взрослым

Родителям полезно знать: молодые люди, раньше уходящие из семьи, имеют более высокую самооценку своего здоровья, у них выше туристическая активность, меньше доверия к политикам, чем у сверстников, остающихся в родительском доме. Таким образом, своевременность отделения от семьи представляется важным фактором формирования зрелой личности и полноценной активной жизни.

Это подтверждает и следующий феномен. О части современной молодежи говорят как о «поколении бумеранга». Это фактически взрослые люди, получившие высшее образование, которые после короткого периода самостоятельной жизни предпочитают вернуться в родительский дом. При этом часть молодых людей согласна на опеку мамы и папы. В качестве причин такого поведения детей называют невозможность найти соответствующую образованию работу, отсутствие средств для самостоятельной жизни, неготовность взять ответственность за свою жизнь.

С конца прошлого столетия в нашу жизнь из западной культуры пришло понятие «кидалт». Этот неологизм не имеет никакого отношения к популярному в нашем обществе слову «кидать». Кидалт (от *англ.* kid – ребенок и adult – взрослый) – это взрослый человек, сохранивший юношеское поведение и стиль жизни. Такие люди не так уж редко встречаются в нашем окружении. Согласно одной из точек зрения, такие мальчишки были лишены детства и, став взрослыми, наверстывают упущенное. Ранее этот феномен описывали как «вечного мальчика», а также как синдром Питера Пена – персонажа книг шотландского писателя Джеймса Барри о мальчике, который не хотел взрослеть.

Обычно таким «Маленьким принцем» предстает мужчина тридцати – сорока лет, получивший хорошее образование, имеющий высокий интеллект, финансово обеспеченный. Он старается избегать ответственности и не желает брать на себя обязанности зрелого человека. Для кидалта приоритетны независимость и свобода. Предпочитает холостяцкую жизнь с частой сменой подруг. Создание семьи и воспитание детей не входит в круг его интересов. Даже внешне кидалты нередко схожи с подростками. Такие взрослые с удовольствием читают книги для детей и подростков, например про Гарри Поттера, увлекаются новыми и красивыми гаджетами и сохраняют приверженность молодежной одежде.



Секреты психологии

Движение к независимости может приводить в замешательство как родителей, так и самих подростков. Сегодня ваш подросток хочет обняться с

вами перед сном, а завтра он захлопывает дверь перед вашим носом с криком: «Ты все равно не поймешь!» Сегодня они хотят вашей помощи и руководства, а завтра постесняются пойти в кино вместе с вами, потому что «вдруг кто-нибудь увидит». То, что дети уходят от родителей, вполне нормально, ведь вы готовили их к независимой жизни. Главное, чтобы ваши дети знали: вы не уйдете от них.

Дебра Хаффнер

Эталоном «вечного мальчика» был Майкл Джексон. Он утверждал, что Питер Пен живет в его сердце, и в память о нем организовал огромный детский парк. А. И. Герцен в статье «Капризы и раздумье» (1845) писал, что «есть люди, совершенно неспособные быть совершеннолетними... Для одного юность – эпоха, для другого – целая жизнь. Останавливаться на юности потому скверно, что на всем останавливаться скверно, – надобно быстро нестись в жизни; оси загорятся – пускай себе, лишь бы не заржавели».

Другое весьма распространенное явление, затрудняющее взросление молодого поколения, получило название синдрома Дориана Грея. Речь идет о нормальных взрослых, старающихся, как и герой Оскара Уайльда, остаться молодыми. Ушел в прошлое классический образ бабушки из русских народных сказок. Не случайно в нашей жизни так популярен фитнес, косметология и пластическая хирургия. Сегодня бабушки и внуки одинаково одеваются, читают одни и те же книги, смотрят одни и те же фильмы. Современные бабушки не хотят, чтобы их называли бабушками. В этой ситуации ребенку очень сложно понять, где грань между беззаботным детством и ответственной взрослостью.

Правовые особенности охраны здоровья подростков

Несовершеннолетние, не достигшие пятнадцатилетнего возраста, реализуют предоставленные им «Основами законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан» права через законных представителей (родителей или опекунов). Остальные несовершеннолетние (в возрасте от пятнадцати до восемнадцати лет) реализуют упомянутые выше правомочия самостоятельно (статьи 32, 33, 34); согласие родителей на медицинское вмешательство (или отказ от него) не требуется. Информация из медицинских документов гражданина – врачебная тайна, и ее разглашение без согласия гражданина возможно только на основаниях, предусмотренных статьей 61 настоящих «Основ...». Только с согласия пятнадцати-восемнадцатилетнего подростка его родители могут быть информированы о проведенном лечении или медицинском вмешательстве.

Изменения в организме подростка

Общие закономерности роста и развития подростков

Переход из детского возраста в подростковый сопровождается активизацией роста и взаимосвязанных процессов развития (физического, полового, психосексуального и психосоциального). В пубертатном периоде происходят бурный рост тела и конечностей, развитие половых желез, а вслед за этим и вторичных половых признаков, что сопровождается изменением строения тела и внутренних органов. К пятнадцати-шестнадцати годам подростки уже имеют тело практически взрослого человека. Приближаются к завершению физическое и половое созревание, а также становление сексуальности. Созревание тела служит важной предпосылкой психического и психосексуального развития. В свою очередь, все эти процессы обеспечивают социализацию и формирование личности молодого человека, включая формирование ответственного отношения к своему здоровью. Однако уровень психосоциальной зрелости в этом возрасте еще далек от совершенства.



Секреты психологии

Подростковая неуклюжесть связана с тем, что нервная система, привыкшая управлять маленьким телом, периодически «забывает», что оно уже увеличилось. Образно говоря, голова не успевает следить за ростом тела. Это касается не только перемещений в пространстве. Но и координации мелких движений. Трудно совершить точное движение рукой, ставшей за какой-то месяц на несколько сантиметров длиннее, чем раньше! Увеличивается не только размах движений, но еще и их сила. Из-за этого мальчишки могут серьезно травмировать друг друга в драках или просто в силовой возне: удар, который раньше воспринимался как игра и особо болезненным не был, из-за увеличения силы теперь способен нанести травму. Нужно помнить об этом и проявлять осторожность.

Андрей Грецов

Важная особенность пубертатного периода – несоответствие (у части подростков) биологического возраста календарному. Например, в одном и том же календарном возрасте – в четырнадцать лет – у части подростков биологический возраст (физиологическая зрелость) будет соответствовать десяти годам, у основной группы – четырнадцати, у остальных – шестнадцати – восемнадцати годам. Посмотрите на первоклассников. Они все выглядят одинаково, потому что темпы развития у всех детей приблизительно одинаковы. А у четырнадцати-шестнадцатилетних уже разница в росте, массе и форме тела может быть очень существенной. У каждого подростка свой темп полового созревания. Иными словами, в шестнадцать лет можно еще остаться ребенком, быть подростком или стать почти взрослым. Подросток – это не даты в календаре, а фаза развития.

В связи с этим учителю, да и родителям следует соразмерять свои требования к подростку с его биологическим возрастом. При несоответствии биологического и календарного

возраста у подростков возникают физические, психологические и социальные проблемы. Функционирование центральной нервной системы определяется в большей степени уровнем половой зрелости, чем календарным возрастом.

Физическое развитие

Уровень физического развития отражают длина и масса тела, их соотношение, а также так называемая морфофункциональная зрелость внутренних органов. Отклонения в параметрах развития от возрастных нормативов даже при отсутствии жалоб могут указывать на скрытые проблемы в здоровье. Примечательная особенность подростков – пубертатный скачок роста. В это время длина тела за год увеличивается на 7 – 12 см. В росте заметны половые различия. У девочек он происходит в среднем в одиннадцать-двенадцать лет (обычно совпадает с первой менструацией – менархе или предшествует ей), у мальчиков – между двенадцатью с половиной – тринадцатью годами. После достижения пика скорости роста наблюдается его быстрое замедление и прекращение (у девушек – в шестнадцать – шестнадцать с половиной, у юношей – после восемнадцати). В период пубертатного скачка растут все размеры тела: сперва длина, затем масса и окружность грудной клетки. Интенсивность и продолжительность этого скачка у каждого индивидуума различны. Максимальная скорость роста подростков наблюдается весной, тогда как максимальная скорость прибавки массы тела – осенью. Независимо от пола максимальный темп возрастания массы тела начинается примерно на шесть месяцев позднее, чем роста, и продолжается около трех лет.

До начала ростового скачка форма тела у мальчиков и девочек одинакова. Но с началом пубертатного периода под действием половых гормонов начинают формироваться мужской и женский типы телосложения. У мальчиков ширина плеч будет превышать ширину таза, а у девочек все будет наоборот. Мальчики вырастают крупнее девочек.

Темпы роста большинства костей и мышц, а также печени, селезенки и почек повторяют ход кривой роста длины тела. Однако увеличение мозга, черепа, репродуктивных органов, лимфатической ткани и подкожной жировой клетчатки идет другими темпами. Так, голова опережает в росте другие части тела, а глаза и мозг развиваются раньше, чем лицевая часть черепа. За относительно короткий период с десяти до семнадцати лет длина тела подростков увеличивается примерно на 20 процентов (со 135–146 до 160–180 см), а масса тела – почти в два раза (с 30–35 до 55–65 килограмм). Одновременно растут внутренние органы и увеличивается объем крови.



Секреты психологии

В период отрочества разные части тела развиваются с различными скоростями. Обычно к этому времени голова уже перестает увеличиваться в размерах; в основном ее рост завершается в течение первых десяти лет жизни. Вслед за ней достигают взрослых размеров кисти рук и стопы; затем увеличивается длина ног и рук. В результате в это время многие подростки неуклюжи, от чего они испытывают смущение. За ростом конечностей следует рост тела в ширину; в последнюю очередь происходит полное развитие плеч.

Грейс Крайг

На физическое развитие подростков влияют многие факторы. Длина и масса тела в значительной степени будут определяться наследственностью. Тем не менее достижение определенных размеров тела зависит от взаимодействия генетических факторов и условий, в которых происходит рост и развитие подростка.

Основными регуляторами выступают гормоны щитовидной железы, надпочечников, соматотропный гормон (гормон роста) и инсулин. В пубертатном периоде доминирующее влияние на процессы роста начинают выполнять половые гормоны (женские называются эстрогенами, а мужские – андрогенами). Андрогены усиливают развитие мышечной ткани, ускоряют рост костей. Следом за значительным, но кратковременным пубертатным ускорением роста андрогены способствуют закрытию в костях зон роста и, таким образом, прекращают дальнейшее увеличение тела в длину. Аналогичным образом действуют и эстрогены. Кроме того, женские половые гормоны обеспечивают формирование крепких костей за счет влияния на метаболизм кальция и формирование подкожной жировой клетчатки, необходимой для полноценного созревания репродуктивной системы девушки.

У подростков крайне высока активность вегетативной нервной системы. В этом проявляется логика биологического созревания. Избыточная симпатическая активность необходима для обеспечения энергией роста и ростового скачка. Момент начала повышения симпатической активности легко заметить по поведению ребенка. Он становится непоседливым, раздражительным, дерзким, мечется от одного увлечения к другому. Но для существенной прибавки массы тела требуется преимущественно анаболическая (стимулирующая ростовые процессы) парасимпатическая активность. И мы видим, как подросток становится ленивым, безынициативным. Диван превращается в его лучшего друга. Пока подросток спит, он растет. К сожалению, такая напряженная работа вегетативной нервной системы может также стать причиной типичной для молодежи вегетативной дисфункции (вегетососудистой дистонии).



Секреты психологии

Каждый гормон влияет на определенный набор мишеней или рецепторов. Например, выделение тестостерона вызывает рост пениса, увеличение ширины плеч и рост волос в области гениталий и на лице. Аналогичным образом эстроген вызывает рост матки, молочных желез и увеличение ширины бедер. Клетки органа-мишени обладают способностью реагировать на определенные гормоны, циркулирующие в крови, и не реагировать на другие гормоны: например, матка селективно реагирует на эстроген и прогестерон. Клетки-мишени обладают высочайшей чувствительностью к микроскопическим количествам соответствующих гормонов, хотя гормоны присутствуют в крови в столь малых количествах, что их можно сравнить со щепоткой сахара, растворенной в плавательном бассейне.

Грейс Крайг

Крайне важна роль печени. Она является метаболической лабораторией организма. Именно в этом органе вырабатывается стимулятор ростовых процессов – особое вещество, которое называется соматомедин. Все взрослые боятся холестерина. Но для растущего организма он очень нужен. Холестерин, вырабатываемый печенью, идет на строительство мембран

клеток организма и синтез половых гормонов. И наконец, в печени вырабатывается белок, необходимый для роста.

Адекватная физическая активность повышает синтез белка, что ускоряет процессы роста и развития, а ее снижение замедляет или прекращает процесс роста даже при адекватном гормональном и энергетическом обеспечении. У подростков, занимающихся спортом, более выражен ростовой скачок и прибавка массы тела. В то же время избыточная или неконтролируемая физическая нагрузка, например шейпинг, могут причинить серьезный ущерб физическому и половому развитию.

Недостаточное физическое и/или половое развитие может быть следствием нераспознанного или неэффективно леченного хронического заболевания. К такого рода заболеваниям относятся расстройства пищеварения, сахарный диабет, врожденные пороки сердца, тяжелые заболевания легких, почек и печени, ревматические заболевания.

В периоде ростового скачка существенно возрастает потребность организма в полноценной еде. Подростки младшего и среднего возраста мало внимания уделяют рациональному питанию и редко им интересуются. При избытке в рационе углеводов и жиров (типичный набор в «Макдоналдсе») будет подавляться соматотропный гормон. Подросток больше начнет расти в ширину, чем в высоту.

В начале XXI века в большинстве европейских стран отмечается стабилизация продольного роста и процессов полового созревания при одновременном резком увеличении показателей массы тела и жирового слоя. Процесс увеличения веса приобретает столь глобальный характер, что многие исследователи говорят об «эпидемии ожирения». Другая тенденция, которая проявляется у молодежи нашей страны, связана с противоположно направленными процессами, когда при стабилизации продольного роста происходит снижение показателей веса, меняется форма тела в сторону астенизации телосложения (дефицита массы тела).



Секреты психологии

Отношение подростков к собственному телу в немалой степени связано с отношением родителей к подростку. Когда подростки не принимают собственное тело, относятся к нему враждебно, то обычно это сопутствует одной из двух особенностей родительской позиции:

- 1) либо родители не принимают сам факт взросления сына или дочери, желают, чтобы те так и оставались детьми;
- 2) либо они негативно относятся к половому созреванию ребенка и предпочли бы подольше видеть в нем существо бесполое.

Андрей Грецов

Качество физического развития должно оцениваться во время ежегодных профилактических медицинских осмотров школьников. Для этого существуют специальные таблицы с параметрами длины и массы тела в каждом возрасте. Чтобы достоверно говорить о характере и правильности физического развития, необходимо длину и массу тела измерять каждый год. При этом во внимание необходимо принимать не только параметры тела, но и функциональные показатели – скоростные и силовые – по данным тестирования на уроках физической культуры. Размеры тела и функциональные возможности (скорость, выносливость) далеко не всегда совпадают. Для современных подростков характерно несоответствие между уже практически

«взрослыми» размерами тела и достаточно низкими силовыми и скоростными показателями. Сегодня высокий рост и масса тела ребенка или подростка еще не означает их хорошей адаптированности и работоспособности. В семнадцатилетнем возрасте современные юноши имеют показатели мышечной силы на 10 кг, а девушки на 7 кг ниже, чем школьники 1980-х годов.

Иногда родителей волнует, что их ребенок очень высокий или, наоборот, низкий. Приблизительно окончательный рост мальчика можно рассчитать по формуле: $(\text{рост отца} + \text{рост матери} + 12,5) / 2$ (см), а девочки: $(\text{рост отца} + \text{рост матери} - 12,5) / 2$ (см). Прогноз развития длины тела дочери более надежен по росту матери, а сына – по росту отца. Прогноз длины тела дочери более достоверен, чем сына. В норме целевой рост ребенка может колебаться в пределах: средний рост родителей ± 8 см. Точно перспективы дальнейшего увеличения длины тела можно определить по рентгенограмме кистей рук. Оценивают так называемые зоны роста в костях пальцев и запястья. Если они открыты, то ребенок еще будет расти.

Половое развитие

Одновременно с увеличением длины и массы тела начинается формирование вторичных половых признаков и репродуктивных органов, обеспечивающих способность к зачатию. Этот процесс называется половым развитием или пубертатом. Его начало связано с воздействием особых гормонов, вырабатывающихся в головном мозге, на семенные канальцы (у юношей) и на яичники (у девушек). В результате такого воздействия начинают вырабатываться половые гормоны. У мальчиков это тестостерон, продуцируемый яичками. Он вызывает развитие гениталий и физические изменения в организме подростка, в том числе и увеличение мышечной массы и созревание костей. Еще до наступления пубертатного периода тестостерон в ничтожных количествах вырабатывается надпочечниками как у мальчиков, так и у девочек. В тринадцать – пятнадцать лет его продукция значительно увеличивается, что приводит, в частности, к началу оволосения лобка и подмышек у девочек.

Основной половой гормон, вырабатываемый яичниками, – это 17-эстрадиол. В течение пубертатного периода его содержание нарастает аналогично содержанию тестостерона. Эстрадиол обеспечивает созревание полового тракта (рост половых губ, матки, утолщение слизистой влагалища) и развитие молочных желез. Одновременно растет кора надпочечников, андрогенные гормоны которой также принимают участие в формировании вторичных половых признаков.

Как оценить правильность полового развития? К внешним проявлениям гормональной насыщенности у юношей относят рост волос на лобке, в подмышечных впадинах, мужской тип оволосения лба – образование двух боковых уступов на границе с височной областью и двух боковых выступов на шее, а также рост щитовидного хряща в сагиттальном направлении (формирование кадыка), мутацию голоса, временное набухание грудных желез и сосков с последующей пигментацией ареолы, распределение подкожножировой клетчатки по мужскому типу; формирование мужского облика мускулатуры (рельефность большой грудной мышцы, продольных мышц спины, мужская конфигурация ягодиц). Этому сопутствует прогрессирующий рост яичек и кавернозных тел пениса. Телосложение приобретает типичные мужские черты – широкий плечевой пояс и узкие бедра.

У девушек насыщенность организма половыми гормонами определяют по развитию характерных для женщин черт телосложения: тазовый пояс шире плечевого, подкожно-жировая клетчатка распределена равномерно с некоторым преимуществом на бедрах и животе, округлые ягодицы. Нижняя граница оволосения лба имеет дугообразную форму, а шеи – в виде трех равномерно расположенных зубцов.

У юношей с избытком женских половых гормонов проявляются черты женского телосложения, а при избытке мужских половых гормонов у девушек имеются черты мужской фигуры,

то есть гетеросексуальный морфотип. Дефицит половых гормонов изменяет пропорции тела в сторону евнухоидных, а их избыток обеспечивает коренастость и низкорослость. Уровень насыщенности организма половыми гормонами определяет силу и характер сексуального влечения.



Секреты психологии

Долг отца – поговорить с сыном. Хватит и нескольких слов к 13-му году жизни, чтобы ломка голоса, если она проходит с некоторыми трудностями, не внушила мальчику тревожность отверженного или чтобы он не счел себя «грязным» вследствие появления эрекции или ночных поллюций. Кроме того, в ходе подросткового возраста отец не должен колебаться при наличии возможности (а она представляется всегда, если этого захотеть) дать сыну необходимые сведения и предостеречь его от опасных упражнений.

Морис Дебесс

Развитие вторичных половых признаков у подростков мужского пола в среднем охватывает период от десяти с половиной до восемнадцати лет. В первую очередь в возрасте десяти с половиной – одиннадцати лет увеличиваются яички, через 0,5–1,5 года начинается рост полового члена, одновременно появляются волосы на лобке, после чего (приблизительно с четырнадцати лет) последовательно возникают другие признаки полового созревания: мутация голоса, рост щитовидного хряща, угри, оволосение подмышечных впадин, лица.

К пятнадцати с половиной годам у большинства подростков оволосение лобка такое же, как у взрослых мужчин. Рост наружных гениталий завершается обычно к семнадцати-восемнадцати годам, хотя возможно продолжение их роста до двадцати – двадцати пяти лет. Первые поллюции, важный показатель физиологической зрелости, возникают в четырнадцать лет и у большинства юношей становятся регулярными к шестнадцати годам.

Развитие вторичных половых признаков соответствует определенному паспортному возрасту и проходит в строгой последовательности. Нарушение этой последовательности свидетельствует об отклонениях от нормального хода развития, эндокринных дисфункциях, соматических нарушениях.

Внешние проявления полового развития девушек охватывают период от восьми до семнадцати лет. Первым регистрируется рост костей таза и молочных желез, для полного развития которых требуется около четырех лет. Через 3–8 месяцев начинается оволосение лобка, достигающее максимума через 2,5–3 года. Оволосение подмышечных областей начинается спустя 1,5–2 года после лобкового и завершается к восемнадцати – двадцати годам.



Секреты психологии

Предупреждения и советы по элементарной гигиене особенно необходимы девочкам. К 11–12 годам они должны знать, что менструации наступят более или менее скоро и им, возможно, будет предшествовать некоторое недомогание, а первого кровотечения бояться не надо. Матери семейств, которые из-за беспечности или неуместной стеснительности не предупредили вовремя своих дочерей, – настоящие преступницы.

Морис Дебесс

Менархе (первые месячные) наступает между девятью и пятнадцатью годами, чаще всего в двенадцать – четырнадцать лет. Появление менархе до девяти лет и особенно отсутствие менструаций после пятнадцати-шестнадцати лет рассматривается как патология. Требуется внимания и нарушение правильной последовательности появления вторичных половых признаков. Возраст появления менархе в основном определяется состоянием здоровья, наследственностью и условиями жизни.

Возрастную последовательность пубертатных изменений у девушек схематически можно представить следующим образом (*табл. 1*).

Половое развитие девочек происходит более стремительно и скачкообразно, чем у мальчиков: девочки раньше проходят все стадии развития. У мальчиков этот процесс протекает менее интенсивно и заканчивается позже, чем у девушек. Возможны напряженные отношения между мальчиками и девочками одного класса вследствие разных темпов развития. Мальчики часто чувствуют себя ущемленными в своей мужской роли. Точка зрения девочек: «Все мальчики – дураки. Мы уже взрослые, а они еще играют с игрушками».

Таблица 1

Изменения в организме девочек-подростков

Возраст, лет	Характеристика пубертатных изменений
9–10	Гиперемия и пигментация ареолы молочной железы, рост костей таза
10–11	Нагрубание молочных желез, начальное оволосение лобка; разветвление костей таза и отложение жира в этой области, начало ростового скачка. Полное созревание за 4 года. Оволосение начинается в среднем через 3–8 месяцев после появления молочных желез. Полное оволосение в течение 2,5–3 лет
11–12	Рост внутренних и наружных половых органов, дальнейший рост молочных желез, появление подмышечного оволосения; оволосение начинается через 1–2 года после лобкового при одновременном увеличении молочных желез. Максимум наступает в 18–20 лет
12–13	Пигментация сосков, менархе. Первые менструации в 12–14 лет через 2 года после начала развития молочных желез, в среднем через 6 месяцев после начала подмышечного оволосения. Регулярный менструальный цикл устанавливается через 1–3 года. Иногда менархе появляется при низком уровне лобкового и подмышечного оволосения, так как может быть низкая чувствительность волосяных фолликулов к андрогенам (при их нормальном количестве)
13–14	Овуляция
14–15	Юношеские угри, понижение тембра голоса
16–17	Прекращение роста скелета

Особенности полового созревания и баланс половых гормонов можно определить по внешнему виду подростка. Приводим критерии для девушек (*табл. 2*).

Таблица 2

Влияние половых гормонов на внешний вид девочек-подростков

Признаки	Уровень эстрогенов			Избыточный уровень андрогенов
	Избыточный	Нормальный	Недостаточный	
Внешний вид	Очень женственный	Женственный	Инфантильный	Мальчишеский
Рост	Низкий, средний	Средний	Низкий, высокий	Средний, высокий
Молочные железы	Большие	Норма	Маленькие	Маленькие
Оволосение	Женский тип	Женский тип	Скудное по женскому типу	Мужской тип
Кожа	Сухая	Бархатистая	Норма	Жирная, угри
Длительность менструального цикла	28 и более дней	28 дней	Менее 28 дней или более 1–3 месяцев	Менее 28 дней
Половое влечение	Норма или усилено	Норма	Снижено, отсутствует	Может быть усилено
Голос	Женственный	Женственный	Высокий	Низкий

Все виды развития подростков взаимосвязаны и взаимообусловлены. Ориентироваться в закономерностях перехода от детства к взрослости помогут данные таблицы 3.

Таблица 3

Влияние половых гормонов на внешний вид девочек-подростков

Развитие	Период		
	Ранний подростковый возраст(10–13 лет)	Средний подростковый возраст(14–17 лет)	Поздний подростковый возраст (18–20 лет)
Физическое	Пубертатный скачок роста Преходящие диспропорции тела	Дальнейшее увеличение длины и массы тела Формирование пропорций тела, свойственных данному полу Преходящие диспропорции тела	Биологическая зрелость
Половое	Начало формирования вторичных половых признаков	Менархе Поллюции Достижение зрелости репродуктивной системы	Биологическая зрелость
Психо-сексуальное	Платоническое либидо Завершение формирования половой роли	Эротическое либидо	Сексуальное либидо

Становление репродуктивной системы и тактика родителей. Практически каждая пятая девушка имеет гинекологические заболевания. Чаще всего это воспалительные заболевания половых органов и нарушения менструального цикла. Именно на это должны обращать внимание родители. Маме следует подготовить девочку к менархе, чтобы непонятное кровотечение не оказалось для нее шоком. В дальнейшем необходимо вести менструальный календарь. Ребенка следует показать специалисту, если через полтора-два года месячные остаются нерегулярными, если они обильны и продолжаются более семи дней и болезненны. При воспалительных заболеваниях из половых органов появляются выделения с неприятным запахом, пачкающие нижнее белье. Вы снимете тревогу за своего ребенка, если не будете препятствовать прохождению им обязательного профилактического осмотра детским гинекологом.

Не очень хорошо обстоит дело и с репродуктивным здоровьем юношей. Около 60 процентов всех заболеваний в возрасте четырнадцати – семнадцати лет угрожают бесплодием в будущем. Возможности родителей рано заподозрить наличие проблем крайне ограничены. Но уже в раннем детстве, когда мальчик еще разрешает себя купать, родители должны осмотреть половые органы. В норме яички должны прощупываться в мошонке, а головка полового члена должна легко обнажаться. Если есть сомнения, то мальчика надо отвести к детскому урологу-андрологу. Все это признаки часто встречающихся заболеваний, которые называются крипторхизм и фимоз. В подростковые годы, когда ребенок уже не допускает родителей к своему телу, своевременно выявить нарушения может только специалист во время обязательных профилактических осмотров школьников. Очень важно, чтобы родители привили навыки личной гигиены не только девочкам, но и мальчикам.



Секреты психологии

Половой инстинкт уже оказывает мощное действие как источник эмоций, напрямую связанных с рождающимися желаниями организма. Его косвенное воздействие еще более значимо. Присутствие полового инстинкта вскоре постепенно изменит всю совокупность аффективной жизни. Так, если к 13–14 годам данный инстинкт занимает еще достаточно органичное место в чувственной сфере, то тремя или четырьмя годами позже он распространяется, как масляное пятно: вся аффективная сфера, как и весь организм, отныне сексуализирована.

Морис Дебесс

У девушек, имеющих сексуальные отношения, очень высок риск нежелательной беременности. Взрослые женщины бьют тревогу при задержке месячных. Девушки на это обычно не обращают внимания, так как стабилизация цикла достигается не сразу. Поэтому при появлении болей в животе, тошноты, головокружения их начинают лечить от несуществующих заболеваний. В первые двенадцать недель беременности (когда разрешено ее прерывать) какие-либо внешние признаки, например увеличение живота и молочных желез, пигментация сосков, стрии (растяжения) отсутствуют. На возможную беременность указывают: беспричинное повышение аппетита, боли в молочных железах, раздражительность, обостренное восприятие запахов, кратковременные боли в нижней части живота, усиливающиеся при физической нагрузке. Также надо помнить о легкой доступности простых тестов на беременность.



На приеме у психолога

Ужасно хочу ребенка!

Ситуация. Примерно полгода назад у меня появилась проблема: ужасно хочу ребенка! Все бы хорошо, да вот только мне семнадцать лет недавно стукнуло! Разве мое желание нормально? Разве так и должно быть? Разумом я понимаю, что сейчас мне ребенок не нужен, потому как заканчиваю 11-й класс и собираюсь получать высшее образование, но сердцем очень хочу. Это желание не дает мне покоя, не могу долго уснуть... В общем, жуть.

У меня есть молодой человек, мы встречаемся уже два с половиной года. Пробовала обсудить это с ним, но он говорит, что рановато детей заводить. Конечно, я его понимаю, у мужчин вообще интересное отношение к рождению детей. Но все-таки надо же что-то делать с моим желанием, как-то надо от него избавиться. Иной раз мысли сумасшедшие посещают. Например, каждый раз перед началом менструации думаю: а вдруг? И когда месячные приходят, глубоко в душе расстраиваюсь. Или перед интимной близостью, пока милый копается, думаю: вот сейчас возьму презерватив и проколю иголкой! Вот такая у меня проблема, можете?

Комментарий. А почему проблема? Хотите ребенка и замечательно. Почему бы и нет? Почему надо избавляться от желания? Давайте поразмышляем над вашим желанием вместе? Вот наконец-то вы забеременели. Малыш растет у вас в животе и требует заботы и внимания, покоя и любви со стороны мамы и папы.

Возникает сразу море вопросов. Где вы живете всей семьей? Где будет жить малыш, когда родится? Где гуляете, ведь воздух во время беременности крайне важен, так как малыш дышит через вас и набирается здоровья? Что вы кушаете и на какие деньги покупаете продукты? Особенно это важно в последние месяцы беременности, когда вы не можете работать, и в первые годы после рождения малыша, когда вы привязаны к нему полностью и работа невозможна. На что вы покупаете приданое для малыша: коляски, пеленки, распашонки, пустышки и целое море сопутствующих товаров, которые нужны малышу для развития и здоровья? Кто помогает вам, когда начинается токсикоз или сонливое состояние? С кем вы делите радость предстоящего материнства? Кто разделяет ваше желание и готов помочь вам в нелегкой задаче по выращиванию ребенка? Кто помогает сидеть с маленьким, когда вы падаете от усталости, потому что его в первое время надо кормить через каждые два часа и вы только и успеваете, что сцедиться и привести себя в порядок, а сон кажется невероятной роскошью? Какая у вас профессия и как она помогает вам обеспечивать вас и вашего малыша?

Если у вас есть определенные и ясные ответы на все эти вопросы, рожайте не задумываясь. Это значит, что вы вполне готовы и ваше желание зрелое и серьезное. И никакой проблемы.

Особенности работы разных систем организма

Пубертатный период проявляет уникальные свойства. Он выступает в виде естественной функциональной нагрузочной пробы. В результате мощных перестроек вегетативной, эндокринной и иммунной систем формируются многочисленные преходящие функциональные расстройства: напряжение клеточного иммунитета; лабильность (подвижность, неустойчивость) вегетативной нервной системы, ухудшение свертываемости крови. Поэтому у подростков достаточно часто появляются типичные жалобы на шумы и боли в сердце, колебания артериального давления, головные боли, головокружение, боли в животе, беспричинное повышение температуры, появление или учащение носовых кровотечений, доброкачественная желтушность кожи и глаз с небольшим повышением уровня билирубина в крови.

Эти признаки преимущественно связаны с лабильностью механизмов регуляции работы внутренних органов. Чаще в этом повинна вегетативная нервная система. У подростков она даже в покое работает точно так же, как у взрослых при стрессе. К сожалению, это неизбежные издержки процессов интенсивного роста. Как правило, они исчезают после завершения пубертатного периода. Но в любом случае подросток с такими жалобами должен посетить врача.

В пубертатном периоде за счет ростового скачка соединительная ткань, которая формирует каркас организма, становится рыхлой и нежной. Рост костей опережает развитие мышечной массы. Вследствие этого легко развивается слабость связочного аппарата, клинически проявляющаяся гипермобильностью (разболтанностью) суставов, нарушением осанки, плоскостопием, появлением юношеской формы остеохондроза, прогрессированием или развитием

миопии. Только для подростков типичны остеохондропатии. Это устранимые проблемы с коленными и тазобедренными суставами и позвоночником.

Возможно опущение внутренних органов (чаще правостороннее опущение почки). Соединительная ткань становится высокочувствительной к инфекции и токсинам. Поэтому практически все инфекционные заболевания могут сопровождаться болями в суставах (артралгиями) и даже реактивными артритами (воспаление суставов).

Высокие потребности организма в энергии для обеспечения ростового скачка требуют усиленной работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Это ограничивает резервные возможности сердца и легких при физических нагрузках. В растущем организме также невелики и функциональные резервы гормонов. В результате многие нагрузки, стресс, болезни, спорт и прочее могут вызывать у подростков нарушения эндокринной регуляции и тем самым полноценного развития.

Взаимосвязь физического развития и физиологических нормативов

Для пубертатного периода типична зависимость физиологических нормативов от биологического, а не календарного возраста. Например, уровень артериального давления у подростков одного календарного возраста, но с разными темпами пубертатного созревания будет неодинаков. Так, нормальный для среднего темпа развития уровень артериального давления может ошибочно рассматриваться как артериальная гипертензия (повышенное давление) для детей с задержкой развития и артериальная гипотензия (пониженное давление) – для подростков с опережающим развитием. В полной мере это относится и к трактовке других функциональных и морфологических параметров – размеров почек и полостей сердца, уровня гемоглобина и пр.

Иными словами, каждый подросток созревает в соответствии со своей нормой, определяющейся темпами его индивидуального пубертатного развития.

Новые возможности взрослеющего организма

Тело подростка, его образ и восприятие

Основные психологические реакции подростка на физические изменения. В периоде ростового скачка подростки часто выглядят долговязыми, неуклюжими. Из-за временных нарушений координации движений они вечно на что-то натыкаются, все валится у них из рук. Для подростков оказываются весьма болезненными насмешки окружающих по этому поводу. Объясните подростку, что это преходящие изменения, и из гадкого утенка вырастет прекрасный лебедь.

Переживания подростка по поводу изменения своего тела представил Льюис Кэрролл. Алиса в Стране чудес рассматривает тело со стороны и наблюдает, что с ним происходит.

– Ах, почему я не складываюсь, как подозрная труба? <...> Все страньше и страньше! – вскричала Алиса. От изумления она совсем забыла, как нужно говорить.

– Я теперь раздвигаюсь, словно подозрная труба. Прощайте, ноги! <...> ...Сегодня утром, когда я встала, я это была или не я? Кажется, уже не совсем я! Но если то так, кто же я в таком случае? Это так сложно...

<...>

– Ты... кто... такая? – спросила Синяя Гусеница.

– Сейчас, право, не знаю, сударыня, – ответила Алиса робко. – Я знаю, кем я была сегодня утром, когда проснулась, но с тех пор я уже несколько раз менялась.

– ...Да ты в своем уме?

– Не знаю, – отвечала Алиса. – Должно быть, в чужом (*Л. Кэрролл*).

Подростки чаще всего болезненно воспринимают изменения, которые происходят с их телом. Отдельные его части кажутся слишком большими или маленькими, толстыми или тонкими, и что еще хуже – все окружающие это замечают. Такая повышенная чувствительность может вызывать конфликтные реакции или хронические психические нарушения невротического характера – дисморфомании, из-за которых возможно снижение самооценки и чувства собственной значимости.



Секреты психологии

Сексуальное влечение появляется в пубертатный период со всеми фундаментальными признаками инстинкта, то есть как примитивный импульс, одновременно направленный и бессознательный. Подросток ощущает новые, еще смутные потребности, властные и неоформленные желания, заставляющие его чувствовать тесные рамки, в которых он находится, и предвещающие притяжение к противоположному полу. Его поведение становится неровным и удивляет окружающих, но еще больше его самого. Он может испытывать внезапные порывы симпатии, совершать необъяснимые поступки, проявлять интерес к неприличным жестам, отчего порой сам приходит в смятение.

Морис Дебесс

Еще более восприимчивы подростки к реакциям на свой облик, идет ли речь об одобрении, восхищении, насмешках или презрении. Неадекватное, неловкое или оскорбительное поведение взрослых и сверстников зачастую приводит к сильным переживаниям, которые могут отрицательно сказаться на сексуальном развитии подростка. Основные тревоги подростков: «Слишком рано, очень поздно, очень короткий, очень маленькие, очень длинные руки, очень толстый, очень высокий, много угрей». Важно помнить, что подростки всегда хотят быть уверенными в том, что с их телом все в порядке.

Другие аспекты полового созревания, такие как повышение сальности кожи и появление прыщей, также могут привести к неудовлетворенности собой. Для подростка телесное признание тесно связано с признанием сексуальной привлекательности. Подросток страдает не от объективной сексуальной непривлекательности, а от отсутствия признания сексуальной привлекательности со стороны ближайшего окружения. Вряд ли вам удастся убедить сына в том, что основное назначение ног – быстро и долго бегать, а не вызывать восхищение; или если скажете дочери, что грудь прежде всего предназначена для кормления ребенка и потому хорошая грудь – такая, которая обладает хорошей лактацией и удобна для новорожденного. Лучше обращать внимание подростка на то, что действительно достойно восхищения: красивые волосы, сильные руки, гибкое тело, спортивная фигура и т. д.



Секреты психологии

Это очень любопытное явление – дисгармония развития в двенадцать-тринадцать лет... Как будто каждая часть тела растет сама по себе... Девочки решают проблемы фигуры в совершенно неправильной манере. Они компенсируют недостатки с противоположным результатом, например, начинают носить именно то, что еще больше толстит, – вельветовые брюки, голубые джинсы – и едят то, от чего полнеют. Но есть девочки, в которых женственность начисто отсутствует и которых это совершенно не беспокоит. А бывает и наоборот: девочки становятся чрезвычайно соблазнительными, они ценят это в себе, но могут выразиться не только в своей женственности. Они становятся высокомерны, если чувствуют, что нравятся лишь как женщины.

Франсуаза Дольто

У девушек в ходе нормального полового созревания нарастает жировая масса, и они думают, что толстеют. Для некоторых девочек задержка жидкости на последней стадии менструального цикла сопровождается беспокойством по поводу увеличения веса, так как может увеличиться аппетит и потребность в углеводах, возрастающая в поздней фазе цикла.

По данным международного исследования, в возрасте одиннадцати лет 28 процентов европейских девочек считали, что они чересчур толстые. Количество детей с таким восприятием увеличилось до 37 процентов среди тринадцатилетних и до 42 процентов среди пятнадцатилетних.

Типично сравнение собственного развития с развитием окружающих их детей. Раннее развитие груди может заставить девочку чувствовать себя более уверенной в себе, и реакция людей может обострять эти чувства. Немало беспокойства может быть связано с наступлением менструации. У мальчиков смущение и беспокойство могут вызвать мутация голоса, первые эрекции и поллюции. Тогда как нарастание мышечной массы, оволосение тела, огрубление голоса могут привести к принятию своего телесного облика.

Психологические проблемы могут возникать у подростков с задержкой и опережением в развитии. «Рано» развившиеся девочки и мальчики – акселераты – более склонны переживать эмоциональные трудности, включая тревогу и депрессию, более склонны к курению сигарет и употреблению алкогольных напитков в сравнении с их обычными сверстниками. Девочки-акселераты чаще демонстрируют расстройства пищевого поведения. Ретарданты (с более медленным темпом развития) также имеют иногда проблемы с поведением.



Секреты психологии

Странной физической угловатостью отличаются подростки в пубертатный период, в большей степени мальчики, чем девочки. Все в них непропорционально. Нижние конечности становятся огромными, руки им

не соответствуют, или иногда руки и ноги вытягиваются, а грудная клетка остается узкой. Сила еще не появилась, шея похожа на цыпльчю, или, наоборот, грудная клетка, шея, голова становятся несоразмерно большими и, возможно, половые органы тоже, а руки остаются тонкими. Лицо будто распухает, нос становится приплюснутым и курносым, ноздри расширяются, черты лица грубеют, будто вырубленные топором.

Франсуаза Дольто

Образ тела у подростков. Образ тела – это представление человека о своем телесном облике, которое складывается из многих составляющих: телесные самоощущения, возникающие в течение дня и ночи, в процессе ходьбы и бега, разных видах активности, во время ухода за собой и т. д.; восприятие своего отражения в зеркале; понимание того, как тело оценивают другие; и др. Образ тела может быть положительным – в этом случае человек принимает себя в целом таким, какой он есть, ему комфортно в своем теле, он чувствует себя уверенным в ситуациях общения с другими людьми. Образ тела может быть отрицательным: человеку не нравится, как он выглядит вообще или какая-то из частей его тела; ему неуютно в своем теле, восприятие форм тела искажено; рядом с другими людьми такой человек испытывает стеснение или даже стыд.

Подростки чаще всего испытывают негативные ощущения относительно образа своего тела, и это влияет на их самооценку, может привести к развитию ненужного и потенциально вредного желания сесть на диету и тем самым «улучшить» телесный облик.

Многие родители, старшие родственники, учителя, вместо того чтобы поддержать подростка в его стремлении быть подтянутым и стройным с помощью действенных и безопасных способов (фитнес, утренняя пробежка, полноценное здоровое питание, активный образ жизни и др.), могут делать неосторожные замечания в адрес подростка. Отчасти этому способствует то, что поводов для критики предостаточно: так, одни подростки могут часами просиживать у экрана монитора, другие валяться со смартфоном на кровати, третьи после школы устраиваются перед телевизором с кучей бутербродов или сладостей. Некоторые подростки, причем это может относиться и к мальчикам, быстро набирают вес; они сами от этого страдают, и слова других людей воспринимаются ими очень болезненно. Формируется комплекс неполноценности, и то неприятное, что было высказано кем-то одним, приписывается всем окружающим; подросток начинает думать, что все считают его «жирным» и непривлекательным.

Обсуждение проблем тела в разговорах со сверстниками также может способствовать появлению негативной самооценки. Подростки склонны сравнивать себя с ровесниками. Влияние друзей на формирование образа тела куда сильнее, чем могут представить себе взрослые, особенно это касается девочек-подростков. Нередко, сравнивая себя с популярными у мальчиков ровесницами, девочки-подростки обнаруживают, что их фигура не такая «красивая» («идеальная», «стройная»), и серьезно переживают по этому поводу. С другой стороны, их ровесницы могут быть достаточно критичны по отношению к своему телу, и девочки-подростки легко «заражаются» подобным негативным отношением к своему телесному «Я». Отсюда может возникнуть желание радикально изменить ситуацию – например, сесть на жесткую диету.

Неприятие может вызывать и школьная форма, которая воспринимается некоторыми подростками как одежда, подчеркивающая «худшие» особенности их фигуры. Существует школьная травля детей с особенностями фигуры, отличающимися от принятого в данный момент стандарта. Дети и подростки, чьи фигуры не соответствуют идеалу, или те, кто верит в то, что не соответствуют, могут испытывать дискомфорт при использовании общих раздевалок и участии в активных спортивных мероприятиях. Негативный опыт при участии в спортивных школьных мероприятиях может способствовать возникновению чувства неприязни к физической нагрузке, которое порой сохранится на протяжении всей дальнейшей жизни.

Немалую роль в формировании подростковых «стандартов красоты» играют средства массовой информации. Контраст между продуктами с высоким содержанием жира, широко рекламируемыми на теле-видении, и непрестанно продвигаемыми образами идеальных тонких тел может привести к смущению и недоверчивому отношению к еде в дальнейшей жизни. Исследования, проведенные в США и Великобритании, показали, что реклама еды составляет около 60 процентов от всей коммерческой рекламы в дневное время. Еда в подростковом возрасте нередко превращается в «закуски» с большим содержанием жира, сахара и соли. Подростки, которые смотрят много телевизионных передач, чаще всего питаются неправильно.

Вообще, стандарты красоты зависят от моды в конкретный период истории и не всегда соответствуют физиологической целесообразности. Абсолютной и объективной красоты не существует. Хотя форма тела во многом достается нам от родителей, ее можно изменять в лучшую сторону адекватными физическими нагрузками и питанием.

Физическая активность

Двигательная активность – это физиологическая потребность организма, и чем он моложе, тем больше нуждается в движении. Для детей и молодых людей физическая активность предполагает не только организованные упражнения и уроки физкультуры, но и игры, состязания, занятия спортом, поездки, оздоровительные мероприятия, физкультуру или плановые упражнения в рамках семьи, школы и своего района. Подростки должны осознавать ценность физических нагрузок, таких как прогулки и танцы. Для здоровья полезна любая форма физической активности, причем польза пропорциональна уровню интенсивности физической активности.

Низкая двигательная активность (гипокинезия). Это один из основных факторов риска отклонений в состоянии здоровья. Двигательная активность, которая ограничена только занятиями физкультурой в рамках обязательной школьной программы, недостаточна. Результаты опросов школьников в разных странах Европы показали, что лишь у одной трети из них уровень физической активности соответствует принятым рекомендациям. Уровень физической активности значительно снижается у подростков в период с одиннадцати до пятнадцати лет. Физическая подготовленность современных российских подростков также оставляет желать лучшего. Оптимальную двигательную активность демонстрируют лишь 25 процентов юношей и девушек. Почти половина мальчиков не может сдать нормативы по подтягиванию, а каждый пятый – по бегу. В целом подросток начала нынешнего века слабее своих сверстников 1970-х годов на 20 процентов. Нормативы допризывной подготовки способен выполнить только каждый третий. Порой даже и не надо проводить специальные тесты. Посмотрите на своих детей со спины. У многих лопатки не прижаты мышцами к спине и торчат, как крылышки у ангела.

Школы и родители делают слишком большой акцент на академических (учебных) достижениях. У подростков нет мотивации проявлять больше физической активности. Отрицательный пример подают физически неактивные друзья-сверстники и сами родители. Порой у подростка попросту нет возможности посещать платные спортивные секции. Хотя все «причины» нежелания заниматься спортом – лишь уловки для оправдания лени.

Последствия гипокинезии. Почти 2 миллиона случаев смерти в год в мире имеют причинную связь с дефицитом физической активности. Малоподвижный образ жизни находится на четвертом месте в ряду ведущих глобальных факторов риска смертности в странах с высоким уровнем доходов. Конечно, умирают зрелые люди. Но истоки этих болезней лежат в подростковом образе жизни.

Рекомендуемые уровни физической активности. В соответствии с глобальными рекомендациями Всемирной организации здравоохранения по физической активности для здоровья (2010 год) дети и молодые люди в возрасте от пяти до семнадцати лет должны ежедневно иметь физическую нагрузку от умеренной до высокой интенсивности не менее 60 минут. Большая часть ежедневной физической активности должна приходиться на аэробiku для улучшения кардиореспираторного состояния, снижения риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и заболеваний обмена веществ. Физическая нагрузка высокой интенсивности, включая упражнения с сопротивлением для развития скелетно-мышечных тканей, должна выполняться как минимум три раза в неделю. Учеными доказано, что регулярная физическая активность снижает риск сердечных заболеваний и инсульта, диабета 2-го типа, гипертонии, рака толстой кишки, рака молочной железы, остеопороза и депрессии.

От физической нагрузки можно получить удовольствие, так как она способствует увеличению производства эндорфинов, одной из групп субстанций в мозге, ответственных за создание фактора «хорошего самочувствия». Для многих детей и молодых людей состязательная сторона спорта – это именно то, что делает его интересным и привлекательным. Но не стоит требовать от таких занятий слишком высоких спортивных достижений. Ведь для подавляющего большинства молодых людей спорт и физическая активность должны означать скорее радость и веселье, чем результативность и соревнование избранных.

Физическая активность включает разнообразные действия, такие как прогулка, помощь по дому, подъем по ступенькам и пробежки на короткие дистанции. Хорошую физическую подготовленность специалисты называют фитнесом. Фитнес в обыденной жизни – это оздоровительная методика, позволяющая изменить формы тела и его вес и надолго закрепить достигнутый результат. Она включает в себя физические тренировки в сочетании с правильно подобранным питанием. Фитнес-подготовка состоит из следующих компонентов: отсутствие проблем в работе сердечно-сосудистой системы; гибкость; мышечная выносливость; хорошие силовые и скоростные показатели; развитое равновесие; хорошая координация движений; оптимальное соотношение мышечной и жировой тканей в организме.

Подростка сложно убедить в том, что мытье полов, работа на даче и поход за продуктами в магазин – это хороший фитнес. Куда более убедительным для него окажется мобильное приложение, которое не только подсчитает, какова суточная физическая активность и как изменилась форма тела в течение дня, но и наметит программу для наращивания мышечной массы и снижения веса – стоит лишь внести некоторые данные. Такому «электронному тренеру» будет сложно доказать, что за окном дождь, в жизни личная драма и ничего не хочется делать: не потраченные за день калории превратятся в накопленные граммы, и завтра придется их отрабатывать, затратив больше сил и времени.

Как создать красивое тело без вреда для здоровья? Пытаться развивать свои мышцы следует только под контролем тренера и после получения разрешения врача. Важно правильно подобрать вид физической нагрузки и ее интенсивность.

До завершения роста скелета (до шестнадцати лет) противопоказаны интенсивные вертикальные нагрузки. Приседания со штангой укрепят мышцы, но остановят рост и повредят позвоночник. Вполне реально развитие остеохондроза и межпозвонковых грыж. Допустимый вес гантелей – 1,5–2 кг. Причем упражнения лучше делать лежа, чтобы разгрузить позвоночник. Пока укреплять мышцы можно только упражнениями с собственным весом, то есть без отягощения. Это подтягивание на турнике, приседания, отжимания, занятия с эспандером. Занятия с интенсивной физической нагрузкой эффективны по 40 минут через день. Физическая подготовка в этом возрасте считается хорошей, если подросток может подтянуться на турнике 20 раз.

Для хорошего развития мышц необходимо полноценное белковое питание. Категорически недопустимы любые добавки для накачивания мышц. Так называемое спортивное питание содержит избыток белка, а нередко и гормональные добавки. Юноша будет быстро расти в ширину, как бройлер на птицефабрике, но при этом будут страдать его почки, печень и репродуктивная система. Своим красивым телом молодой человек, конечно, будет привлекать девушек, но далее он потерпит фиаско.



Азбука для подростков, пап и мам

Какими должны быть занятия спортом?

Спорт должен быть, во-первых, уместным, а во-вторых, подходящим подростку. Если цель – олимпийское золото, то ни о каком здоровье не говорим. Если же цель – удовольствие от спортивных действий, нужно позаботиться о своевременности и мере.

Нельзя истязать себя физическими упражнениями и спортом. Избыточная нагрузка вредна для растущего организма. Существует специальное направление в медицине, которое называется «врачебный контроль». Он четко определяет уровень нагрузок при занятиях физкультурой в школе в зависимости от состояния здоровья. Ребенок может заниматься в основной, подготовительной или специальной группе. Полное освобождение от физкультуры на длительные сроки негативно скажется на здоровье подростка, его росте и развитии.

Сегодня престижно быть профессиональным спортсменом. Однако, пожалуйста, помните, что за золотые медали в юности можно расплачиваться своим здоровьем в зрелости. Интенсивные физические нагрузки с детства замедляют становление, а потом и функционирование репродуктивной системы девочек. Физическое и половое развитие девочек, занимающихся интенсивными физическими нагрузками (спортивная гимнастика), задерживается на два года по сравнению с их сверстницами, не занимающимися спортом. Такая же закономерность установлена и у мальчиков. Высоких и длинноногих подростков с радостью берут в волейбол и баскетбол. Нередко за таким типом телосложения скрывается врожденная неполноценность соединительной ткани. У таких людей связки и сухожилия избыточно эластичны. Поэтому они плохо обеспечивают стабильность позвоночника и защищают позвонки от травм при прыжках. Впоследствии могут формироваться тяжелые остеохондрозы. Кроме того, избыточный объем тренировок и чрезмерные нагрузки в ущерб другим значимым аспектам жизни могут приводить к отказу от спорта и физической активности.

Другая сторона физической активности – это травмы. Более трети всех травм подростки получают при занятиях спортом и физкультурой. Для снижения риска травм для всех видов активности, где такой риск существует, рекомендуется использовать средства защиты, например шлемы и наколенники.

Питание подростков и пищевое поведение

*Знаете ли вы? Если воспитывать детей кнутом и пряником – то они вырастут в синяках и жирные.
Современная народная мудрость*

Что такое пищевое поведение

Удовлетворение голода является базовой физиологической потребностью человека. Но еда выполняет не только функцию поддержания нашего энергетического баланса. Не менее важны и социальные функции трапезы. Уже новорожденный получает не только молоко, но и любовь матери. Совместный прием пищи способствует сплочению семьи, укреплению дружеских отношений и формированию коммуникативных навыков. Трудно устоять и не получить эстетическое, физиологическое и психологическое удовольствие от вкусно приготовленного и красиво оформленного блюда. Через национальные кухни мы лучше начинаем понимать иные культуры. Качество и количество потребляемых продуктов отражает и наш социальный статус, и самооценку. Нередко люди компенсируют едой неудовлетворенные потребности и стресс. Кто-то при волнении забывает о пище, а другой ест сладкое. Совокупность этих факторов формирует пищевое поведение человека, определяющее, когда, где, с кем, что и сколько мы будем есть. И здесь мы будем зависеть от установок и традиций своей семьи, национальных традиций, религии, представлений общества о красоте тела, диктата моды и рекомендаций медицинского сообщества.

Несомненно, что с началом полового созревания пищевое поведение подростка обычно изменяется. Но формирование в семье правильного отношения к еде во всех ее физиологических, психологических и социальных аспектах может оказаться мощным защитным фактором в предупреждении серьезных заболеваний молодых людей. Подросток начинает корректировать свои пищевые предпочтения. У него появляется возможность питаться вне дома и самостоятельно покупать пищу. Во многом он ориентируется на мнения сверстников, рекламу и личные убеждения относительно массы и размеров тела.

Всемирная организация здравоохранения регулярно проводит оценку отношения школьников к своему здоровью в 40 странах Европы и Северной Америки. Результаты последнего исследования (2010 год) показали, что большинство подростков получают с пищей адекватную энергию (килокалории) и необходимый уровень белков и углеводов. Однако баланс пищевых компонентов оставляет желать лучшего. На фоне низкой физической активности и увеличивающегося распространения ожирения отчетливо прослеживается избыточное потребление жирных и/или сладких закусок и недостаточное – фруктов и овощей.

Молодые люди начинают потреблять много вкусных, но вредных продуктов: сладкие газированные напитки, чипсы, шоколадные батончики и пр. Автору постоянно приходится наблюдать, как учащиеся одного из престижных лицеев Санкт-Петербурга после окончания занятий оккупируют близлежащие магазины и сметают с полок вовсе не молоко или фрукты. Для подростков определенная еда становится модной подобно фирменным кроссовкам и джинсам. Еще одно наблюдение автора: в одном из крупных фудкортв Санкт-Петербурга к стойке «Макдоналдса» всегда стоит самая большая очередь, даже если у остальных, представляющих 14 других пищевых брендов, никого нет.

Что значит – правильная еда?

Всемирная ассамблея здоровья в документе «Глобальная стратегия диеты, физической активности и здоровья» (2004 год) и Всемирная организация здравоохранения (2013 год) рекомендует:

- достигать здорового энергетического баланса (калорийности пищи) и поддерживать здоровый вес;
- ограничивать потребление энергии за счет всей жирной пищи: потребление насыщенных жиров не должно превышать 10 процентов энергетической ценности суточного рациона, предпочтение отдавать ненасыщенным жирам;
- увеличить потребление фруктов и овощей (минимум 400 грамм в сутки), бобовых, всех злаков и орехов;
- ограничить потребление сахара (60–70 грамм в сутки) и соли (5–6 грамм в сутки) из всех источников.

В каждой семье свои традиции питания, свой предпочитаемый рацион. Количество и качество пищи мы регулируем чувством голода. Скорее всего, мы по калорийности перееедаем, а по качеству – не всегда получаем нужные компоненты. Калорийность и состав продукта можно узнать на его упаковке. При необходимости можно обратиться к специальным сайтам в интернете¹.

Каким должен быть рацион подростка

Основной принцип – питание должно быть сбалансированным по калорийности, основным ингредиентам, витаминам и микроэлементам. Все знают, что белок необходим для обеспечения роста мышц и внутренних органов. Основные источники белка – постное мясо, птица, рыба, фасоль, орехи, яйца, морепродукты (кальмары, мидии, креветки), молоко, полужирный творог, кефир и йогурты. Из кисломолочных продуктов предпочтение следует отдавать натуральным, не содержащим вкусовые добавки. В них содержится максимальное количество полезных для организма молочнокислых бактерий. Подобные продукты сегодня включают такой компонент, как «функциональное питание», оказывающее благотворный эффект на здоровье и работоспособность. Потребности в белке максимальны в период с одиннадцати до пятнадцати лет. Уровень потребления азота из смешанного пищевого рациона должен составлять в сутки 100–129 мг на 1 кг массы тела. При этом до 16 процентов из этого количества расходуется для обеспечения собственно процессов роста. Безопасный уровень суточного потребления белка с учетом индивидуальной интенсивности роста колеблется в пределах 0,95–1,0 г на 1 кг массы тела. Меньшее потребление белка будет вызывать снижение темпов роста.

Как ни парадоксально, именно жиры, особенно ненасыщенные, и масло крайне необходимы подростку. Их полезные функции многообразны: источник энергии, основной компонент клеточных мембран, участие в развитии (миелинизации) головного мозга, терморегуляция. Без жиров не будут вырабатываться половые гормоны и не сможет развиваться репродуктивная система. Полезно знать, что обмен женских половых гормонов (эстрогенов) идет и в подкожной жировой клетчатке. А от количества эстрогенов зависит привлекательность девушки для лиц противоположного пола. Основные источники полезных ненасыщенных жиров – растительное масло, рыба, орехи. Нельзя полностью отказываться от насыщенных жиров (сливочное масло, молоко, сыр).

¹ Например, к ресурсу <http://www.calorizator.ru/product>.

Жиры должны составлять максимум одну треть необходимых энергетических потребностей. Однако избыток жиров в пищевом рационе оказывает разрушающее действие на организм. Особо вредными для организма сегодня признаны трансжиры. Они содержатся в продуктах, жаренных на масле, но особенно в большом количестве – в маргарине. К сожалению, их много в столь любимых подростками картошке фри, крекерах и чипсах.

Половина потребляемой подростком энергии должна поступать из комплексных углеводов (крахмалов). Для достижения более здорового баланса количество энергии, поступившее от высокожирной пищи, должно быть уменьшено, а с комплексными углеводами – увеличено. Пусть подростка не пугают углеводы. Нельзя ставить знак равенства между сахаром (простым углеводом) и комплексными углеводами, такими как мучные изделия, рис, хлеб, картофель и злаки. Комплексные углеводы – это крахмалы: они, как правило, усваиваются медленнее и дают даже больше энергии, чем простые углеводы. В продуктах из цельного зерна: отдельные сорта хлеба, коричневый рис, геркулес, гречка – обычно намного больше питательных веществ, чем в продуктах из переработанного зерна. К тому же они дают большее ощущение сытости при меньшем количестве.

К углеводам относят и пищевые волокна. Эти компоненты пищи обеспечивают нормальный стул и очищают организм от вредных метаболитов. На вашем столе обязательно должен быть хлеб грубого помола, с отрубями и злаками. Освобождение организма от шлаков не замедлит сказаться на организме подростка: кожа станет чище, а дыхание – свежее.

Также стоит поощрять подростков пить больше воды (вместо сладких газированных напитков). Вода является существенным компонентом, гарантирующим эффективное выполнение функций организма и его деятельности. Суточное потребление жидкости подростком должно быть около двух литров, включая чай, компот и супы.

Итак, сбалансированное питание включает в себя:

- фрукты и овощи;
- обезжиренные или с низким содержанием жира молоко и молочные продукты;
- нежирное мясо, птицу, рыбу, бобовые, яйца и орехи;
- продукты из цельного зерна;
- продукты с низким содержанием насыщенных жиров и трансжиров, холестерина, соли и сахара;
- достаточное количество жидкости.

Полноценные рост, развитие и работоспособность подростков также невозможны без достаточного обеспечения организма минеральными веществами (кальций, фосфор, магний, железо, цинк) и витаминами. Если питание качественное, то оно полностью может удовлетворить потребности организма подростка в этих важных компонентах. Универсальными продуктами для подростков, содержащими все основные витамины и микроэлементы, можно считать гречу, печень, бобовые, отруби. Резкое снижение употребления молока и молочных продуктов, мяса, овощей и фруктов сформировало новую проблему – организм современного ребенка вынужден работать в режиме недостаточного обеспечения не только белком, но и кальцием, железом, многими другими макро- и микронутриентами. Из-за дефицита кальция у многих подростков кости становятся хрупкими и ломкими.

Сбалансированное питание должно быть нацелено также на достижение энергетического равновесия. Хорошим индикатором энергетического баланса служит масса тела. Она повышается, если энергии потребляется больше, чем расходуется. Избыточная энергия хранится в виде жира и комплексного углевода гликогена главным образом в мышцах, а также в печени. Вес снижается, если энергии расходуется больше, чем потребляется. Если расходуемая и поступающая с пищей энергия равны, то масса тела остается неизменной.

У подростков появляется дополнительный источник энергозатрат – бурное созревание. Энергетические потребности растут во время ростового скачка и полового созревания. После прекращения роста они снижаются. В возрасте двенадцати – восемнадцати лет юношам и девушкам необходимо больше энергии, чем взрослым.

Для подростков важен каждый прием пищи

Приведем рекомендации Российского общества школьной и университетской медицины и здоровья (2014 год). Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5–4 часов. Распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении должно составлять: завтрак – 25 процентов, обед – 35 процентов, полдник – 15 процентов, ужин – 25 процентов. В суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров и углеводов – должно составлять 1:1:4, или, в процентном отношении от калорийности, 10–15, 30–32 и 55–60 процентов соответственно.

Завтрак должен состоять из закуски, горячего блюда и горячего напитка, рекомендуется включать овощи и фрукты. Обед должен включать закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы) и сладкое блюдо. На закуску следует давать салат из огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы и т. п. с добавлением свежей зелени. Для улучшения вкуса в салате можно использовать свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив, изюм – и орехи. В полдник рекомендуется напиток (молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки) с булочными или кондитерскими изделиями без крема. Ужин должен состоять из овощного (творожного) блюда или каши; основного второго блюда (мясо, рыба или птица), напитка (чай, сок, кисель). Дополнительно рекомендуются в качестве второго ужина фрукты или кисломолочные продукты и булочные или кондитерские изделия без крема. Регулярное потребление пищевой йодированной соли в количестве до 3–5 грамм (1 чайная ложка) в сутки полностью обеспечивает потребность организма в йоде. Суточное потребление фруктов и овощей не должно быть менее 400 грамм.

Как питаться, чтобы дух был здоровым, а тело – идеальным?

Девочки более обеспокоены тем, чтобы не быть слишком полными и придерживаться диеты, хотя они реже, чем мальчики, имеют избыточную массу тела. По данным Всемирной организации здравоохранения (2012 год), около 40 процентов девочек в пятнадцатилетнем возрасте недовольны своим телом и 22 процента придерживаются диеты, при этом избыточная масса тела наблюдается только у 10 процентов. К сожалению, из года в год количество следующих диетам подростков, а в последнее время и детей (!), неуклонно увеличивается.



Секреты психологии

Реальность такова, что расстройства пищевого поведения могут привести к летальному исходу; от 5 до 15 процентов молодых людей, страдающих расстройствами пищевого поведения, погибают. Расстройства пищевого поведения также могут стать причиной хронических заболеваний почек, аритмии, желудочно-кишечных заболеваний, опухолей околоушной

слюнной железы и проблем с зубами. Вы должны взять ситуацию под контроль и обратиться к специалисту, способному оказать помощь вашему сыну или дочери.

Дебра Хаффнер

Часть молодых людей ошибочно приравнивают диету к здоровому питанию. Это мнение подкрепляют модные журналы, ориентированные на мир фэшн-индустрии. Их влиянию особенно подвержены девочки, которые нередко думают, что «здоровый выбор» означает низкое содержание жира, и сообщают о высоком уровне потребления фруктов и овощей, по сравнению с мальчиками. Все это могло бы радовать, но в пубертатном периоде адекватное потребление жиров и углеводов также необходимо.



На приеме у психолога

Я ужасно ленивая

Ситуация. Мне тринадцать лет, и у меня проблема. Все дело в том, что я ленивая, причем, как считают окружающие (прежде всего мама), чрезмерно. А я бы и рада что-то с собой поделывать, но не знаю, что. Прихожу домой, что-нибудь ем и плюхаюсь на диван. Или тыкаю кнопки в телефоне. Подруг у меня нет, ведь с ними надо гулять, а мне лень. Уроки делать тоже, конечно, лень. Но встаю, когда мама ключ в замке поворачивает, сажусь за стол... Часто думаю, а как другим-то не лень? Куда-то ходить, с кем-то встречаться? Я таким ребятам вообще-то завидую. И в мечтах тоже могу быть интересным человеком, и друзей у меня много... тоже в мечтах. Подскажите, как начать борьбу с ленью? Или ждать, пока само пройдет?

Комментарий. Действительно, как быть, когда есть две жизни: одна скучная, где движешься по инерции, а другая – яркая, насыщенная, в ней много самых разных впечатлений, людей, отношений? Только если в жизни многих людей во втором случае речь как раз и идет о настоящей, реальной жизни, то у вас такая жизнь происходит во внутреннем мире. Дело даже не в том, что вы или кто-то другой называете себя ленивой, а в том, что перекинуть мостик от одной жизни к другой у вас пока не получается. Из такой ситуации может быть несколько выходов. Первый – подобно одной из героинь американской молодежной комедии «Нас приняли!» сделать лень деятельной. Например, начать медитировать. Второй – по кирпичику строить мостик из внутреннего мира во внешний. Например, сегодня помыть только ложку, а завтра – ложку и стакан и т. д. Третий – стать умным лентяем, то есть сначала быстро переделать все необходимые дела, а затем лениться столько, сколько хочешь. Если самостоятельно с ленью подружиться не получается, хорошей идеей будет заручиться поддержкой психолога.

Диета стала глобальным бизнесом. Многие диеты – это коммерческие продукты, и разнообразные виды предложений (часто содержащие весьма спорные сообщения о пищевой ценности продукта) вносят замешательство в практику управления весом.

Любые диеты неполноценны. После их прекращения масса тела, как правило, возвращается к исходной. Исследования показали, что у молодых людей, соблюдающих диету, нередко доминируют мысли о еде. Они становятся рассеянными, раздражительными и одновременно апатичными, возможны даже депрессивные состояния. После прекращения диеты может наступить период обжорства. Парадоксально, но именно диета может привести к перееданию. Выход есть, и он состоит в переходе к правильному питанию. Вес будет снижаться медленно, но неуклонно. Конечно, подростку нельзя запрещать полностью все вредные, но очень вкусные для него продукты – однако ему следует понять, что их нужно существенно ограничить.

Почему «Макдоналдс» не лучшее место для частых визитов

В посещении «Макдоналдса» подростки видят немало плюсов: быстро и сытно, это место, где принят стиль поведения, одобряемый молодежью. Обратной стороной таких посещений является огромная калорийность, наличие в фастфуде вредных для здоровья и собственного жира компонентов, таких как трансжиры. Они уж точно отложатся под кожей. Одна порция гамбургера, картофеля фри и подслащенной колы содержит больше калорий, жиров и сахара, чем добрая половина дневного рациона (табл. 4).

Таблица 4

Содержание питательных веществ в популярных продуктах «Макдоналдса», г

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность, ккал
Сэндвич «Биг Тэйсти»	48	51	50	850
Стандартная порция картофеля фри	5	17	42	340
Кола, 0,5 литра	0	0	52	210
Всего	53	68	144	1400
Рекомендуемая суточная норма для девушки 14–17 лет	144	90	360	2600

Сравните: в 100 граммах чипсов, попкорна, сухариков содержится 400–500 килокалорий, в тарелке супа или борща – не более 100, в порции жареного мяса или рыбы – около 200, в крупном яблоке или апельсине – около 100. Еще меньше калорий содержат овощи. Выгода нормального питания очевидна. Конечно, нельзя ориентироваться только на калорийность. Надо оценивать и качественный состав продукта. Для полноценного развития подростков необходимы и высококалорийные продукты: масло, орехи и зерновые.

Новое поколение уже не выбирает колу. Несмотря на то, что это вкусно, есть и существенные минусы: кола содержит огромное количество сахара. Как результат – ожирение, разрушение зубов. Продвинутая западная молодежь уже начала отказываться от сладких газированных напитков. Основные их потребители – российские дети и подростки. Альтернативой должны стать молоко (например, в шведских школах стоят автоматы с бесплатным молоком) и вода.

Когда, как и сколько есть

Чем больше еды на тарелке, тем больше вероятность, что человек будет съедать лишнее. Во время еды лучше смотреть в тарелку, а не в телевизор или книгу. Если увлечься интересной информацией, то можно съесть лишнее. Пережевывать пищу следует тщательно, тогда и насыщение наступит быстрее. Если увлеченно болтать во время еды, то в желудок попадет воздух

и потом будет отрыжка. Оптимальная кратность приема пищи для подростка – 4–5 раз в день. Для тела это значительно лучше, чем прием всего суточного рациона один раз в день вечером.

Данные международного исследования здорового поведения детей школьного возраста (HBSC, 2012 год) показывают, что только 69 процентов мальчиков и 60 процентов девочек завтракают каждый день в школьные дни. Подтверждено, что дети, которые не завтракают и пропускают обеды в школе, менее внимательны на уроках и быстрее устают. Они более склонны употреблять закуски с высоким содержанием жира во время отдыха в течение дня. Школьники могут отказаться и от обеда в школе по разным причинам: короткий перерыв, невкусная еда, потратить перерыв на другие дела, например на игру, сбросить вес или сэкономить обеденные деньги для других целей.

Проблемы здоровья подростков

Какой он, здоровый подросток?

Хотелось бы обратить внимание на один парадоксальный факт. По результатам международного исследования, проведенного в 2005 году, у подростков из развитых стран Западной Европы с хорошей системой здравоохранения количество тяжелых заболеваний, таких как бронхиальная астма, диабет и ожирение, больше, чем у их российских сверстников. При этом по данным самооценки наши молодые люди ощущают себя больными чаще. На плохое здоровье указал каждый третий российский подросток, а в Швейцарии – только каждый шестой. Очевидно, что организаторы здравоохранения и молодые люди имеют разные критерии оценки здоровья. Первые считают, что человек является больным, если в его медицинской карте указан какой-либо диагноз. Для подростка чаще всего это обстоятельство не имеет никакого значения. У него другие критерии оценки.

Есть ли здоровые подростки вообще? По утверждению Всемирной организации здравоохранения, здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов. Получается, что подростки под это определение не подходят. По результатам профилактических медицинских осмотров какие-либо диагнозы заболеваний не находят лишь у 10–30 процентов обследованных. Что же касается субъективно здоровых подростков, то попробуйте найти хоть одного молодого человека, который чувствовал бы себя абсолютно благополучным и комфортным! Значит ли это, что все подростки являются больными? Нет, все же большинство подростков считают себя здоровыми ровно настолько, насколько они себя здоровыми ощущают. Самооценку здоровья можно рассматривать как психосоциальный индикатор здоровья.

В 2009 году молодежь Европы выступила с инициативой «Быть здоровым – это быть самим собой». Важно воспринимать себя здоровым, а не больным. Противоположную точку зрения имеют СМИ. Обратите внимание, что телевизионная и газетная реклама пропагандирует не здоровье, а лекарства (болезни).



Азбука для подростков, пап и мам

Как сохранить здоровье?

Чтобы сохранить здоровье, надо давать своему организму все подходящее и не давать или избегать всего неподходящего. Подходящее и неподходящее бывает как в общем смысле, так и в конкретном. Например, подходящее – активно двигаться, но если у человека травма головы – это уже не подходящее. Опять же, для такого человека активность вновь станет подходящей спустя какое-то время.

Если хотите сохранить здоровье, научитесь определять, что, когда и сколько нужно вашему организму. Великие врачи прошлого утверждали, что

важны своевременность и мера. И хорошо, если вы с юных лет откажетесь от очевидных вредностей: нездорового режима, перегрузок, безделья. Все неподходящее и вредное человек легко может заменить напряженным творческим трудом. Удовольствие то же – последствия другие.

От универсального, данного Всемирной организацией здравоохранения определения здоровья как состояния полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней молодые люди пришли к пониманию здоровья как жизненного ресурса.

Здоровье для современной молодежи – это полноценные физические возможности, психологический комфорт (положительные ожидания будущего, неограниченные возможности к обучению и получению образования, положительная самооценка), хорошее социальное функционирование (общение с друзьями, качественная сексуальная жизнь), благоприятная окружающая среда (возможности получения новой достоверной информации о здоровье и необходимых жизненных навыках, полноценный досуг, здоровая экология).

Основными причинами, ухудшающими самочувствие, российские подростки считают стресс, депрессию, проблемы в личной жизни, взаимоотношения с родителями, алкоголь. Наличие собственно заболеваний тревожит лишь 3 процента подростков. Если у девушки, например, с бронхиальной астмой или диабетом есть угри, то состояние кожи ее будет волновать значительно больше, чем факт серьезной болезни.

Именно в ходе процесса социализации у подростка впервые появляется сознательное отношение к своему здоровью. Если оно не будет сформировано на этом этапе, то его не будет и в дальнейшем. Подростки должны осознать, что здоровье следует рассматривать как основополагающую предпосылку для осуществления намеченных жизненных целей и задач. Социально зрелые подростки ответственность за свое здоровье обычно возлагают на себя, а инфантильные – на родителей и врачей. Сегодня около 80 процентов российских подростков в ряду жизненных ценностей самой важной признают здоровье. Практика показывает, что они готовы воспринимать и нуждаются в информации о способах сохранения своего здоровья.

В каждом возрасте свое представление о том, что такое здоровье. Ребенку пяти-шести лет совсем не важно, что у него аллергия и плохая кожа, оттопыренные уши, избыточный вес и не совсем прямые ноги. Самое главное для него – это иметь возможность бегать и прыгать, играть с друзьями, любить родителей. Но для подростка подобные признаки уже станут определяющими в восприятии здоровья. С точки зрения молодежи, приоритетными являются: проблемы с внешним видом и происходящими изменениями в организме; сексуальный опыт и сексуальные проблемы; взаимоотношения со сверстниками; отношения с родителями и взрослыми вообще.

Особенности заболеваний у подростков

Распространенность большинства болезней у подростков выше, чем у детей и взрослых. Явно доминируют заболевания эндокринной, нервной, мочевыделительной и костно-мышечной систем. Инфекционные и простудные заболевания преобладают у детей. В зрелости возрастает частота новообразований и патологий системы кровообращения. Высокую заболеваемость подростков формируют заболевания нервной системы и опорно-двигательного аппарата, дисфункция вегетативной нервной системы, хронические очаговые инфекции, анемии, хронический гастродуоденит, заболевания щитовидной железы. Эти нарушения относятся к разряду функциональных или, другими словами, пограничных. А вот удельный вес тяжелых хронических заболеваний, таких как геморрагические диатезы, мочекаменная болезнь, ревматоидный артрит, язвенная болезнь, хронический гломерулонефрит, хронический пиелонефрит, бронхиальная астма, относительно невелик.

Особую проблему для российских подростков представляет психическое и репродуктивное здоровье. Распространенность депрессий, суицидов, табакокурения, употребления алкоголя, нежелательной беременности и аборт у наших молодых людей существенно выше, чем у их сверстников в европейских странах. В гинекологической помощи нуждается каждая пятая девушка.

Привлекательность подростка обеспечивается не только стройностью ног и качеством макияжа. Гораздо важнее белоснежная улыбка. А вот с этим у российских подростков сложнее. Состояние здоровья полости рта удручающее. По данным международных исследований, наши дети, в отличие от европейских сверстников, существенно реже чистят зубы и чрезмерно потребляют сахаросодержащие закуски и напитки. Ситуацию можно исправить, если два раза в год посещать стоматолога и чистить зубы два раза в день зубной пастой с фтором.

Здоровье подростка закладывается в утробе матери. При неблагоприятном течении беременности и родов, при отягощенной наследственности у младенца уже есть нарушения в развитии центральной нервной системы и соединительной ткани. Они не всегда бывают явными. Интенсивный ростовой скачок можно рассматривать как большую нагрузку для организма. На этом фоне проявляются все ранее скрытые и компенсированные дефекты здоровья. Во-первых, это дисфункции вегетативной нервной системы с многочисленными клиническими проявлениями. Во-вторых усугубляется врожденная неполноценность соединительной ткани (остеохондроз, прогрессирование сколиотической деформации позвоночника, нарушения свертывающей системы крови, опущение внутренних органов, избыточная подвижность суставов, расширенные подкожные сосуды и др.).

Появляются и новые, типичные для периода полового созревания функциональные расстройства, например гипоталамический синдром периода полового созревания, увеличение щитовидной железы, остеохондропатии. Лабильность гомеостаза в пубертатном периоде приводит к учащению нервных и эндокринных расстройств, снижению адаптации к факторам внешней среды. По завершении пубертатного периода клиническая симптоматика исчезает или уменьшается. На самом деле это означает не излечение, а переход заболеваний в скрытые формы. Они вновь станут явными уже в зрелом возрасте в виде серьезных органических заболеваний.

В целом здоровье подростка зависит не только от него самого и здравоохранения. Не может быть полноценного и гармонично развитого подростка без хорошей наследственности, полноценной семьи, благоприятной внешней среды и правильного отношения общества к проблемам молодого поколения.

Соматоформная вегетативная дисфункция

Это самое распространенное заболевание у подростков. Родителям оно наверняка известно под названием «вегетососудистая дистония». Сегодня его трактуют не только как собственно заболевание, но и общий дезадаптационный синдром. Это повреждение не самих внутренних органов, а расстройство регуляторных систем организма, прежде всего вегетативной нервной системы. За регуляцию адекватной работы внутренних органов отвечает особая структура вегетативной нервной системы, расположенная в подкорковой зоне головного мозга и именуемая гипоталамусом. Последние исследования показали, что он также отвечает за наше психоэмоциональное состояние, эндокринную и иммунную системы. Поэтому при гипоталамических (вегетативных) расстройствах прежде всего нарушается адаптация организма и одновременно появляются эмоциональные, поведенческие, эндокринные и иммунные расстройства, а также нарушения в работе практически всех внутренних органов. К счастью, это заболевание нарушает только качество жизни, но никоим образом не влияет на ее продолжительность. Правда, подростку от этого не легче.

Увидеть вегетативную дисфункцию можно невооруженным глазом: цианоз (синюшность) кистей или ногтевых фаланг, усиленный сосудистый рисунок предплечий и кистей (мраморность кожи), повышенная потливость кистей рук и подмышечных впадин, дрожание пальцев рук, холодные руки и ноги, гиперемия (покраснение) лица.

Симптомы вегетативной дисфункции разнообразны и охватывают все физиологические системы. О жалобах должен рассказать сам подросток.

К ним относятся:

- учащенное сердцебиение, потливость рук, дрожь в конечностях, боли и неприятные ощущения в животе, настойчивые позывы к мочеиспусканию; беспокойство и тревога без видимых причин;
- сильная усталость, вялость, разбитость, беспричинная раздражительность, рассеянность, трудность сосредоточения и концентрации внимания, безразличие ко всему, низкая работоспособность;
- головокружения при резком вставании с кровати или корточек – «темно в глазах»; головокружения и обмороки при длительном стоянии, особенно в духоте; вестибулярные расстройства (укачивает в транспорте);
- подъемы температуры (затяжной субфебрилитет), не связанные с простудой или другой инфекцией;
- частые беспричинные головные боли, мышечные боли, слабые боли в суставах и боли в различных частях тела без видимых причин, зябкость и мурашки в конечностях;
- ощущение неполноты вдоха и нехватки воздуха в покое (подростки описывают этот признак как некачественное дыхание даже при вдыхании свежего воздуха), беспричинные приступы затрудненного дыхания и кашля, зевота;
- боли в животе при волнении, метеоризм, отрыжка, тошнота, неустойчивый стул, частые поносы или запоры, боли в правом боку при физической нагрузке;
- носовые кровотечения, легко образующиеся синяки;
- у девушек расстройства менструального цикла: обильные болезненные месячные, предменструальный синдром, ювенильные маточные кровотечения;
- склонность к частым простудным заболеваниям, вторичный иммунодефицит, хроническая очаговая инфекция (тонзиллиты, фарингиты), нарушения клеточного и гуморального иммунитета, аллергии, атопический дерматит.

Вот специфичные для пубертатного периода причины вегетативной дистонии.

- Возрастная нейроэндокринная перестройка и выраженная лабильность вегетативной нервной системы. Поэтому в той или иной мере признаки вегетативной дисфункции есть практически у всех подростков.
- Семейные причины вегетативной дистонии. Риск развития вегетативной дистонии у детей определяют здоровье матери в период беременности и неблагоприятное течение родов. Вегетативная дистония обычно имеет семейный характер, чаще в связке «ребенок – мать».
- Психосоциальная дезадаптация: учебная перегрузка, трудности вхождения в новую социальную роль; завышенные притязания (планка социальных требований устанавливается выше возможностей подростка), чрезмерная исполнительность, семейные неурядицы, нереализованная или неправильно реализованная сексуальность подростков.

В любом случае при появлении описанных признаков следует обратиться к врачу. Порой за симптоматикой вегетативной дистонии может скрываться весьма значительное число органических заболеваний как головного мозга, так и грудной и брюшной полости.

Коррекция вегетативной дисфункции требует усилий не только медицинских работников, но и подростка и его семьи. И подросток, и родители должны понимать, что вегетатив-

ная дисфункция появилась не вчера. Она незаметно развивалась с самого раннего детства. Поэтому и лечение должно быть длительным и комплексным. Порой на это уходят месяцы. Без активного участия самого подростка и его желания быть здоровым ничего не получится. Врач укажет путь, по которому должен пройти молодой человек. Но этот путь ваш подросток должен пройти сам.



Секреты психологии

Быть родителем сына или дочери позднего подросткового возраста порой нелегко. Из родителя, который устанавливает ограничения, контролирует время прихода домой и участвует в процессе принятия решений, вы должны превратиться в родителя, который может дать совет, оказать поддержку и дарить свою любовь. Помните, что начиная с первых шагов ваш ребенок все время готовился к тому, чтобы в один прекрасный день покинуть вас и вступить во взрослую жизнь.

Дебра Хаффнер

Никакие таблетки не помогут, если не будет соблюден основной принцип – возврат к здоровому образу жизни: достаточный сон, полноценное питание, физическая активность, психологический комфорт, максимальная занятость в течение дня с отсутствием времени на эмоциональные переживания. Обязательно надо устранить пусковой и поддерживающий фактор болезни – психотравмирующую ситуацию. Поскольку вегетативная дисфункция – заболевание семейное, то вместе с детьми должна пройти курс лечения как минимум мама. И вы заметите, как в семью вернутся гармония и покой.

Основу составляет немедикаментозное лечение (лечебная физкультура, физиотерапия, рефлексотерапия и другие методы) и ее ключевой компонент – психотерапия. Нередко помощь психотерапевта является определяющей. Существует и достаточный арсенал лекарств. Но их должен назначить врач.

Анемии

Анемии всегда были распространены среди молодежи, преимущественно девушек, под названиями «ювенильный хлороз», «бледная немочь». Внешний вид таких подростков, зеленоватый оттенок их кожи отчетливо выделяются на полотнах голландских живописцев. Малокровием страдали и юные герои Шекспира. Ромео так обращался к Джульетте: «И ты бледна, мой ангел. Нашу кровь сосет печаль». Данные о распространенности анемий среди подростков и молодежи варьируются в широких пределах. В одном из последних российских исследований железодефицитная анемия выявлена у 7 процентов юношей и у 23 процентов девушек; дефицит железа – у 35 процентов юношей и у 65 процентов девушек.

Традиционно основным видом анемий у подростков считают железодефицитную. Она обусловлена активным использованием железа для обеспечения ростового скачка и возрастающей его потерей в период становления менструальной функции. Дефициту железа способствует и неправильное питание подростков. Суточная потребность в железе – около 25 мг/сутки. Основным источником железа – мясо, рыба и печень. Роль недостаточного питания в развитии малокровия у подростков не представляется столь однозначной, как у маленьких детей.

Одинаковая распространенность железодефицитных состояний была отмечена у американских девушек-вегетарианок и в подростковой популяции в целом (тем не менее не следует поддерживать популярную у части молодежи точку зрения о вреде мясных продуктов).

В формирование анемий определенным вклад вносят повышенные потери железа организмом подростков. Прежде всего следует указать на свойственные подросткам геморрагии (носовые и маточные кровотечения, обильные месячные). Для юных спортсменов актуальны потери железа с потом, мочой, а также вследствие разрушения эритроцитов при большой физической нагрузке. У подростков с гипофункцией щитовидной железы, хроническими заболеваниями органов пищеварения и дыхательной системы потери железа с мочой в 5–7 раз превышают норму. Одной из причин малокровия являются нарушения всасывания железа в кишечнике и глисты.

Уровень железа также зависит от баланса половых стероидов. Андрогены способствуют активному образованию эритроцитов и всасыванию железа, а эстрогены действуют противоположным образом. У подростков с ожирением дефицит железа встречается приблизительно в два раза чаще, чем у их сверстников без избытка массы тела. У беременных пятнадцати – восемнадцати лет анемия формируется чаще, чем у взрослых женщин. Частота и выраженность дефицита железа у подростков увеличиваются весной, возможно, за счет интенсификации роста.

Клинические проявления анемии у подростков выражены весьма скромно. Отмечаются лишь признаки дефицита железа: сухость кожи в зоне локтевого сгиба, ломкость и поперечная исчерченность ногтей, койлонихии (вдавления на ногтях), ломкость и избыточное выпадение волос, извращение вкуса: тяга к мелу, глине, сырому тесту и мясу, пристрастие к необычным запахам (ацетона, бензина, лаков и красок); астенический синдром: рассеянность, слабость, быстрая утомляемость, снижение успеваемости, плохой аппетит, головокружение, чаще ортостатическое.

Собственно анемические жалобы (слабость, головокружение, одышка) появляются крайне редко, только в случае тяжелых анемий после кровотечений. Больные хорошо переносят нагрузку и без проблем занимаются на уроках физической культуры. Практически бессимптомное течение анемий у многих больных является одной из существенных причин ее позднего выявления, а в последующем и отказа подростков от длительного систематического лечения.

Актуальность проблемы железодефицитных состояний выходит за рамки анемии. Дело в том, что помимо гемоглобина железо включено в состав многих ферментных систем организма, обеспечивающих тканевое дыхание, реакции иммунитета; оно участвует в процессах биосинтеза коллагена и ДНК. Поэтому к числу системных расстройств при анемиях, обусловленных дефицитом железа, относятся затяжной субфебрилитет (длительное беспричинное повышение температуры до 37 градусов), нарушения иммунного гомеостаза, недостаточность функции надпочечников и щитовидной железы, ухудшение функции печени, расстройства менструального цикла. Для молодых людей особо значимо, что развитие железодефицитной анемии может снижать физическую работоспособность и когнитивную (интеллектуальную) функцию, приводить к нарастанию социальной дезадаптации.

Течение анемии у подростков обычно легкое; уровень сывороточного железа редко ниже 9 мкмоль/л, а гемоглобин – ниже 90 г/л. Более серьезные нарушения обычно отмечают у девушек с маточными кровотечениями. Помимо дефицита железа, анемии у подростков могут быть вызваны и сопутствующими острыми и хроническими инфекциями, заболеваниями печени, почек, эндокринными дисфункциями и др.

В основе лечения анемий в пубертатном периоде лежит коррекция дефицита железа с помощью железосодержащих препаратов и метаболических комплексов. Это обязательно должен делать только врач. Продолжительность лечения составляет 1,5–2 месяца. Еще одну

группу подростков, которым недостаточно полноценного питания, составляют подростки с быстрым темпом роста, с сопутствующими метаболическими и эндокринными дисфункциями, с обильными месячными, а также юные спортсмены. Им следует назначить железосодержащие препараты в профилактических дозах.

Хронические заболевания у подростков

Так называют группу болезней, которые имеют долговременное или даже пожизненное течение, излечиваются трудно или не полностью, требуют продолжительного лечения и реабилитации. Это заболевания внутренних органов, эндокринной и нервной систем, психические расстройства, врожденные нарушения. Когда такие заболевания существуют у маленького ребенка, внимание родителей сосредоточено только на его лечении. Ребенок обычно верит родителям, что все будет хорошо. Он пока еще не понимает, что его заболевание может привести к инвалидности, ограничению социальных контактов, к задержке и нарушениям в физическом и половом развитии, крушению жизненных планов и даже смерти. Все это придет к годам двенадцати-тринадцати, когда логика и мышление станут достаточно зрелыми.

От родителей будет требоваться огромная самоотверженность и психологическая поддержка ребенка. Лучше это делать как можно раньше, чтобы разочарование ребенка не вылилось в трагедию и не произошло разрушения семейного сплочения. Если ничего не предпринимать, то возможны кризисы во внутрисемейных отношениях. Излишняя опека больного может осложнить взаимоотношения с другими детьми. Надо быть готовым к психологическим и поведенческим изменениям подростка: эгоцентризм, инфантильность, низкая самооценка, депрессии, проблемы во взаимоотношениях со сверстниками, любовные переживания, рискованное поведение для доказательства своей полноценности, уход в алкоголь, наркотики или секты.

Больной ребенок может манипулировать родителями и учителями. Достаточно часто такие подростки пропускают больше занятий, чем требуется для лечения. Практика показывает, что подростков с хроническими заболеваниями не следует специально изолировать от сверстников, переводить на домашнее обучение. Воздействие позитивно настроенного сообщества сверстников даст только положительный эффект.

Вот что надо обсудить с подростком: влияние заболевания на рост и развитие, влияние заболевания и лечения на внешность (изменение массы тела и состояния кожи), возможность исполнения надежд и ожиданий и, самое главное, защитные механизмы. Необходима активизация ресурсов подростков. Природа милосердна. Ограничивая наши возможности и таланты в одном, она дает нам возможность реализоваться в других, самых неожиданных аспектах.

К окончанию школы подросток должен определиться со своим профессиональным выбором. Любой юноша или девушка имеет право на свободный выбор профессии или специальности в соответствии со своими способностями, склонностями и интересами. Но в идеале его будущая работа должна соответствовать не только желанию, но и психофизиологическим качествам и не наносить вреда здоровью.

Если у подростка есть проблемы со здоровьем, то перед приемом на работу и поступлением в учебное заведение профессионального образования есть все показания пройти медицинскую профессиональную ориентацию и врачебную профессиональную консультацию. Это процедуры, направленные на обеспечение правильного выбора профессии в соответствии с состоянием здоровья и определение степени риска прогрессирования отклонений в состоянии здоровья, если подросток все же будет настаивать на данной профессии. Молодой человек может окончить любое учебное заведение, но важно знать, что в соответствии с законом ему может быть отказано в приеме на определенные виды работы именно по состоянию здоровья. Огорчение будет еще сильнее, если ваш ребенок получал образование на платной основе. Подумайте о выборе профессии заранее. Проведение медицинской профессиональной ориен-

тации и врачебной профессиональной консультации в школе осуществляется врачом-педиатром, работающим в образовательной организации, при участии педагогов и психологов.

Кроме того, при поступлении в некоторые так называемые ведомственные учебные заведения (системы Министерства внутренних дел, Министерства обороны, ФСБ, МЧС, гражданской авиации, железнодорожного транспорта, речного и морского транспорта и др.) подросток будет проходить медицинское освидетельствование с повышенными требованиями к состоянию отдельных органов и систем организма.

Нервная анорексия

Это серьезное заболевание, начинающееся в детском и подростковом возрасте. Представляет собой сознательное ограничение в приеме пищи или даже полный отказ от еды с целью коррекции мнимой или резко переоцениваемой избыточной массы тела. Она проявляется значительным похуданием и изменением в соматическом, репродуктивном и психическом здоровье. У части подростков исходом является смерть от истощения.

О нервной анорексии можно говорить в случае, если масса тела сохраняется на уровне ниже 85 процентов от должной величины, присутствует выраженный страх стать толстым или набрать вес, даже если он ниже нормы. Потеря веса достигается за счет избегания пищи, которая «полнит», вызывания рвоты, приема слабительных средств, за счет индивидуальных физических упражнений, использования средств, подавляющих аппетит, и/или мочегонных препаратов. Также нарушено восприятие своего тела: больной считает допустимым для себя лишь низкий вес. Типично исчезновение месячных у девушек и потенции у юношей. Если анорексия начинается до периода полового созревания, то такие дети просто не набирают должной массы тела.

Анорексия встречается в среднем у одной девушки из ста. Пик заболевания приходится на возраст от двенадцати до пятнадцати лет. Чаще всего анорексия у детей и подростков может быть признаком патологически протекающего возрастного периода и относится к разновидности расстройств так называемого пищевого поведения. Однако за выраженной потерей веса у подростков могут скрываться и другие серьезные заболевания психической сферы, кишечника, эндокринной системы, хронические инфекции, наркомания. Поэтому при любых вариантах плохого аппетита и похудения необходимо обратиться к врачу. Надо быть готовым к визиту к психиатру, что обычно вызывает резкий протест у подростков и требует от родителей особой деликатности и настойчивости.

К сожалению, обычно период от начала заболевания до обращения к врачу составляет от трех месяцев до четырех лет. Причем первым поводом для обращения в медицинское учреждение, а чаще к врачам различных специальностей (педиатров, гастроэнтерологов, хирургов, эндокринологов, гинекологов и даже онкологов), служит наличие не психических расстройств, а вторичных соматических и эндокринных расстройств: нарушение функционирования сердечно-сосудистой деятельности, дисфункции желудочно-кишечного тракта, аменореи, кожные нарушения, большая потеря веса и другие расстройства.



Секреты психологии

Подросток запоминает любые слова, сказанные окружающими по поводу его или ее внешности. Порой неуверенность в себе достигает таких масштабов, что в старшем возрасте им приходится обратиться к психологу. Часто эталоном красоты для подростков (в основном девочек) становятся публичные люди (актеры, спортсмены, фотомодели и т. д.), и поскольку сравнение чаще всего не в свою пользу, то это также вызывает у них недовольство своей внешностью. Мода на всевозможные диеты и средства для похудения приводит девочек-подростков к заболеванию нервной анорексией – они отказываются от пищи, надеясь таким образом стать привлекательней.

Марина Кравцова

Причины нервной анорексии до конца не ясны. Важную роль отводят генетическим, социальным и семейным факторам. Примечательно, что нервная анорексия принадлежит к кругу заболеваний, характерных только для лиц с высоким культурным уровнем. Девушки, получающие начальное профессиональное образование, даже при наличии явной избыточной массы тела чувствуют себя комфортно. Предпосылками к нервной анорексии служит и определенный психический склад личности. Он включает сочетание истерических и тревожных черт на фоне признаков перфекционизма (стремления к совершенству). Для таких подростков типична склонность к навязчивым действиям и движениям (моргание, страх темноты, лифтов), чрезмерная пунктуальность, обязательность, прилежность, повышенное чувство долга, сверхтрудолюбие, склонность к депрессии. С возрастом становятся более выраженными такие черты, как повышенная чувствительность, интерес к собственной внешности, недовольство ею.

Нередко масса тела таких больных уже в раннем детстве в среднем превышала норму на 8 – 10 процентов, а затем отмечались тенденции к ускоренному половому созреванию и избыточной массе тела. Здесь хочется сделать одно очень важное отступление. Также в эту группу попадают подростки, которые при рождении имели малую массу тела и их усиленно откармливали, чтобы догнать сверстников. Перекармливание младенцев очень опасно!



На приеме у психолога

Моя дочь считает себя слишком толстой

Ситуация. У меня есть дочь, ей восемнадцать лет. Примерно в тринадцать лет она стала плохо есть, говоря, что она толстая. При своем росте 165 см она весила 58 кг. Где-то за полгода она совсем высохла, и ее вес дошел до 43 кг. Потом она стала набирать вес и набрала выше того, который у нее был. Но вот уже пять лет я с ней мучаюсь. Она то вообще ничего не ест, то начинает есть все подряд. Вот нет у нее этой золотой середины в питании. И я не знаю, как мне быть, начинаю говорить с ней, что нужно нормально питаться, а она

кричит из-за этого, а потом сама подходит и говорит мне: «Мам, я толстая». Не знаю, что с ней делать.

Комментарий. Проблема, которую вы описываете, обычно происходит с девочками-подростками. По разным причинам они считают, что им не надо есть. Объясняется это просто: «Я толстая!» При этом совсем не обязательно, чтобы девочка на самом деле была крупной. Просто у нее складывается образ идеальной женщины, с которым она сама не совпадает.

Такое явление называется анорексией, которая часто соседствует с чрезмерным перееданием – булимией.

В женском организме при этом затрагиваются тонкие глубинные проблемы, которые не всегда можно так просто понять. Большую роль играют разные параметры: каковы отношения в коллективе (особенно с мальчиками), насколько она отличается от своих сверстников. А вы сами с ней близки?

Здесь важно понять, что это не просто капризы вашей дочери, а достаточно опасная тема, с которой непременно надо обращаться к врачу.

Нервная анорексия начинается с недовольства своим телом – дисморфофобии. Надо сказать, что своим внешним видом недовольны практически все девушки. Но они ничего не делают для его коррекции.

Все ограничивается только желаниями. Только при склонности к нервной анорексии идея полноты приобретает навязчивый характер, а желание похудеть становится сверхценностью. На этом этапе появляется и ряд других психопатологических расстройств: различные навязчивые страхи, касающиеся приема пищи и прибавки массы тела.

С момента появления активного ограничения в еде можно было говорить о формировании у них второго этапа – аноректического. У пациентов одновременно есть чувство голода и вместе с тем желание похудеть. Становятся более заметными склонность больных к истерическим реакциям, отказ от еды, различные страхи.

В начале заболевания осложнения выглядят как обычное недомогание. Появляются головокружение, обморок, слабость, усталость, бледность, непереносимость холода. Постепенно артериальное давление становится низким, а пульс – редким. У девушек, которые в пищевой рацион включают много моркови, можно заметить желтушность склер и ладоней. Типична сухость кожи, ломкость волос, легкая ранимость кожи и слизистых. Руки и ноги становятся холодными и синюшными.



Секреты психологии

Если мы постоянно на диете, постоянно занимаемся спортом, чтобы похудеть, и все время говорим о нашем весе, мы тем самым говорим нашим детям, что они тоже должны быть озабочены своей внешностью. Когда мы пытаемся регулировать рацион наших детей и побуждаем их заниматься спортом, мы идем еще дальше: мы закладываем основу для расстройств пищевого поведения.

Дебра Хаффнер

При дефиците пищи перестает нормально функционировать пищеварительная система. Из-за малого количества кала появляются серьезные запоры, а затем и боли в животе. Низкая температура тела означает появление серьезного дефицита энергии. Нарушаются метаболические процессы во всех внутренних органах. Особо значимы для жизни дистрофические процессы в печени, сердце и центральной нервной системе. Кости становятся хрупкими и ломкими. Появляются отеки на ногах.

Для сохранения жизнедеятельности организм начинает отключать функции, которые не являются жизненно важными. В первую очередь перестает работать репродуктивная система. У юношей прекращается выработка сперматозоидов, а у девушек пропадают месячные. Уменьшаются в размерах молочные железы. Тело покрывается пушковыми волосами (лануго).

Булимия

У части подростков наблюдается булимия (избыточное потребление пищи, переедание). Это проявляется в постоянной озабоченности едой и непреодолимой тяге к пище. Больной (чаще – больная) периодически не может удержаться от переедания. Когда за короткое время принимается большое количество пищи, он пытается противодействовать эффекту ожирения, вызывая рвоту, злоупотребляя слабительными средствами, используя препараты, подавляющие аппетит, или мочегонные. Психопатологическая картина включает болезненный страх ожирения, и больной устанавливает для себя четко определяемый предел веса тела, который намного ниже веса до начала заболевания.

Часто булимия – это свидетельство серьезных психических расстройств. При присоединении булимии появляются и новые симптомы, обусловленные искусственно вызванными рвотами: припухание околоушных желез (как при свинке), потрескавшиеся края губ (ангулярный стоматит), эрозия эмали зубов, изъязвления в полости рта, царапины на нёбе, мозоли и повреждения на средних фалангах пальцев из-за их прикусывания зубами при вызывании рвоты. Неизбежны и тяжелые расстройства водно-электролитного баланса вследствие постоянных рвот и применения слабительных.

При начале специального лечения заболевание обычно переходит на этап обратного развития. Коррекцию расстройств пищевого поведения можно начинать в амбулаторных условиях. К сожалению, нередко требуется и госпитализация. Направлению в больницу подлежат подростки с массой тела ниже 75 процентов от нормы, а жирового компонента тела – ниже 10 процентов от должной величины, при отказе от еды и соматических осложнениях, в том числе при артериальном давлении ниже 90 мм рт. ст., пульсе до 45–50 ударов в минуту, нарушениях ритма сердца, температуре тела ниже 35,6 градусов.

Диетическая стабилизация – необходимая часть лечения нервной булимии, а режим набора веса – краеугольный камень лечения нервной анорексии. Постепенно калорийность повышается до 2000–3000 ккал в день. Темпы набора веса должны составлять от 0,25 до 1 килограмма за неделю. Изменения в порядке приема пищи должны обеспечивать 2–3-разовый прием белка (85 грамм) в течение дня. Дневное потребление жира должно быть постепенно увеличено до 30–50 грамм в день. Обязательна работа психотерапевта по изменению пищевого поведения пациентов. При необходимости психиатр назначит специальное медикаментозное лечение.

С модой на худобу общество уже начинает бороться. С физиологической точки зрения женщины обязательно должны иметь подкожную жировую клетчатку, в которой происходит обмен женских половых гормонов. Чем больше половых гормонов, тем выше сексуальная привлекательность. Тощая девушка – это идеал кутюрье, которые, заметим, не всегда придерживаются традиционной сексуальной ориентации. Поэтому женская красота для части модельеров искажена.

При правильном подходе к лечению, согласно статистике, большинство больных анорексией полностью восстанавливают свою физическую форму без особых потерь для общего здоровья. При весе, составляющем около 90 процентов от нормального показателя, около 86 процентов пациенток начинают менструировать в течение 6 месяцев.

Рискованное поведение подростков

Что такое рискованное поведение?

Подростковый возраст оказывается самым уязвимым периодом жизни по подверженности рискам. Так называют действие, направленное на привлекательную или социально одобряемую цель, достижение которой сопряжено с элементом опасности, угрозой потери или отсутствия желаемого результата. В контексте обсуждаемой темы мы будем рассматривать риск как фактор, неблагоприятный для здоровья или социального благополучия. С медицинских и социальных позиций к рискованному поведению относят курение, употребление наркотиков, чрезмерное потребление алкоголя, неправильное питание, ранний и незащищенный секс, низкую физическую активность, пренебрежение защитной экипировкой при занятиях спортом и вождении автомобиля, вовлеченность в противоправную деятельность и религиозные секты. Обычно подросток значительно недооценивает и ближайшие, и особенно отдаленные последствия риска.

Поведенческие факторы риска для здоровья получают большую распространенность, особенно в период между тринадцатью и пятнадцатью годами. По результатам широкомасштабного международного исследования «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья» (Health Behavior in School-aged children, HBSC), проведенного в 2010 году под эгидой Всемирной организации здравоохранения в 40 странах Европы и Северной Америки, среднестатистические пятнадцатилетние девочки, включая российских, выглядят следующим образом: 18 процентов курят каждую неделю, 21 процент употребляют алкоголь, 26 процентов имеют сексуальные отношения.

В целом российские пятнадцатилетние подростки не лучше и не хуже молодежи в других странах. Мы постоянно видим на улице курящих и пьющих пиво старшеклассников. Складывается ложное ощущение, что это и есть самый опасный период в жизни. Действительно, по мере взросления вовлеченность подростков в рискованное поведение возрастает. К сожалению, первая проба табака, алкоголя и наркотиков происходит у некоторых детей намного раньше, чем можно предположить, – в девять – одиннадцать лет. И вот этих подростков родители упускают. Возможно, складывается ошибочное представление, что дети подросли и не нуждаются в прежней заботе.



Секреты психологии

Хорошее поведение может включать в себя ответственное поведение в любой области. Например, способность следовать повседневному распорядку и общепринятым правилам поведения: вовремя вставать утром, вежливо вести себя по отношению к членам семьи, ходить в школу, делать домашнюю работу,

вовремя возвращаться домой, звонить в случае опозданий, откликаться на просьбу помочь – это те виды хорошего поведения, которые требуют определенной меры ответственности. Хотя эти действия могут казаться простыми и обычными – такими, которые вы ожидаете от своего подростка «по умолчанию», – эти ежедневные рутинные поступки – лучшее, с чего можно начать, помогая своему подростку стать компетентным и ответственным.

Паула С. Бендер

Тем временем процент учащихся 5–6-х классов, которые курят, употребляют алкоголь и, оказавшись в состоянии алкогольного опьянения, вступают в драки, существенно выше, чем у их сверстников в Европе и Северной Америке.

Россия находится в числе мировых лидеров и по другим показателям рискованного поведения: по количеству подростковых беременностей и абортов; инфекций, передающихся половым путем; самоубийств; смертности от травматизма, отравлений и от насильственных действий.

Справедливости ради следует признать, что понятием «рискованное поведение» можно охватить довольно широкий спектр наших действий, включая самые привычные, которые мы повторяем каждый день. Риск в нашей жизни присутствует всегда: переход улицы, поездка в транспорте, еда в столовой, поход в лес за грибами или ягодами, купание в море и многие другие повседневные действия и поступки. Подобные риски называют обыденными или неизбежными. Совершенно иное понятие – высокорискованное поведение подростков, угрожающее их здоровью и социальному благополучию. Часто молодые люди даже не подозревают, что их поведение опасно. Поэтому задача взрослых заключается в том, чтобы свести к минимуму возможные негативные последствия такого поведения подростков. (О рискованном поведении можно также прочитать в части III.)

Трудно найти надежную методику профилактики рискованного поведения. Ведь мы сами в своей повседневной жизни не можем отказаться от риска и не считаем его абсолютным злом. К сожалению, риск – это традиция нашего общества. Мы не знаем, упадет ли на голову сосулька, случится ли завтра дефолт. Очень рискованно отдыхать урции и Египте, но туристов это не пугает. Мы сознательно идем на финансовые риски, надеясь на авось. Мы поражаем иностранцев своим спокойным отношением к рискам. Как не вспомнить известного воспитателя подростков А. С. Макаренко: «Отказаться от риска – значит отказаться от творчества». А писатель и врач В. В. Вересаев был убежден, что «не было бы риска – не было бы и прогресса». Никуда не денутся многочисленные русские пословицы и поговорки о риске как благородном деле, наградой которому будет шампанское. Но мы при этом забываем, что на поминках бездумно рисковавших пьют водку. Лучше всегда помнить народную мудрость, что «храбрость без ума недорого стоит».

Как бы там ни было, даже если молодой человек осознает негативное воздействие риска на его жизнь или здоровье, ему может быть очень сложно противостоять мнению друзей и других значимых людей в его окружении и отстаивать свое право не придерживаться тех или иных традиций или принятого поведения. Если мы желаем видеть наших детей здоровыми и успешными, нам надо и самим стать приверженцами здорового образа жизни. В рискованном поведении подростков можно видеть проявление их отношения к реально существующим тенденциям и нормам общества.

Что особенного в подростковом риске

Готовность подростков к рискованному поведению следует воспринимать как неизбежность, свойственную этому возрасту. Склонность к рискованному поведению заложена в самой

природе подростков. Хорошо, если желанию рисковать сопутствует умение делать правильный выбор. Научение всегда идет через риск. Не падая, младенец не научится ходить. Через рискованное поведение подростки удовлетворяют потребности своего развития: они экспериментируют, самоутверждаются и исследуют окружающий мир. Для многих подростков рисковать – это «круто», «здорово», «прикольно»; это то, что позволяет пережить острые ощущения.

Как видим, рискованное поведение выполняет ряд адаптивных функций, несмотря на потенциально высокую цену за это. Разумный риск является ценным опытом. Он позволяет личности обнаружить и реализовать имеющийся потенциал в условиях отсутствия готового решения. Лишь около 10 процентов подростков считают, что никогда не будут рисковать, так как это неправильно. Уменьшение распространенности риска с возрастом доказывает, что риск – это нормальная часть взросления. Но подобное экспериментирование бывает чревато серьезными последствиями. Никогда человек не проверяет себя в стольких областях с таким маленьким багажом знаний и опыта, как в подростковом возрасте. Ситуация усугубляется тем, что подростки, в силу недостаточно развитого самоконтроля, не способны вовремя остановиться.



Секреты психологии

Любовь к риску, увлечение экстремальными видами спорта – все это результат сильной потребности проверить себя, понять, на что способен. Не случайно подростков так привлекают различные походы на выживание – лучший способ доказать окружающим, и в первую очередь себе, что можешь быть выносливым, преодолеть себя. Это хороший повод для достижения столь необходимого самоуважения.

Марина Кравцова

В то же время родители не должны видеть в рискованном поведении детей только негативную составляющую. Самое главное – насколько свобода подростков, обусловленная реализацией рискованного поведения, сочетается с их способностью соблюдать границы между оправданным и неоправданным риском. Основная задача – понять, какой риск и какая его степень полезны и способствуют развитию личности, а какие – создают угрозу для здоровья и развития личности. Экспериментирования бояться не надо. Оно переходит в риск, когда подростки начинают получать удовольствие, например, от курения или алкоголя.

Рискованное поведение может быть социально полезным и иногда даже необходимым. Спасать ребенка из горящего дома или тонущего в реке тоже опасно. Защищать Родину на поле брани – еще опаснее. Вспомним героев прошедших войн. Все они вовсе не были паймальчиками. Более того, для многих людей риск – основа их профессии. В этом смысле опыт разумного рискованного поведения молодых людей необходим обществу.

Быть здоровым для подростка – иметь возможность практиковать разумный риск. Разумные рискованные поступки важны не только сами по себе – они помогают предотвратить неразумные рискованные поступки.

Мотивы рискованного поведения

Есть несколько мотивов рискованного поведения. Во-первых, не-знание. Это тот случай, когда кто-то переходит улицу на красный свет, поскольку не знает, что надо дождаться зеленого. Так же ведут себя те подростки, которые не знают, что презерватив защищает от инфекций, и поэтому им не пользуются. Своевременное информирование может быть хорошей защитой от такого поступка.

Во-вторых, риск по типу «авось пронесет!». Так ведет себя тот, кто переходит дорогу на красный свет, зная, что скоро загорится зеленый. Речь о ситуации, когда мы знаем об опасности, но все равно рискуем, хотя это может привести к потере здоровья и благополучия, формированию зависимости, насилию. Например, незащищенный секс с новым партнером – это русская рулетка, высокий риск. Это бессмысленный риск (поведение высокой степени риска): знаю об опасности, но все равно делаю.

Также необходимо отметить поиск острых ощущений. Это те случаи, когда пешеходы перебегают улицу перед идущими машинами только ради дозы адреналина. Обыденная жизнь с ее размеренностью, обязанностями и распорядком представляется некоторым подросткам ужасно скучной. Американский психолог Марвин Цукерман описал поведение таких молодых людей «как поиск новых ощущений» и предложил тест для выявления таких подростков, названный им «Шкала потребностей в поисках ощущений» (The Sensation Seeking Scale, SSS).

В последующем любители острых ощущений предпочитают занятия, которые требуют взаимодействия с другими людьми и быстрых решений, предполагают испытание на прочность и риск. Они часто становятся летчиками, пожарными, торговцами, инвесторами, основателями нового бизнеса. Жажда острых ощущений быстро нарастает между девятью и четырнадцатью годами, достигает своего пика к двадцати годам, после чего постепенно снижается.

У части детей и подростков требования взрослых, ограничивающие их активность, могут провоцировать резкий протест и стремление действовать «назло», нарушая нормы и правила, нередко в ущерб себе. Заложенная в них любознательность и стремление к поиску оборачиваются склонностью к различным формам рискованного поведения.

Существует большое количество исследований и теорий, объясняющих склонность подростков к риску. Все дело в особенностях развития мозга в пубертатном периоде. Он уже способен адекватно перерабатывать и воспринимать большие объемы информации, и это дает огромные возможности для развития и самопознания. Развитие головного мозга человека идет поэтапно. С началом подросткового возраста начинает интенсивно развиваться мозжечок. Эта структура ответственна за координацию движений. Созревший мозжечок «толкает» подростка к рискованному проявлению своих физических возможностей, требующему хорошей координации движений, – вспомним паркур, тарзанку, скейтборд, скалолазание и пр.



Секреты психологии

Привычку замечать только те вещи, которые ваш подросток делает плохо, и критиковать за них, можно приобрести легко. Негативное внимание, к сожалению, ухудшает обстоятельства. Подростки начинают думать, что они ничего не могут делать хорошо. Они устают, слыша от своих родителей только

выражения не-довольства, и перестают обращать на них внимание. Родители переживают еще большее замешательство и гнев, наблюдая, как их усилия дисциплинировать своих подростков наталкиваются на глухоту. Поведение и общение начинают разрушаться... Подросток же тем временем начинает искать позитивное внимание и поддержку в других, часто нежелательных источниках.

Паула С. Бендер

К четырнадцати-пятнадцати годам преимущественно развиваются структуры лимбической системы головного мозга. Одна из ее функций состоит в поощрении человека за какое-то полезное действие. Похвалу мозга мы переживаем в виде удовольствия, а удовольствие, в свою очередь, – стимул к нашей деятельности. Если мы не будем получать поощрения, то и делать ничего не будем. В лимбической системе в большом количестве вырабатываются биологически активные вещества допамин и серотонин, которые усиливают эмоциональную возбудимость, стимулируют поиск новых ощущений и ориентацию на вознаграждение (получение удовольствия). Выработку допамина (а затем и адреналина) обеспечивает вкусная еда, секс, алкоголь, наркотики, эмоциональные встряски. При дефиците допамина и серотонина появляются тоска, депрессия, тревожность. Вот почему подросток стремится к риску.

Запреты и окрики в этом возрасте мало эффективны. Дело в том, что отделы мозга, ответственные за контроль эмоций и принятие решений (префронтальная зона), до двадцати – двадцати пяти лет находятся в стадии созревания. Это объясняет особую уязвимость подростков, ориентированных на рискованное поведение. Подросток хочет получить удовольствие, ищет его приемлемыми и недозволенными методами. А вот возможность контроля своих поступков и принятия ответственности за них развита слабо. Эти закономерности развития мозга означают, что склонность к рискованному поведению подростков биологически целесообразна для полноценного развития личности. Все дело в количестве и видах риска. Пища необходима для жизни, но неправильная и в больших количествах она будет губить человека.

Вот еще некоторые особенности развития мозга подростков, связанные с рискованным поведением. Они нуждаются в более высоких дозах риска, для того чтобы чувствовать те же эмоции, что и взрослые. Они пока не могут думать как взрослые. Поэтому подросткам не всегда будет понятна логика взрослых запретов и поступков. Для молодого человека важно, как его воспринимают и что о нем думают сверстники; отсюда склонность к риску выше в окружении себе по-подобных



Секреты психологии

Подростки ценят искренность, гармонию между мыслями, чувствами и поступками, мужество и способность противостоять ударам судьбы, преодоление искушений, верность себе, своим идеалам и за это готовы простить нам многие недостатки. Единственное, чего не прощают подростки, – это двойного стандарта. Нельзя запрещать что-то детям, но позволять это себе, закрываясь фразой: «Я взрослый. Мне можно». Для них это не аргумент, а всего лишь попытка оправдать свои слабости.

Марина Кравцова

При анкетировании подросткам часто задают вопрос: «Доволен ли ты своим положением в семье?» Неудовлетворенных молодых людей значительно больше, чем удовлетворенных, и в основном это касается семейных взаимоотношений, питания и жилищных условий. Помимо нехватки общения и утраты контакта с родителями, такая взаимная обособленность приводит к тому, что родители не знают, как проводят время их дети, чем и как питаются, что не лучшим образом сказывается на здоровье подростков. Уровень физической активности российских подростков один из самых низких в мире. Весьма низок контроль правильности питания со стороны родителей. Уходят в школу голодными и с нечищенными зубами около половины пятнадцатилетних подростков. На ежедневное потребление фруктов указали лишь около трети подростков. Злоупотребляют сладкими газированными напитками около четверти одиннадцатилетних школьников.

Самые распространенные мотивы начала сексуальных отношений у пятнадцати-семнадцатилетних – любовь (больше у девочек), «просто хочу» (особенно у мальчиков) и спонтанное желание. Но есть и еще одна, может быть, самая главная причина, которую сами подростки не осознают. Это потребность быть любимыми. Обычно родителям кажется, что они уделяют свои детям достаточно внимания и заботы. На самом деле во многих современных семьях время конструктивного общения подростка с родителями составляет не более 10 минут в день. Современный ребенок часто ощущает себя в собственной семье заброшенным и никому не нужным. Душевное состояние такого подростка отразилось в стихотворении, написанном на стене одного медицинского учреждения:

Зачем мы рождены на свет?
Чтоб очень часто слышать «нет»,
Чтоб без любви и в грусти жить.
Вот для чего мы здесь нужны.

Отсутствие родительского тепла заставляет искать внимания и понимания вне семьи. Свою высокую потребность в любви, внимании и защищенности подросток пытается реализовать на улице, в среде своих сверстников. К сожалению, эта потребность реализуется в виде ранней половой жизни у не подготовленных к этому молодых людей.

Для благополучия подростков важны хорошие отношения с учителями. К сожалению, российским подросткам школа нравится значительно меньше, чем школьникам в других странах. Конфликты и взаимное непонимание с взрослыми в школе провоцируют у подростков протестное поведение и депрессию.

Особое место в жизни подростков занимают дружеские отношения: они помогают формированию личности, развивают социальные навыки и самостоятельность, повышают самоуважение. Взаимная поддержка также является защитным фактором против чувства депрессии и изоляции. Те, у кого нет друзей, не ценят себя, не удовлетворены своей жизнью, чаще жалуются на подавленность. Один из способов компенсировать отсутствие реальных друзей – интернет.



Секреты психологии

Подростки не хотят, чтобы родители были просто друзьями. Родители, которые разрешают слишком многое, как правило, хорошо слышат своего

подростка и даже воспринимаются им как «классные». Но из-за того, что они боятся устанавливать пределы дозволенного, их подростки в большей степени склонны к рискованному поведению, будь то алкоголь, наркотики, секс или что-то еще.

Дебра Хаффнер

Подростки сегодня «живут» в мире интернета и цифровых технологий: общаются в блогах и социальных сетях, обмениваются информацией, играют в сетевые игры. Очевидное влияние компьютера на здоровье подростков заключается в отсутствии двигательной активности, ухудшении зрения, утомляемости. Но существует также угроза интернет-зависимости и ряд проблем, связанных с процессом социализации подростков в интернете. Среди них – недостоверная и навязчивая информация, нарушение прав человека, проблема изоляции и утраты «Я», снижение культурного уровня, вытеснение и ограничение традиционных форм общения, опасные знакомства.

Младшие подростки десяти – тринадцати лет не умеют блокировать потенциально опасную информацию. Одна из основных опасностей общения детей в сетях – буллинг – неоднократное умышленное агрессивное поведение, как физическое, так и словесное, направленное против более слабого сверстника с целью унижения его достоинства. Об этом сообщают от 20 до 35 процентов российских пользователей сетей. Обычно взламывают страницу жертвы и размещают унижительный контент. Особенно актуальна эта проблема для детей десяти – двенадцати лет. Интернет, в сравнении с телевидением, журналами, книгами, лидирует в сексуальном просвещении детей. Об этом говорят более 40 процентов российских пользователей интернета. Каждый шестой пользователь видит сексуальные изображения ежедневно. Каждый третий подросток каждый день сталкивается с сексуальными изображениями на сайтах социальных сетей.

Социальный портрет «правильных» и «рисковых» подростков

Юноши и девушки с рискованным поведением редко воспринимают как жизненные ценности духовные потребности, занятия спортом, состояние здоровья, но высоко ценят ощущение свободы. В свободное от учебы время такие подростки предпочитают общаться с друзьями, посещать кафе и дискотеки. Здоровье им необходимо, чтобы быть сильными и красивыми. Это тип «потребителей», который активно пропагандируют молодежные журналы и телевидение. Кстати, по мнению специалистов, тату и пирсинг – не простые украшения, а признак готовности рисковать или уже имеющегося риска.

Подростки, придерживающиеся принципов здорового образа жизни, высоко оценивают роль хорошего образования, учебы, духовные потребности, спорт, здоровое питание. Существенно чаще, чем подростки с рискованным поведением, считают неприемлемым раннее начало половой жизни, курение, употребление алкоголя и наркотиков. Однако эти подростки интересуются рискованным поведением не меньше, чем остальная молодежь. Складывается впечатление, что отсутствие вредных привычек у юношей далеко не всегда носит характер стойкого убеждения в их опасности, а является отражением определенного табу и социальных запретов на поведение, накладываемых родителями, и стереотипов, существующих в обществе. На вопрос: «Допустимо ли рискованное поведение в подростковом возрасте, если оно не создает проблем и не будет осуждаться взрослыми?» – «благополучные» подростки отвечают так же, как и «испорченные».

Рискованное поведение в разных возрастных группах

Доля лиц с категорическим осуждением рисков (неприемлемость вредных привычек) одинакова и у студентов, и у школьников. Таким образом, отношение к риску во многом закладывается именно в подростковом возрасте. Есть подростки, убеждения которых остаются стабильными на всю жизнь, и есть такие, взгляды которых становятся с возрастом более либеральными. По мере взросления подростков от шестнадцати до двадцати – двадцати двух лет увеличивается количество курильщиков, потребителей алкоголя и наркотиков, а также живущих половой жизнью. Эти тенденции просматриваются для лиц обоего пола. Таким образом, даже высокий уровень социализации не является гарантией безопасного поведения молодежи. Поэтому о рисках надо говорить абсолютно со всеми подростками.

Подросток закурил...

Для многих родителей курение ребенка становится первым явным признаком его «взросления». Причем чем более уязвим и психологически неблагополучен подросток, тем выше (в 5–7 раз) риск того, что он рано (в двенадцать – четырнадцать лет) начнет курить и будет выкуривать не меньше шести сигарет в день. Основными причинами начала курения многие подростки называют желание казаться взрослым, быть принятым в подростковой среде, снятие стрессов и решение всех важных жизненных проблем.

Начав курить, некоторые подростки в 16 лет уже сожалеют об этом, но чувствуют, что не способны остановиться. Хорошо известно, что чем позднее подросток приобщается к курению и чем короче его курительный стаж, тем выше шанс, что он сможет бросить курить. Поэтому одна из задач взрослых – отодвинуть момент начала курения. Но еще лучше – не допустить его вовсе.

Часто подростки не умеют достаточно четко сформулировать свои аргументы «за» и «против» курения. Действительно, информация о влиянии курения на организм часто носит неопределенный, назидательный характер. Большинству подростков трудно вообразить себя в возрасте двадцати пяти и тем более пятидесяти лет. Поэтому предупреждение о вреде, которое курение причинит здоровью в отдаленном будущем, вряд ли повлияет на их сегодняшнее желание курить. Не стоит говорить ребенку, что из-за курения он не вырастет, не станет сильным, красивым и успешным. По телевизору, в кино и вокруг себя он видит много умных, обаятельных, сильных, состоявшихся людей с сигаретой. Но мальчику нужно рассказать о риске снижения потенции из-за курения уже в ближайшие годы, а девочке – о высоком риске осложнений во время беременности и возможных проблемах со здоровьем у будущего ребенка. А еще можно объяснить, что с курящими бывает неприятно целоваться, что от табака могут потускнеть волосы, портится цвет лица, темнеют зубы. Полезно также развеять заблуждение, что курение помогает сохранить стройную фигуру – вокруг полно толстых курящих. Кроме того, ребенку можно сообщить, что отношение к курению в социуме негативное, что в общественных местах и на работе курение сильно ограничивают или вовсе запрещают. Посчитав вместе с сыном или дочерью, сколько курильщик тратит на сигареты, родители могут показать, что на эти деньги вполне можно купить что-то, о чем подросток мечтает.



На приеме у психолога

Бывают ситуации, когда меня легко обидеть

Ситуация. Бывают ситуации, когда меня легко обидеть. Скажете: эка невидаль – да я и сам такого мнения. Только вот обида приключается сильная... Она «парализует», не дает разобраться, хочется надуться, лежать и ничего не делать (а это лишь усугубляет ситуацию). Одним словом, мне мешает нормально жить... А причина может быть смехотворна: пошутили в компании, нарушили договоренность, проигнорировали – все «личное».

Скорее всего, я слишком зависим от мнения других и опасаясь, «как бы чего не...». Странно, откуда это? И что с этим можно сделать? Возможно, у меня в жизни просто не было примера, как можно отреагировать по-другому, поэтому довольствуюсь тем, что есть. Но это меня уже не устраивает. Покажите пример более успешного поведения или расскажите, что происходит. Буду очень благодарен.

Комментарий. Получается, что вы на мелкие события реагируете так, как будто рушится весь ваш мир, как будто они угрожают самому вашему существованию. Откуда это – вопрос к вашему детству. Как правило, проблемы всегда растут оттуда. Что такое с вами там произошло, что вы настолько легко теряете опору под ногами, виднее вам самому. Другое дело – как с этим быть. Начните с вопроса «Как бы чего не...». Чего вы боитесь? Что вас пугает, какая перспектива? И, если это произойдет, как вы будете с этим обходиться? И так ли это страшно на самом деле, как вам кажется?

Отвечать на второй вопрос – про более успешное поведение – более чем бесполезно. Вы и так видите каждый день, как люди более успешно реагируют. И у вас так не выходит. Потому что всему надо научиться самому. Самому пройти через все ошибки и неудачи и получить свой успешный опыт, найти свои способы построения взаимоотношений. Всему этому очень хорошо помогает работа в психотерапевтической группе, где есть другие люди, честная обратная связь и безопасная обстановка.

Я пишу и думаю: а какие чувства у вас вызовет мой ответ? Вполне может быть, что обиду, как и многое другое. И что же вы будете делать? Надуетесь и повернетесь к стене, как обычно? Или же поищите новый способ реагировать, опираясь на знание о том, что **Я НЕ ХОЧУ ВАС ОБИЖАТЬ?** Я хочу вам помочь и надеюсь, что что-то новое вы сможете найти.

Если ваш подросток закурил, лучший выход – спокойно разобраться, зачем он это сделал. Не стоит кричать на него или тем более грозить, что теперь он лишится любви родителей. Если дело в высокой нагрузке в школе, переживаниях и стрессе, мы можем объяснить ему, что привычка курить – источник нового стресса: если под рукой нет сигарет, курильщик вообще не может расслабиться. Чтобы успокоиться, снять напряжение, повысить настроение, есть другие способы: заняться приятным делом, съесть дольку шоколада, прокатиться на велосипеде, просто выспаться. Если подросток начинает курить за компанию, опасаясь насмешек курящих друзей, нужно подсказать ему, что отказ от курения – это проявление индивидуальности, желания быть самим собой и его станут больше уважать за самостоятельный выбор. Если сигарета –

это способ показать свою взрослость, то предложите выразить это по-другому, например, взять на себя больше ответственности, больше участвовать в принятии решений, учиться отстаивать свою точку зрения, в общем, вести себя по-взрослому.

Постарайтесь объяснить подростку, что вы заботитесь о его здоровье и готовы помочь ему справиться с этой привычкой. Полезным может оказаться разговор с психологом, школьным или семейным (подростковым) врачом. Если вы сами курите, постарайтесь бросить; предложите бросать вместе. Если не получается, честно признайтесь в этом и укажите на себя как на пример мешающей вам зависимости, от которой даже при желании сложно избавиться.

Алкоголь – новый образ жизни молодежи?

Прослеживается абсолютно лояльное отношение общества к алкоголю. Прием спиртных напитков традиционно рассматривается как необходимый атрибут праздника, завершения какой-либо работы или достижения успеха. Многие родители полагают, что хотя водка для ребенка, конечно, недопустима, но ничего особо страшного в слабоалкогольных напитках или пиве для него нет. Не только подростки, но и взрослые не понимают, что употребление большого количества пива или коктейлей равносильно употреблению эквивалентной значительной дозы чистого спирта. Напитки вроде бы легкие, но конечный эффект такой же, как от водки. Родители обязаны знать, что маленькая бутылка пива (0,33 литра) эквивалентна по содержанию алкоголя 125 миллилитрам вина и 40 миллилитрам водки. Две стандартные бутылки пива – это уже три рюмки водки. Одна полулитровая банка, например, джин-тоника приравнивается к 0,7 литра светлого пива, или к 50–80 граммам водки.

В качестве причин употребления алкогольных напитков подростки часто называют желание усилить хорошее настроение или исправить плохое, отвлечься от проблем, облегчить общение с противоположным полом, почувствовать себя взрослым, не отставать от сверстников. Другие мотивы – любопытство, «просто так», «от нечего делать» и домашние праздники и торжества. Подросткам кажется, что с банкой пива или стаканом вина (даже если им не нравится их вкус!) они кажутся взрослее, увереннее в себе. Для сегодняшних подростков форма алкогольных вечеринок стала любимым способом отдыха и общения. При этом у каждой социальной группы молодежи есть предпочтительные напитки.

«Продвинутые» подростки отдают предпочтение вину, шампанскому и коктейлям фабричного производства. Это вполне благополучные молодые люди из полноценных семей. У них неплохая успеваемость в школе, есть четкие профессиональные установки на дальнейшее высшее образование, позитивные увлечения и хобби. Употребление алкоголя нерегулярное, допустимо и в кругу семьи под контролем родителей. Первая проба алкоголя также проходит дома.

Пиво оказывается любимым напитком другой категории подростков. Их будущие профессиональные притязания обычно невысокие, а успеваемость средняя. У этих молодых людей много свободного времени, которое расходуется бесцельно. Употребление алкоголя начинается достаточно рано и регулярно. Объемы потребляемого пива могут быть большими, вплоть до выраженного опьянения.

Самая опасная по последствиям группа – подростки, выбирающие водку. В семье они не чувствуют внимания к себе, отношения с родителями больше формальные. Нередко сочетают прием крепких алкогольных напитков и наркотиков.

Токсическое действие алкоголя (этанола) на детский организм в несколько раз сильнее, чем на организм взрослого. Огромный вред наносит алкоголь репродуктивной системе будущих мам и пап. У девушек, употребляющих алкоголь с раннего возраста, в разы возрастает риск рождения больных детей, риск бесплодия и невынашивания плода – под влиянием алкоголя безвозвратно страдает фолликулярный аппарат. У юношей, в свою очередь, алкоголь, поступивший в организм, нарушает формирование органов сперматогенеза.

В детском организме спирт поражает мозг, печень, кровь и особенно центральную нервную систему. Именно в пубертатном периоде, когда происходит формирование нейронных связей и их разделение, будет нарушаться становление интеллекта, логического и абстрактного мышления и высших эмоций. Другие опасности употребления алкоголя молодежью: плохая успеваемость, амнезия, проблемы поведения, высокий риск травматизма. Опьянение сочетается с другими формами рискованного поведения, такими как высокая и, как правило, незащищенная сексуальная активность с последующей нежелательной беременностью и инфекциями, передаваемыми половым путем. Четырнадцати-пятнадцатилетние подростки, употребляющие алкоголь, в 4–7 раз более сексуально активны, чем трезвенники, и нередко имеют четырех и более партнеров. Алкоголь ведет к увеличению риска физического или сексуального насилия по отношению к сверстникам. Одна треть эпизодов сексуального насилия совершается под воздействием алкоголя.

Молодые люди, которые начинают употреблять алкоголь в возрасте до двадцати одного года, становятся хроническими алкоголиками в 4 раза чаще, чем те, кто приобщается к алкоголю позже. Национальный институт проблем алкоголизма (США) и Американская академия педиатрии рекомендуют определять степень риска злоупотребления алкоголем по количеству дней употребления алкоголя в течение последнего года и возрасту подростка.

- Для подростков до одиннадцати лет любая доза трактуется как очень высокая степень риска потребления алкоголя.
- Для подростков двенадцати – пятнадцати лет существует средняя степень риска при употреблении алкоголя от одного до пяти раз в год и высокая – шесть и более раз.
- Для подростков старше шестнадцати лет вводится понятие низкий риск, если в шестнадцать-семнадцать лет прием алкоголя не чаще пяти раз в год, в восемнадцать лет – до одиннадцати раз.
- Об умеренном риске говорят при употреблении алкоголя в шестнадцать лет от шести до одиннадцати раз в течение года, в семнадцать лет – от шести до двадцати трех раз в год, в восемнадцать лет – от двенадцати до пятидесяти одного раза в год.
- Высокий риск имеют шестнадцатилетние при употреблении алкоголя чаще чем двенадцать раз в год (один раз в месяц), семнадцатилетние – чаще двадцати четырех раз в год (два раза в месяц), восемнадцатилетние – чаще пятидесяти двух раз в год (каждую неделю и чаще).

Очень важным моментом в степени риска алкоголизации специалисты считают распространение употребления алкоголя и попойки в кругу друзей подростка. В США среди употребляющих алкоголь подростков на вечеринках выпивают более пяти доз алкоголя половина двенадцати-пятнадцатилетних и две трети шестнадцати-двадцатилетних.

Специалисты полагают, что с подростками низкой группы риска достаточно ограничиться профилактической беседой. По отношению к представителям группы среднего риска необходимо принять специальные профилактические методы отказа от алкоголя, а в случае высокого риска требуется наркологическое лечение.



Секреты психологии

Поддерживающие родители устанавливают границы для подростка, но они также готовы выслушивать и договариваться. Они объясняют свои

правила, но гибко реагируют на изменившиеся потребности взрослеющих сына или дочери. Они считают, что за свои поступки дети должны отвечать сами, и помогают осознать, что у поступков есть последствия, при этом никогда не лишают своих детей любви. Они умеют выразить свою любовь, находят время, чтобы уделить им внимание, и относятся к ним как к равным. Дети поддерживающих родителей лучше учатся в школе, более популярны среди сверстников, имеют более высокую самооценку и развитое чувство личной компетентности. Такие подростки реже вовлекаются в опасное поведение.

Дебра Хаффнер

У некоторых родителей появляется вздох облегчения, когда они узнают, что их подросток «только выпивает»: «По крайней мере, он не употребляет наркотики». Алкоголь рассматривают как меньшее из зол. Другие родители, наоборот, начинают паниковать из-за бокала шампанского, выпитого на вечеринке, устанавливают строгий запрет на любые алкогольные напитки. Проблема тут, как и во многих других ситуациях, в здравом смысле и возможности для подростка контролировать свое поведение.

Если подросток пришел домой пьяным, надо с ним поговорить. Лучше это сделать обоим родителям на следующий день. Ругать и «читать мораль» бессмысленно; лучше рассказать, что вы пережили, когда увидели его в дверях, как вас это огорчило. Узнайте, где, вместе с кем и при каких обстоятельствах это произошло. Не устраивайте допроса, говорите спокойно, подведите итог: случившее – это факт, новый опыт, и теперь, когда ребенок его получил, ему решать, как вести себя дальше – отказаться от спиртного или испытывать еще не окрепший организм на прочность. В тринадцать – пятнадцать лет подросткам не верится, что алкоголь может стать впоследствии причиной инфаркта или язвы желудка. Поэтому лучше рассказать, что из-за частого потребления алкоголя может увеличиться вес, нарушиться менструальный цикл или снизиться потенция. Надо предупредить, что алкоголь снижает самоконтроль и способность оценивать ситуацию, из-за чего состояние опьянения может стать причиной неадекватных поступков, насилия, незащищенного сексуального контакта, травмы, а также интоксикации организма и обострения хронических заболеваний.

Как родителям узнать, когда пора начинать беспокоиться? Можно ориентироваться на вопросник, рекомендованный Американской педиатрической ассоциацией. Вопросы следует задавать подросткам.

1. Ты когда-либо ехал в автомобиле, управляемом водителем (включая самого себя), употребившим алкоголь или наркотики?
2. Ты когда-либо употреблял алкоголь или наркотики, чтобы расслабиться, повысить уверенность в себе или для облегчения знакомства?
3. Ты когда-либо употреблял алкоголь или наркотики в одиночку?
4. Забывал ли ты о том, что было с тобой под воздействием алкоголя или наркотиков?
5. Семья и друзья говорят тебе о необходимости прекращения употребления алкоголя и/или наркотиков?
6. Попадал ли ты в неприятности или испытывал проблемы после приема алкоголя или наркотиков?

Ключевые слова в этих вопросах: «автомобиль», «расслабиться», «забывать», «друзья», «проблемы». По мнению авторов теста, два или более положительных ответа подтверждают наличие у подростка серьезных проблем с алкоголем или наркотиками.

Экспериментирование с наркотическими средствами

Возраст молодых людей и подростков, употребляющих психоактивные вещества, постоянно снижается, а ассортимент этих веществ – расширяется. В некоторых странах употребление молодыми людьми стимуляторов на основе амфетаминов уже стало более массовой проблемой, чем курение. Наркоманию можно рассматривать как «заразное» заболевание, распространение которого происходит внутри группы: за один год активный наркоман вовлекает в среднем 10–12 человек. Многие подростки считают наркоманию нормальным элементом молодежной субкультуры.

Если спросить их о причинах употребления психоактивных веществ, ответы будут вполне предсказуемыми: «за компанию», «снимает напряжение», «для уверенности», «из-за плохих отношений с родителями», «от нечего делать», «интересные рассказы друзей», «для удовольствия», «не могу отказаться». Прием любых наркотических веществ, даже изредка, для «улучшения настроения», создает риск возникновения зависимости, а также повышает риск ВИЧ-инфицирования, заражения гепатитом и инфекциями, передающимися половым путем.

Работа родителей складывается из нескольких моментов: устанавливать контакт, проявлять любовь и тепло к собственному ребенку, рассказать о первых признаках и симптомах употребления наркотиков. Взрослым часто кажется, что в их благополучной семье ребенок не рискует начать принимать наркотики. Но гиперопека заботливых родителей, которые лишают детей самостоятельности, может привести к тому, что ребенок не научится делать выбор и утверждаться в коллективе, а это повышает вероятность употребления наркотических веществ. Чтобы снизить риски, в общении с подростком лучше делать главный акцент на позитивном отношении к себе и к жизни. Взрослым предстоит научить подростка решать жизненные задачи без наркотиков, помочь ему отстаивать свое мнение, чтобы уметь сказать НЕТ при встрече с наркотиком. Если имеется подозрение на то, что подросток употребляет наркотики, не надо читать ему нотации, угрожать или наказывать его. В таком случае лучше вместе обратиться к специалистам (наркологу, психологу).

К такой же ситуации может привести и другая крайность – отсутствие контроля со стороны родителей, предоставление ребенку полной свободы действий.

Следующие признаки и особенности поведения позволяют допустить, что ребенок употребляет наркотические вещества:

- резкие перепады настроения и физического состояния, например, ярость, переходящая в смех, повышенная активность, резко сменяющаяся вялостью и сонливостью;
- неадекватность поведения (повышенная возбудимость, смешливость, бессвязная речь, нарушение координации и т. д.) без характерного алкогольного запаха;
- возрастание расходов у ребенка, пропажа денег из дома;
- резкое изменение круга общения и появление специфического жаргона.

Если что-то подобное происходит с вашим ребенком, не спешите делать однозначные выводы, читать нотации, угрожать или наказывать. Проконсультируйтесь с психологом и, если ваши опасения подтвердятся, пойдите к нему вместе с ребенком. И главное, сохраняйте с ребенком контакт. Ваша поддержка и понимание будут служить для него опорой и помогут справиться со сложностями.

Очень важна подача правдивой информации, но главный акцент надо сделать не на негативных последствиях употребления наркотиков, что может вызвать обратный эффект, а на позитивном отношении к жизни и к своему здоровью. Особое внимание необходимо уделить тем подросткам, которые находятся на стадии экспериментирования с наркотиками, но еще не имеют серьезной наркотической зависимости.

Вы сделаете верный шаг в предотвращении употребления наркотиков вашим ребенком, если постоянно будете интересоваться его повседневной жизнью, часто с ним разговаривать о школе, друзьях, его самочувствии, потребностях. Каналы связи с ребенком должны быть постоянно открыты, даже если вы устали или по телевизору идет любимый сериал. Доступная и полезная для родителей информация по профилактике наркоманий размещена на сайте «Нет наркотикам» (<http://www.narkotiki.ru/rup.html>).

Профилактика травматизма

Основной причиной смерти подростков в России остаются травматизм и несчастные случаи. Родители должны хорошо знать и поощрять соблюдение правил поведения на дороге, на воде, при обращении с огнем. Риск неблагоприятных исходов особенно возрастает, если подросток употребил алкоголь или наркотики. Своих детей надо познакомить с навыками оказания первой помощи и навыками поведения в экстренных ситуациях. Необходимо уделить внимание следующим аспектам безопасности.

1. На транспорте: ремни безопасности и защитные шлемы, недопустимость употребления алкоголя при управлении транспортным средством, защитная экипировка при езде на роликовых коньках и скейтбордах. Если вы отправляетесь в путешествие в другие страны со своими детьми, покажите им, что даже малыши не садятся на трехколесный велосипед без защитного шлема.

2. На воде при купании, дайвинге и катании на лодках.

3. При занятиях спортом.

4. При общении с огнем, включая пиротехнические устройства, столь любимые современными подростками.

Заболевания, передающиеся половым путем, и ВИЧ-инфекция

Молодые люди часто не готовы к половой жизни ни физиологически, ни психологически, у них нет достаточных знаний об инфекциях, передающихся половым путем, о возможных отрицательных последствиях ранних сексуальных отношений. Приблизительно половина подростков шестнадцати-семнадцати лет имеют опыт половой жизни. Лишь 5–12 процентов юношей считают раннее начало половой жизни неприемлемым для себя.

Инфекции, передающиеся половым путем (ИППП), – группа клинически неоднородных болезней, которые объединяет преимущественно половой путь передачи инфекции. Понятие ИППП включает более 20 различных нозологических форм. Это собственно венерические болезни и урогенитальные инфекции. Наиболее распространенными венерическими болезнями в России являются сифилис и гонорея. Из группы «новых» ИППП в молодежной среде чаще регистрируют хламидиоз и трихомониаз. ВИЧ-инфекция, гепатиты В и С занимают особое место, потому что могут передаваться не только при сексуальном контакте, но и через кровь, например через необработанные шприц и иглу.

Подростки относятся к группе риска в силу характерной для этого возраста специфики – гормональная перестройка организма, снижение защиты от инфекций на слизистых оболочках, склонность к риску, высокая сексуальная активность. Российские подростки имеют один из самых высоких уровней ИППП в мире. Девочки-подростки болеют в три с лишним раза чаще, чем юноши.



Секреты психологии

Наши подростки способны понять, что мы не хотим, чтобы у них были половые связи (в это верит большинство родителей, хотя и не все), и одновременно хотим, чтобы они могли защитить себя и своего партнера, если сексуальный контакт все-таки состоится, как бы мы к этому ни относились. Исследования юношеского здоровья показали, что подростки, которые знают, что их родители не одобряют ранние половые связи, менее склонны вступать в такие связи. Тем не менее мы также должны убедиться, что если подростки все-таки имеют половые контакты, то они не подвергают себя риску ранней беременности или заболевания.

Дебра Хаффнер

Эти заболевания нельзя вылечить самостоятельно. Важно информировать подростков о недопустимости самолечения. Заболевание легко переходит в хроническую форму, и тогда лечение проходит гораздо труднее. Инфекции, перенесенные в подростковом возрасте, могут оказать влияние на всю последующую жизнь (воспалительные заболевания малого таза, рождение ребенка с пороками развития). Самое неприятное осложнение – бесплодие (и у мужчин, и у женщин). Сегодня в России бесплодны около 15–18 процентов молодых пар. Кроме того, ИППП переносятся от больной матери к ребенку во время беременности, родов и при грудном вскармливании. Больной также опасен и для своих половых партнеров.

ИППП могут протекать как с проявлением каких-либо симптомов (внешних признаков), так и без проявления каких-либо признаков. Для всех этих заболеваний характерен различный инкубационный период (период проявления болезни) – от нескольких дней до нескольких месяцев. Итак, основные общие проявления инфекций: зуд и жжение в области половых органов, необычные кровотечения или выделения из половых органов, покраснение, язвочки или бородавки в области половых органов и заднего прохода; частое, болезненное мочеиспускание. Иногда никаких специфических проявлений заболевания нет. Это в первую очередь типично для хламидиоза, который чаще других инфекций заканчивается бесплодием. Если родители стирают нижнее белье детей сами, то могут обратить внимание на необычные загрязнения.

Существуют только три надежных способа предохранения от заболевания. Во-первых, отсутствие сексуальных отношений. Нельзя и невозможно запретить влюбленность. Но проявлением любви не обязательно должен быть секс. Во-вторых, для живущих половой жизнью – сексуальные отношения с одним здоровым партнером. В-третьих, правильное использование качественных презервативов. Родители должны быть уверены, что подростки, ведущие половую жизнь, имеют достаточно знаний о методах контрацепции. Если половые контакты подростка являются эпизодическими, то для предотвращения нежелательной беременности следует рекомендовать презерватив. В случае разрыва презерватива или при незащищенном сексе следует настоять на применении экстренной контрацепции. Ее подберет подростковый гинеколог. Для подростков, ведущих регулярную половую жизнь, предпочтительны комбинированные оральные контрацептивы. Их можно принимать только после консультации специалиста.



Секреты психологии

Сексуально здоровые подростки – это те, кто ценит свое тело, берет ответственность за свое поведение, качественно общается внутри семьи, качественно общается с представителями обоих полов в адекватных и уважительных формах, выражает любовь и близость соответственно своему возрасту.

Сексуально здоровые подростки не появляются из ниоткуда. Их родители считают себя ответственными за образование своих детей относительно сексуальности. Их родители создают семьи, где можно просто и открыто говорить о сексуальности. Сексуально здоровые подростки знают, что они всегда могут подойти к родителям и попросить помощи, они чувствуют, что любимы.

Дебра Хаффнер

Депрессия и суицидные намерения

Депрессия представляет значительную проблему для здоровья детей и подростков. Она встречается практически у каждого десятого подростка. К факторам риска депрессии у детей и подростков относятся: словесное, физическое или сексуальное насилие; смерть любимого человека или частые разлуки с ним; депрессия в семейном анамнезе (особенно у родителей), изоляция в семье и от сверстников, нежелательная беременность, низкий социально-экономический статус, неопределенность в сексуальной ориентации, умственная отсталость; хронические заболевания, низкая самооценка. Последствия депрессии у детей и подростков включают плохую успеваемость, неблагоприятные отношения со сверстниками, употребление алкоголя и наркотиков, беспорядочные половые связи, психические заболевания. Но самое главное, последствия депрессии нередко служат предпосылкой к суициду.

О депрессии можно говорить, если у подростка:

- подавленное настроение (или раздраженное состояние);
- заметное снижение интереса к жизни или неудовлетворенность ею;
- значительное снижение или прибавка в массе тела, не вызванные изменением диеты;
- бессонница или сонливость;
- психомоторное возбуждение или заторможенность;
- усталость или утрата энергичности;
- чувство никчемности, избыточной или неадекватной вины;
- снижение способности мыслить, сосредоточиться; нерешительность;
- повторные мысли о смерти, повторные суицидальные намерения.

По сравнению с мальчиками девушки-подростки испытывают больший стресс, в 2 раза чаще находятся в депрессии, в 4–5 раз чаще совершают суицидальные действия. Депрессия у девушек часто связана с отрицательным восприятием своего тела и внешности.

Распространенность молодежного суицида высока во всех странах. Россия, к сожалению, находится в числе лидеров. Мысль о суициде появлялась в головах почти 40 процентов девушек и четверти юношей. До тринадцати лет суицидальная активность мала, в четырнадцать-пятнадцать лет она резко возрастает и максимальна в шестнадцать – девятнадцать лет. Суицидальные намерения чаще демонстрируют девушки, а заканчивают жизнь самоубийством чаще юноши. Девушки склонны к повторению суицидальных попыток, и особенно суицидаль-

ных демонстраций. Это способ обратить на себя внимание, способ протеста. Смерть представляется легкой и красивой возможностью решить все проблемы.

Причины суицидальных попыток:

- ощущение своей ненужности родителям;
- нестабильность семейного окружения, непонимание в семье;
- неспособность преодолеть тяжелый эмоциональный конфликт;
- сексуальные проблемы;
- вызов семье в ответ на соответствующее отношение;
- возможны психогенные нарушения типа «голосов», уговаривающих молодых людей

совершить суицид;

- психическое возбуждение на фоне приема алкоголя и наркотиков;
- жестокое обращение взрослых и сверстников, конфликты в школе;
- трудности, связанные со школой;
- проблемы взаимоотношения с друзьями, чаще противоположного пола;
- аутодеструкция – жестокое, саморазрушающее поведение подростка по отношению к себе.

Родителей должны насторожить такие возможные предвестники суицида, как депрессия или длительное возбуждение, бегство из дома, злоупотребление лекарствами и алкоголем, отдаление от родителей, постоянные высказывания о своей ненужности в семье или неспособности к учебе; драки в школе или антисоциальное поведение, замкнутость, ранимость, предшествующие суицидальные попытки, отвержение сверстниками, нетрадиционная сексуальная ориентация. Для оценки состояния подростка и решения вопроса о лечении необходимо своевременно обращаться к психиатру. Родителям подростков с суицидными намерениями следует рекомендовать хранить оружие и опасные для жизни медикаменты в местах, недоступных детям.

Что могут сделать родители для защиты своего ребенка

Крайне важно научиться доверять ребенку, не препятствовать его тяге к взрослению, давать ему необходимую информацию, но при этом вырабатывать у него чувство ответственности во всем. Надо не дожидаться, пока несовершеннолетний повзрослеет. Его взрослость надо активно формировать. Дело в том, что социальная зрелость и ее составляющая – ответственность – формируются лишь в адекватной деятельности. Становление ответственности прямо связано с предоставлением личности свободы в принятии решений. Вопрос о мере свободы должен решаться с учетом возрастных и иных конкретных особенностей и обстоятельств. Конвенция ООН о правах ребенка и Семейный кодекс РФ наделяют молодого человека значительными правами. К сожалению, подростки трактуют эти права как вседозволенность взрослого поведения. Они не умеют распоряжаться своими правами, забывают, что не бывает прав без ответственности.

Привести права и обязанности к необходимому балансу позволяет так называемый развивающий подход. Его суть заключается в расширении прав молодых людей на взрослое поведение. Но прежде подросток должен получить полную информацию о рисках такого поведения и мерах по предупреждению негативных последствий. Например, вы разрешили своему сыну пойти на вечеринку. Вы знаете возможные риски, связанные с курением, алкоголем, наркотиками, внезапно возникшей страстью, насилием на ночных улицах, и рассказываете о них ребенку. Далее вы убеждаетесь, что подросток усвоил правила безопасного поведения в таких ситуациях. Но самый главный компонент развивающего подхода – это формирование ответственного поведения и отношения молодых людей к своему здоровью, воспитание ответственного

ности за свои поступки. В нашем случае подросток периодически сообщает по мобильному телефону о том, где он и что с ним происходит; возвращается домой в оговоренное время и не слышит от родителей никаких упреков. Иными словами, развивающий подход предусматривает обеспечение благополучия молодого человека за счет расширения возможностей взрослого поведения при одновременном улучшении понимания сути такого поведения и повышении ответственности за это поведение.



Азбука для подростков, пап и мам

Почему взрослые задают дистанции, то есть считают, что они значительнее детей?

Так ведут себя только те взрослые, которые боятся детей, боятся, что не справятся, что все, включая детей, увидят, какие они на самом деле «незначительные». Поэтому они строят отношения не с живым ребенком, а с персонажем, которым они ребенка назначили. Например, мама приказывает садиться за уроки не уставшему, приболевшему мальчику, а назначенному на его место «ленивому, грубому сыну, который должен все время стараться, чтобы стать ее гордостью». Или учительница требует полной обездвиженности не от живой, активной, артистичной барышни, а от назначенного на ее место «скромного, тихого, бесполого существа с образцовым школьным поведением».

Можно сказать, что у таких взрослых есть психологические проблемы. Но это не значит, что подросток может себе позволить «потерять берега». Если ты себя считаешь значительным человеком, води себя как значительный человек:

- уважай партнера (друзей, родителей, учителей и т. д.);
- попробуй понять мотивы их поступков;
- разберись со своими мотивами;
- узнай правила успешного общения;
- постарайся их выполнять.

От принципа «взаимодействия по вертикали», когда родитель убежден, что он всегда умнее и знает больше своего ребенка, переходите на *принцип партнерства*. Он подразумевает, что с взрослыми детьми нам уже следует говорить как с равными в общении. Современные дети в некоторых житейских и бытовых навыках уже компетентнее родителей. Они лучше нас знают компьютер, иностранные языки, что и где достать, и могут дать дельные советы родителям. В отношении многих аспектов репродуктивного и сексуального здоровья, профилактики ВИЧ-инфекции взрослые знают, может быть, даже меньше, чем молодежь. Поэтому вертикальные отношения «взрослый – ребенок», оправданные для советской эпохи, когда родитель действительно всегда был умнее и опытнее своего ребенка, постепенно должны переходить в горизонтальные, основанные на принципах партнерства.

И еще один момент: личным примером демонстрируйте приверженность здоровому образу жизни. Хотя родителям и кажется, что подросток дерзит и перестает их слушаться, на

самом деле это не так. Действительно, достаточно часто для подростка оказывается важнее мнение сверстника. Но это касается одежды, прически, гаджетов и прочих молодежных «причудок». По принципиальным для их жизни вопросам дети все равно предпочитают обращаться к опыту родителей.

Для каких-то семей может быть полезен *контрактный метод*. Контракт является договором, то есть предусматривает выполнение обязательных условий. Нарушение контракта ведет за собой законные последствия. Учить подростков заключать договор и брать на себя ответственность за последствия в случае его невыполнения – вот то, на чем держится контрактный метод. Например, вы хотите, чтобы ваш ребенок бросил курить. В письменной форме вместе с подростком составляете контракт. В нем ваш сын или дочь подтверждают свой отказ от курения. Вы, со своей стороны, подтверждаете выгоду, которую получит ребенок при прекращении курения (моральную и материальную). Самый важный пункт – это способы контроля поведения и меры ответственности ребенка за нарушение контракта. При этом определить, курит ли ваш ребенок (и если да, то сколько сигарет в день), можно достаточно простыми способами в центрах здоровья ребенка. Они были созданы у нас в стране по национальной программе «Здравоохранение».

Как говорить с детьми о рисках

Отметим два принципа, которые надо обязательно учитывать в разговорах со своими детьми. Во-первых, на подростка действуют только те аргументы о вреде риска, которые актуальны для подростка сегодня. Бесполезно пугать подростка тем, что случится с ним через десятки лет. Например, рассказы о том, что курение вызывает рак легких в пятьдесят лет, никаких эмоций у подростков не вызывают. Для пятнадцатилетнего это слишком далеко. А сведения о снижении потенции, влиянии на кожу заставляют молодого человека задуматься. Во-вторых, применяйте позитивный подход и забудьте об устрашающем. Устрашающий подход основан на запугивании: «Если ты будешь делать то-то, то с тобой случится то-то». Позитивный подход нацелен не на потери, а на приобретение: «Если ты не начнешь или бросишь курить, то твоими выгодами будут: хорошая потенция, красивая кожа, приятный запах изо рта, сэкономленные деньги и пр».

Итак, существует множество факторов, которые положительно влияют на жизнь и здоровье подростка, защищая его от рискованного поведения. Среди них:

- хорошие отношения в семье; взаимопонимание и поддержка; правильное воспитание;
- окружение, не употребляющее табак, алкоголь и наркотики;
- стремление получить образование, хорошие отношения с преподавателями;
- самоуважение, высокая самооценка, устойчивый тип характера, оптимизм, чувство уверенности в будущем;
- рациональное отношение к рискам, умение преодолевать трудности;
- религиозное мироощущение, вера как таковая, религиозные практики.

Универсальный и всегда эффективный метод профилактики рисков очень прост – нормальная заботливая и понимающая семья, любимая школа, позитивные друзья. Можно не допускать широкого распространения рисков, если семья, сверстники, школа и общество будут обеспечивать благоприятную среду для здорового развития.

Поэтому для того, чтобы снизить риски, нужно действовать сразу во всех направлениях: разговаривать, объяснять, менять среду, консультироваться со специалистами, ограничивать, поощрять, мотивировать, направлять. Меняться самим, узнавать больше, стремиться быть более компетентными и авторитетными родителями в глазах подростка. А главное – научиться уважать и понимать подростка, поддерживать его, сохранять контакт и взаимное доверие.

Часть II

Личность подростка

Вступление

Известный российский ученый, психолог В. С. Мухина в своем труде «Личность: Мифы и Реальность» делится с читателями идеей о двоекратном рождении личности. Первое рождение личности происходит с обретением имени и местоимения «я», а также с началом притязаний на признание («я – хороший»). Второе рождение личности связано с формированием мировоззрения и идеологии, активной воли, с построением связной системы личностных смыслов.

На уровне первого рождения человек как социальная единица соотносит свое нынешнее «Я» со своим прошлым и будущим, так или иначе относится к социальному «надо» и к своим человеческим правам; в то же время он зависим от оценки других людей. На уровне второго рождения все намного сложнее. Человеку сложно проявлять себя как уникальную личность, когда он, например, тяжело болен или действует стереотипно. По мнению В. С. Мухиной, человек предстает перед другими и перед самим собой как личность, когда он включен в ситуацию, в которой должен активно и свободно отстоять свою позицию.

Быть личностью – это завоевание человека, которое возможно при условии, что у него есть социально активная позиция. Подростковый возраст, традиционно воспринимающийся как возраст бунтарей и активных преобразователей мира, насыщен ситуациями, в которых подростки могут проявлять свою социальную позицию: как позитивную, так и, к сожалению, негативную. Именно поэтому данный период является таким трудным и опасным.

В этот период разрушаются, уходят в прошлое старые интересы; сейчас подростку интересен он сам, другие люди – прежде всего его сверстники; он очарован жизненной перспективой, его манит все то, что требует усилий, сопротивления и преодоления – отсюда протест и упрямство. Пожалуй, нет такого подростка, который не мечтал бы совершить подвиг, не был бы устремлен к неизведанному и рискованному.

Подростки хотят, в сущности, того же, чего от них хотим мы, – стать самостоятельными и независимыми от нас. Для этого им нужно выйти за пределы школы, приобщиться к жизни и деятельности взрослых, научиться строить взаимоотношения: сначала со сверстниками, а потом с людьми более старшего возраста. Им предстоит научиться предъявлять требования не только к окружающим, но и к самим себе, обрести важное умение самостоятельно себя оценивать. Наконец, самостоятельность – это способность найти и защитить свое место в социуме, среди других людей.

Вторая часть книги раскрывает понятие личности подростка. Вы узнаете о том, как изменяются подростковые потребности, интересы и мотивы, как отражается на самосознании формирующийся образ тела, какие этапы проходит интеллектуальное, познавательное и эмоциональное развитие подростков. Раздел о подростковой одаренности поможет соотнести реальную ситуацию развития способностей вашего ребенка с представлениями ученых. Поскольку личностное развитие подростка связано с общением, два последних раздела этой части посвящены взаимодействию подростка с окружающими людьми, в том числе и опыту сотрудничества.

Личностное развитие подростка

Из всех периодов развития ребенка самым головоломным, трудным и даже опасным является подростковый. Именно этот период приносит самую большую головную боль родителям и педагогам, обывателям и правоохранительным органам. И именно этот период породил понятия «проблема отцов и детей» и «конфликт поколений». Наконец, это тот период, в отношении которого у взрослых сложилось наибольшее число неадекватных, порою мифологических представлений. Каковы же они, эти современные мифы взрослых о подростках? Вот как их формулирует американский автор К.Флэйк-Хобсон:

1. Подростковый возраст – время проявления всевозможных патологий, «период бури и натиска».
2. Все подростки похожи друг на друга. Один тринадцатилетний подросток ничем не отличается от другого.
3. Подростки – это дети.
4. Развитие у всех подростков непрерывно, универсально и синхронно.
5. Проблемы, с которыми сталкиваются подростки, нас не касаются. Они сами должны справляться со своими трудностями.

Наша задача состоит в получении максимально полной и, главное, объективной информации о психологии развития подростка. Только она поможет либо развенчать, либо укрепить перечисленные и другие возможные мифы о подростках.

Специфические особенности подросткового периода

Подростковый период развития, будучи по своему содержанию переломным, переходным и критическим, знаменует собой переход к взрослой жизни, и особенности его протекания, несомненно, откладывают отпечаток на всю последующую жизнь человека.

Выделение подросткового периода в психическом развитии человека в качестве самостоятельного повлекло за собой выявление особенностей этого переходного периода от детства к взрослости. Так, американский психолог Стэнли Холл описал кризисный характер развития ребенка в этом возрасте, сформулировав его негативные аспекты. Характерной чертой подросткового возраста являются амбивалентность и парадоксальность его психической жизни. Эта черта проявляется в неожиданной смене веселости – унынием, уверенности в себе – застенчивостью и трусостью, эгоизма – альтруизмом, общительности – замкнутостью, любознательности – умственным равнодушием, радикализма – консерватизмом и т. д. Главная же задача подростка, по мнению ученого, – это формирование самосознания, идентичности, которые можно рассматривать в качестве основных психологических приобретений в этом возрасте.

Немецкий психолог Эдуард Шпрангер описал три возможных типа развития личности подростка. Для *первого* типа развития характерно резкое, бурное и кризисное течение, переживаемое подростком как второе рождение, итогом которого является становление нового «Я». Развитие по *второму* типу предполагает плавные, медленные и постепенные изменения, без глубоких потрясений и сдвигов в собственной личности. *Третий* тип развития предполагает активный и сознательный процесс самовоспитания, путь самостоятельного преодоления внутренних тревог и кризисов, что возможно за счет развитых у подростка самоконтроля и самодисциплины. Главными психологическими новообразованиями этого возраста Э. Шпрангер считал открытие «Я», возникновение рефлексии, осознание подростком своей индивидуальности.

Соотечественница Э. Шпрангера Шарлотта Бюлер полагала, что специфика психического развития подростка может быть объяснена с позиции пубертата. Известно, что пубертат – это период резкого ускорения физического развития и полового созревания и что он составляет лишь часть внутри подросткового возраста. Наряду с физическим пубертатом Ш. Бюлер выделила *психическую пубертатность*, а внутри нее – три фазы развития.

Первая фаза является *прелюдией* к периоду психической пубертатности и обнаруживает себя уже в одиннадцать-двенадцать лет, когда подростки необузданны, драчливы, когда детские игры кажутся им не-интересными, а игры более старших подростков еще непонятны. «Прелюдия» сменяется следующей, *негативной* фазой, продолжительность которой с одиннадцати до тринадцати лет у девочек и с четырнадцати до шестнадцати – у мальчиков. Основными чертами негативной фазы являются повышенная чувствительность и раздражительность, беспокойное и легко возбудимое состояние, физическое и душевное недомогание, неудовлетворенность собой, переносимая подростками на окружающий мир. Поэтому нередко можно видеть одновременное присутствие у подростка ненависти к себе и миру, что заставляет его чувствовать себя одиноким, чужим и непонятым окружающими людьми. Ребенок на этой стадии наиболее чувствителен к восприятию негативного, отрицательного, что побуждает его либо к агрессивной самозащите, либо к пассивной меланхолии. Результатом этого становится снижение работоспособности, изоляция или активное враждебное отношение к окружающим. Окончание негативной фазы совпадает с завершением телесного созревания.

Позитивная фаза начинается с того, что подросток становится восприимчив к позитивным аспектам окружения. Перед ним открываются источники радости, среди которых на первое место Ш. Бюлер ставит «переживание природы» – сознательное переживание прекрасного. При благоприятных условиях развития такими источниками радости могут стать искусство и наука. К этому присоединяется и любовь, «дающая выход самому тяжелому напряжению».



Секреты психологии

Внешний мир подростков дублируется их внутренним миром, миром чувств, воспоминаний, надежд. Открытие этой психологической реальности, которое усиливается в пубертатный период, приобретает зачастую видимость настоящего откровения. Рефлексивная установка, которая до того момента была хрупкой и неполной, отныне делает возможным необходимое дублирование путем интроспекции (самонаблюдения). Сначала рудиментарная и неловкая, она затем организуется в настоящую мыслительную функцию.

Морис Дебесс

Еще один немецкий психолог Эрих Штерн полагал, что специфика психического развития в подростковом периоде обусловлена, с одной стороны, *направленностью мыслей и чувств ребенка, его стремлений и идеалов*, а с другой – *особым образом его действий*. Личность подростка развивается в первую очередь в зависимости от того, какая *ценность* переживается им как наивысшая, определяющая его жизнь. Э. Штерн выделил шесть возможных типов переживаемых ценностей, которым соответствуют шесть типов личности. Все стремления *теоретической* личности направлены на объективное познание действительности. *Эстетическому* типу, напротив, чуждо объективное познание; такая личность стремится постичь единичный

случай. *Экономическим* типом личности управляет идея пользы, стремление достичь результата с наименьшими затратами. Смысл жизни *социальной* личности составляет «любовь, общение и жизнь для других людей», а *политической* – стремление к власти, господству и влиянию. *Религиозная* личность соотносит всякое единичное явление с общим смыслом жизни.

Для описания поведения и деятельности подростка Э. Штерн использует понятие «серьезная игра», занимающая, по его мнению, промежуточное положение между детской игрой и серьезной ответственной деятельностью взрослого. Действительно, все, за что берется подросток, носит для него серьезный характер, но при этом все, что он делает, это только предварительная проба сил. Примерами таких «серьезных игр» являются кокетство, флирт, мечтательное поклонение (игры любовного характера), занятия спортом, участие в подростковых организациях (скауты, пионеры), выбор профессии. В таких играх подросток учится умерять свои силы, устанавливать отношения к различным видам интересов, которые в нем бродят и в которых он должен разобраться.

Очевидно, что приведенные психологические характеристики подросткового возраста не потеряли своего значения по сей день. В большинстве своем они лишь иллюстрируют ход психического развития подростка, однако *причины* такого хода развития объясняют неполно.

Ключ к пониманию механизма психического развития и поведения подростка дан выдающимся отечественным психологом Львом Семеновичем Выготским. Характеризуя подростковый возраст, Л. С. Выготский подчеркивал, что его особенности как переходного периода вытекают из несоответствия или расхождения трех видов созревания – социально-культурного, общеорганического и полового: «Сам по себе это возраст мощного подъема, но вместе с тем возраст нарушенного и неустойчивого равновесия, возраст развития, которое разветвилось на три отдельные русла, и именно подъем, лежащий в основе этого возраста, делает его особенно критичным».



Секреты психологии

В то время как ребенок живет настоящим, подросток организует понятие физического времени в обоих направлениях – прошлого и, в особенности, будущего. Активность, направленная в прошлое и будущее, сводит до минимума интерес к настоящему, поэтому имеет место слабая адаптация к реальности. Способность мысленно представить себе человека или сцену становится такой, что граница между реальностью и воображаемым наполовину стирается. Так, девушки часто переживают настоящие сны наяву, находясь в круговороте повседневной жизни.

Морис Дебесс

Основной проблемой этого периода Л. С. Выготский называл проблему интересов подростка, когда имеет место разрушение и отмирание прежних групп (доминант) интересов и развитие новых. К новым группам интересов он относил «эгоцентрическую доминанту» (интерес подростка к собственной личности), «доминанту дали» (доминирование широких интересов, устремленных в будущее, над сегодняшними, текущими интересами), «доминанту усилия» (тяга к сопротивлению, преодолению, волевым усилиям, что нередко проявляется в упрямстве, протесте, хулиганстве), «доминанту романтики» (стремление к неизвестному, рискованному, героическому). Появление новых интересов приводит к преобразованию старой

и возникновению новой системы мотивов, что меняет социальную ситуацию развития подростка. Смена социальной ситуации развития ведет к смене ведущей деятельности, результатом которой становятся психологические новообразования подросткового возраста.

Какова же она, эта новая ведущая деятельность подростка, и что представляют собой психологические приобретения подросткового возраста?

Ведущая деятельность и психические новообразования

Сам по себе подростковый период довольно неоднороден по своему психологическому содержанию и значению для подростка. Вряд ли кто-то станет утверждать, что ученики 6-го и 8-го классов очень похожи друг на друга по своему психологическому облику. В то же время оба они – подростки. Поэтому внутри подросткового возраста принято выделять младший подростковый возраст (десять – тринадцать лет), или 5–6-е классы, и старший подростковый возраст (четырнадцать–пятнадцать лет), или 7–8-е классы. Наряду с ними выделяют и раннюю юность, имея в виду учеников 9–10-х классов (шестнадцать–семнадцать лет).

Ранее уже отмечалось, что психологические новообразования младшего школьного возраста изменяют психологические возможности ребенка, а следовательно, и сферу его интересов и мотивов поведения. Действительно, одним из основных психологических приобретений предыдущего возраста стала произвольность всех психических процессов, лежащая в основе самостоятельного поведения ребенка. Именно способность к *самостоятельному поведению* приводит к разрушению старых интересов и мотивов подростка, формированию новых моментов в его потребностно-мотивационной сфере и поиску новых форм поведения.

Первым таким моментом в этой сфере младшего подростка является появление *потребности выйти за рамки школы*, приобщиться к жизни и деятельности взрослых. Однако реализация этой идеи возможна, если подросток будет соответствовать не только требованиям окружающих его людей (что явилось приобретением предшествующего возрастного этапа развития), но прежде всего *собственным требованиям и самооценке*. Это – второй новый момент в мотивационной сфере.

Третий момент состоит в появлении *потребности найти и защитить свое место в окружающей его социальной среде*. Таким образом, мы видим, что психологические новообразования, приобретенные в младшем школьном возрасте, открывают перед ребенком новые возможности и связаны они прежде всего с изменениями в сфере потребностей и мотивов поведения. В то же время между новыми расширившимися возможностями и прежними отношениями с окружающими его людьми возникает противоречие, которое не может быть устранено в рамках прежней ведущей деятельности – учебной.

Само содержание названных выше потребностей указывает и на содержание нового вида деятельности, чтобы их реализовать. Этот вид деятельности – **общение**.

Общение позволяет подростку выйти за рамки школы и там искать себя. Именно общение помогает ему постоянно сравнивать себя со сверстниками и вырабатывать самооценку. Вне общения и без него невозможно найти свое место в кругу сверстников и взрослых. В общении и посредством его усваиваются нормы социального поведения, нормы морали, устанавливаются отношения равенства и уважения друг к другу. И если подросток не находит в школе удовлетворяющего его общения, он психологически «покидает» ее, и настоящая его жизнь, его интересы оказываются за ее стенами. В центре психологической жизни подростка оказывается общение, а учебная деятельность отступает на второй план.

Таким образом, становится понятной смена типов ведущей деятельности в отрочестве. Если в младшем школьном возрасте это учебная деятельность, то в подростковом – общение. Что же может и должно стать продуктом ведущей деятельности в психическом облике подростка?



Секреты психологии

Важное качество, приобретаемое в подростковом возрасте, – способность к самонаблюдению. Подростки, в отличие от детей, приобретают возможность более или менее непредвзято анализировать собственные действия и поступки. Для этого необходима интеллектуальная отстраненность от самого себя, умение мысленно разделить на того, кто наблюдает, и того, за кем ведется наблюдение. Когда такое умение сформировалось, возникает способность посмотреть на себя со стороны, глазами окружающих. Это приводит к повышению самокритичности, обостренному восприятию собственных недостатков.

Андрей Грецов

К центральному психологическому новообразованию этого возраста относят *самосознание личности* (осознание себя как индивидуальности), становление которого возможно только посредством и благодаря общению. Наряду с этим следует выделить еще одно важное новообразование – *рефлексию*, начало формирования которой приходится на младший школьный возраст, но в подростковом возрасте она становится основным механизмом регуляции поведения и личностного саморазвития. Под рефлексией принято понимать мыслительный процесс, направленный на анализ, понимание и осознание себя подростком. Рефлексия помогает подростку оценивать собственные действия, поведение, речь, опыт, чувства, состояния, способности, характер, отношения с другими людьми, свои задачи, назначение и т. д. Именно рефлексия является ведущим психологическим механизмом, с помощью которого подросток осознает себя, свое «Я», качества и свойства личности, проявляемые им во взаимодействии с окружающими его людьми.

Проследим этапы становления самосознания, имея в виду анализ основных сфер развития подростка: полового, познавательного и социального. Важно установить вклад каждой из них в конечный результат психического развития в этом возрасте.

Но прежде чем перейти к этому анализу, дадим краткую психологическую и поведенческую характеристику подростка.

Психологическая характеристика возраста

Известный отечественный педагог А. П. Краковский, сравнивая особенности поведения младших школьников и младших подростков, у которых разница в возрасте составляет всего один год, констатирует, что подростки в сравнении со своими младшими товарищами в 6 раз чаще проявляют упрямство, в 9 раз чаще бравируют своими недостатками, в 10 раз чаще противопоставляют себя родителям. В целом количество немотивированных отрицательных поступков подростков в 42 раза (!) больше, чем у младших школьников.

Американские исследователи Роберт и Джин Байард на основании многочисленных бесед с родителями подростков составили обобщенный список поступков и действий последних, которые беспокоят родителей. Ни много ни мало, их набралось 65 пунктов: от безобидного «пачкает на кухне» до «сделала аборт и снова забеременела». Мы не будем приводить этот список полностью, но попытаемся выделить наиболее характерные черты подросткового

поведения и психологические состояния, наиболее часто переживаемые подростками. Многие из них были подмечены давно, и наша задача состоит в их обобщении.

Первое, что бросается в глаза, – это *резкое ухудшение поведения*. Это проявляется в негативизме (в желании поступать вопреки чужой воле), упрямстве, драчливости, противопоставлении себя учителям и взрослым и т. п. Легко увидеть сходство в поведении подростка и трехлетнего малыша. Все те же упрямство, негативизм, строптивость, своеволие. Там он не хотел ходить за руку с взрослым, желая утвердить право на свое «я сам», а здесь для него важно признание своего достойного положения в социуме, признание своего «Я».

Другой чертой подросткового поведения является выраженная *противоречивость стремлений и их неустойчивый характер*. С этой чертой связана и противоречивость эмоциональных состояний, переживаемых подростком, выраженный психологический дискомфорт – тревога, страхи, ощущение одиночества и т. п.

По мнению А. Е. Личко, характерной чертой поведения подростков является *реакция эмансипации*, то есть выраженное стремление освободиться из-под опеки и контроля со стороны родителей и взрослых. Однако далеко не всегда эмансипация принимает форму оппозиции, как это воспринимается родителями. Подросток стремится не столько противостоять взрослым, сколько стать равным им, что, конечно, трудно при сохраняющейся экономической и социальной зависимости.



Секреты психологии

В норме себялюбие не ограничивается самосозерцанием. Рядом с другим человеком оно порождает живое чувство соперничества в спортивных состязаниях и в стремлении к рекордам, в нем смешиваются желание превзойти себя и желание превзойти других. Растет внимание к общественному мнению, особенно у девушек, порождая тщеславие, а также склонность к аффектации и позированию. Это обычные последствия самоутверждения. Они подчеркивают, какое значение придают молодые люди оценке себя окружающими, поддержке своей репутации в глазах других.

Морис Дебесс

Наряду с реакцией эмансипации А. Е. Личко выделяет в качестве специфически подростковой *реакцию группирования со сверстника*, которая представляет собой обратную сторону первой. Эта реакция, при всей своей кажущейся взрослым бессмыслице, по-видимому, отвечает каким-то эмоциональным потребностям подростков.

Наконец, важно иметь в виду и особенности характера подростков, в частности выраженность в этом возрасте так называемых *акцентуаций характера*.

Может сложиться впечатление, что все перечисленное – обязательный атрибут психики и поведения любого подростка, жизнь которого представляет собой «кромешный ад». Это, конечно, не так. Несмотря на то, что данный период развития характеризуется как кризисный, сам кризис может протекать по-разному. Характер и содержание кризиса обусловлены тем, насколько остры противоречия, определяющие социальную ситуацию развития подростка. Если они смягчаются посредством предупредительных действий учителей, родителей и других взрослых, подросток и сами родители могут и не заметить никакого кризиса.

Причины столь серьезных изменений в поведении и личности подростка обусловлены так называемыми «задачами развития». Наиболее четко они были сформулированы американским психологом Робертом Хавигурстом:

1. Задачи телесной и половой идентификации:
 - принятие своей внешности и умение владеть своим телом;
 - достижение мужской/женской социально-сексуальной роли;
 - достижение зрелых отношений с лицами противоположного пола.
2. Задачи когнитивного развития:
 - развитие интеллектуальных способностей (становление формально-логического интеллекта по Ж. Пиаже);
 - обретение системы ценностей и этических принципов (нравственность).
3. Задачи социального развития:
 - подготовка к трудовой деятельности (профессиональный выбор);
 - подготовка к вступлению в брак и семейной жизни;
 - достижение социально ответственного поведения.

Все эти задачи, подчиненные центральной – становлению идентичности, устойчивого образа собственного «Я», – решаются в трех сферах психического развития подростка: полового, когнитивного (познавательного) и социального.

Половое развитие подростка

Половое созревание – стержневой процесс в подростковом возрасте. Его примерная длительность составляет четыре года. Не вдаваясь в подробные его характеристики, остановимся на тех сторонах, которые имеют непосредственное отношение к становлению самосознания личности подростка.

Значение полового развития с точки зрения становления личности трудно переоценить. Влияние пола как двигателя, стимулирующего процесс психического развития человека, чрезвычайно велико. Это признавалось давно. Например, в раннем детстве, когда наличие пола еще не осознается ребенком или осознается весьма слабо, тем не менее влияние пола весьма значительно.

Процесс полового созревания играет центральную роль в становлении личности подростка и очень тесно связан с формированием чувства собственной значимости и личностной идентичности. При этом подростки подходят к образу своего тела с завышенными требованиями. Они ревниво сравнивают себя со сверстниками, крайне болезненно реагируют на любые замечания в свой адрес, склонны находить физические отклонения даже тогда, когда все показатели соответствуют норме. У мальчиков, например, особую тревогу вызывает рост гениталий, так как их размеры связываются с мужественностью и мужской потенцией. Молодые люди постоянно изучают себя, обмеривают и обсуждают результаты.

Недовольство девочек вызывает внешний вид их тела: их волнует собственный вес, величина и форма ягодиц, ног, коленей, ступней. Наибольшее внимание уделяется недостаточному или избыточному, по их мнению, развитию груди, воспринимаемому как наглядное доказательство женственности.

Любовь и эротические переживания являются важнейшей стороной подростковой жизни. Впервые подросток начинает осознавать себя как субъекта и объекта сексуальности. Переживания сексуального влечения в этом возрасте оказываются чрезвычайно напряженными, а сексуальная активность носит отчетливо экспериментальный характер: идет процесс постижения собственных телесных функций, проигрывания множественных вариантов взаимодействия со сверстниками своего и противоположного пола.



Секреты психологии

В раннем подростковом возрасте обычно разрушается половая сегрегация: компании мальчиков и девочек начинают взаимодействовать. Перед этим однополые компании обеспечивают безопасную основу для исследования того, как вести себя с представителями другого пола; разговор с девчонками, когда твои дружки рядом, не так опасен, как разговор наедине. А после оформления разнополых компаний и кругов сверстников подростки получают возможность лучше узнать представителей противоположного пола в неформальных социальных ситуациях, не сближаясь с ними. В конечном счете складывается крепкая дружба между полами и формируются пары, которые часто встречаются вдвоем или проводят время с небольшим числом других пар.

Дэвид Шэффер

Бурная гормональная перестройка в организме находит отражение в так называемой подростковой гиперсексуальности. Она характеризуется чрезмерной озабоченностью вопросами пола, вплоть до тотальной эротизации окружающего мира, в котором видятся только аспекты, так или иначе указывающие на сексуальные проявления. Это приводит к бурному фантазированию на эротические темы, повышенной сексуальной возбудимости, мастурбации и легкости вовлечения в «бездуховные» сексуальные контакты. Однако в интенсивности эротических и сексуальных интересов наблюдаются значительные индивидуальные различия. Чрезмерная «озабоченность» характерна только для половины подростков-мальчиков, а среди девушек в возрасте пятнадцати – семнадцати лет фиксированность на эротических проблемах выявляется не более чем у четверти. Подобная эмоциональная доминанта обычно носит временный характер и чаще всего сглаживается через несколько лет после завершения подросткового периода. Другие подростки, напротив, демонстрируют небольшой интерес к сексуальности, но не лишены романтических переживаний и увлечений.

Формирующийся образ тела по-разному сказывается на развитии самосознания девочек и мальчиков. У девочек раньше, чем у мальчиков, возникают сложные формы рефлексии, у них больше потребность во взаимопонимании, раньше и сильнее обнаруживается интерес к внутреннему миру литературных героев, они считают себя в сравнении со сверстниками менее общительными, но более искренними, справедливыми и верными, они в большей степени, чем мальчики, ориентированы на словесное общение, а не совместную деятельность.

Наряду с этим у девочек этот образ более тесно связан с другими психологическими представлениями о себе, тогда как у мальчиков эта связь выражена слабее. Так, девочки-подростки, считающие себя внешне малопривлекательными, негативно оценивают и другие стороны своего «Я». Мальчики могут негативно оценивать свою внешность и при этом высоко ценить собственные интеллектуальные и социальные качества.

О психологии раннего и позднего созревания

Подростки, достигшие половой зрелости несколько раньше сверстников (такое раннее созревание принято называть акселерацией), обладают более высоким социальным статусом.

Это явление наблюдается как среди мальчиков, так и среди девочек. Временное отставание физического созревания (ретардация) вызывает серьезные психологические проблемы у мальчиков: например, ощущение зависимости и отверженности, чувство физической неполноценности. Девочки, созревающие позже сверстниц, обычно более тревожны, но это не особенно влияет на их общение и социальный статус.

О некоторых аспектах полового развития подростков

Наиболее распространенной формой сексуальной активности в подростковом возрасте является мастурбация.

Подростковая мастурбация – характерный спутник переходного возраста, непатологическая форма снятия сексуального напряжения, один из нормальных этапов развития здоровой сексуальности. Она удовлетворяет ряд существенных потребностей подростков: ослабляет психическое и физическое напряжение, служит безопасным способом сексуального экспериментирования, повышает степень уверенности при сексуальном общении с партнером, контролирует сексуальные импульсы, помогает преодолевать чувство одиночества, снимает общий стресс. Она может послужить полноценной заменой случайных половых контактов, так как не существует никаких научных доказательств того, что оргазм, полученный при мастурбации, чем-то качественно отличается от оргазма, полученного во время близости с партнером, или что такая «неестественная» форма разрядки может нанести вред здоровью.

Обычно мальчики начинают мастурбировать раньше девочек (средний возраст начала мастурбации 13,4 и 14,6 лет соответственно) и делают это в три раза интенсивнее.

Интенсивность мастурбации варьирует у подростков в широких пределах: от нескольких раз в год до ежедневных и даже неоднократных в течение суток (экссессы). Нормативных цифр тут нет и быть не может. Различия объясняются уровнем сексуальной возбудимости, фиксированностью на сексуальной сфере, особенностями половой конституции, частично – моральными запретами.

Долгие годы считалось, что девушки прибегают к самоудовлетворению значительно реже юношей. Однако опросы последних лет показывают, что и в этой сфере гендерные различия сглаживаются.

Отличительными особенностями российского менталитета можно назвать высокий уровень тревоги, связанной с мастурбацией, и негативное к ней отношение. Большой консерватизм воззрений демонстрируют юноши, что нашло подтверждение у семнадцативосемнадцатилетних студентов: приблизительно четверть из них выразили свое отрицательное отношение к мастурбации, тогда как у девушек этот показатель оказался почти в два раза ниже. Значительная часть молодых людей испытывает чувство вины, но, несмотря на подобные душевные терзания, муки совести практически не влияют на частоту мастурбации подростков-мальчиков, однако могут в какой-то степени сдерживать аналогичную активность у девушек.

Иногда в литературе можно встретить высказывания об опасности чрезмерной, слишком частой мастурбации. На самом деле организм осуществляет естественную саморегуляцию: когда наступает сексуальное насыщение, интерес к сексуальному возбуждению и его разрядке угасает.



Секреты психологии

В современном мире можно тут и там услышать о ВИЧ/СПИДе, ЗППП, изнасилованиях на вечеринках, сексуальных домогательствах, гомофобии и тому подобных вещах, из-за чего очень легко концентрироваться на плохом. Помните, что сексуальность составляет чудесную часть нашей жизни. Важно, чтобы ваши дети знали, что их тело – хорошее, что удовольствие – это хорошо, что изучать, ценить и выражать свою сексуальность – это одна из истинных радостей взрослой жизни.

Дебра Хаффнер

Беспредметны опасения тех взрослых, которые считают, что занятие мастурбацией может отвратить от интереса к общению с противоположным полом, замкнуть интересы подростка на себе. Как бы часто молодой человек ни обращался к самостимуляции, в его голове, в подавляющем большинстве случаев, возникают образы желаемых партнеров, о встрече с которыми он мечтает.

Иногда интерес к половому созреванию детей и подозрительность со стороны родителей выходят за границы приличия и превращаются в слежку за тем, чтобы ребенок не задерживался лишнюю минуту в туалете или в ванной. Забывая о праве взрослеющего ребенка на личную жизнь, его пытаются тщательно контролировать, допрашивать и отчитывать за предполагаемые грехи. Попытки педагогического давления, наказаний и запретов обычно не имеют успеха, но могут привести к невротическому срыву, особенно если сопровождаются запугиваниями «страшными последствиями» онанизма, они обижают подростка, настраивают против доверительных отношений с родителями, подталкивают к большей скрытности. Поэтому желательно, чтобы родители не ограничивались одним лишь «здравым смыслом», а обращались к информационным ресурсам (книгам или образовательным сайтам), где психологи и сексологи рассказывают о проблемах подростков и отвечают на самые острые вопросы.

Особого внимания специалистов требуют лишь ситуации, когда мастурбация носит открытый, обнаженный характер, осуществляется публично, в присутствии взрослых, то есть случаи, когда подростки перестают управлять своими желаниями и соотносить их с реальностью (сексуальная расторможенность). Обычно это является не столько признаком сексуальных проблем, сколько указанием на возможные психические расстройства, требующие коррекции или лечения.

О гетеросексуальном поведении

Подростковая сексуальная активность традиционно рассматривается взрослыми как явно нежелательное и отклоняющееся от нормы поведение. Однако сами подростки считают подобные связи нормальными, не скрывают и не осуждают их.

Для многих молодых пар взаимное влечение и эротические чувства воплощаются в нежности и телесном контакте, получившем название петтинга. Это поцелуи, объятия и стимуляция эрогенных зон поверх одежды или под ней, что может приводить к оргастической разрядке одного или обоих партнеров. Внешне невинная форма контакта служит важным этапом на пути взаимного чувственного познания подростков. Это своеобразная школа овладения невербальным языком эротического общения, возможность реализации и закрепления психосексуальных установок. Петтинг можно рассматривать как своеобразный полигон, следующий шаг от мастурбации к зрелой сексуальности.

Подобные контакты вызывают у девушек значительно меньше вины и страха, чем половая близость, так как лишены неблагоприятных последствий в виде ранней беременности и заражения болезнями, передаваемыми половым путем. Для некоторых это и возможность сохранения девственности.

При опросе старшеклассников Санкт-Петербурга в возрасте пятнадцати – семнадцати лет оказалось, что опыт сексуальных отношений имели почти 44 процента девушек и 42 процента мальчиков. Средний возраст начала половой жизни у девушек составляет 16,4 года. Мальчики, даже если начинают половую жизнь раньше, имеют скорее разовые контакты.



На приеме у психолога

Меня пугает разница в возрасте

Ситуация. Мне шестнадцать лет, я учусь на втором курсе. Сразу, как поступил, я влюбился в своего преподавателя. Она мне снится, я постоянно о ней думаю. Она не замужем. Мы с ней очень хорошо общаемся, причем довольно часто, в сравнении с другими студентами. Иногда складывается ощущение, что я ей тоже симпатичен. Из-за нее я расстался со своей девушкой, с которой встречался 2 года. Я хочу быть только с ней! Но меня очень пугает разница в возрасте: она старше меня на 8 лет. Что мне делать?

Комментарий. У вас действительно непростая ситуация. Вас пугает разница в возрасте, но вы ничего не говорите о разнице в социальном положении. Вы – студент, она – преподаватель. Похоже, вас это не смущает?

Я не буду приводить вам примеры крепких союзов людей с гораздо большей разницей в возрасте, этих примеров вы найдете достаточно в интернете. Что именно пугает вас? Разница в опыте? Собственная несостоятельность, то, что вы не являетесь зрелым мужчиной: опорой, надеждой и материальной поддержкой? Осуждение со стороны окружающих? Что вы подразумеваете, называя это «разницей в возрасте»?

Ответьте себе на этот вопрос и подумайте над тем, как вы можете с этим разобраться, что можете сделать, чтобы устранить «разницу», и страхи отойдут, уступив место действию.

Сексуальные отношения в таком юном возрасте часто не подкрепляются должной психологической и эмоциональной зрелостью, сближение происходит с человеком более или менее случайным. На влюбленность как причину первой близости указало только 53 процента девушек и 34,5 процента подростков-мальчиков. В этом нет ничего удивительного, ибо разобщенность любовного и сексуального чувства у юношей очень заметна и составляет естественный этап психосексуального развития. Их соединение – удел зрелой сексуальности.



Секреты психологии

Независимо от того, каких убеждений относительно половых контактов в подростковом возрасте вы придерживаетесь, вы должны помочь подростку научиться устанавливать сексуальные границы в отношениях с партнером. Некоторые подростки принимают решение, что не пойдут дальше страстных поцелуев и объятий; другие решают, что совершат половой акт только с тем человеком, в которого влюблены, и только при условии использования того или иного метода контрацепции. Вы должны поговорить об этом с подростком.

Дебра Хаффнер

Любопытство, стремление доказать вожаемую «взрослость», пример сверстников («так принято»), настойчивость партнера – вот основные мотивы, которые наряду с любовью и половой привлекательностью партнера неизменно называются подростками. При этом чем раньше начинают подростки половую жизнь, тем меньше в ней эмоциональной привязанности и тем больше на первый план выходят другие мотивы. Прежде всего это желание самоутвердиться, ощутить свою значимость и исключительность.

Секс в юном возрасте – своего рода социально-психологический эксперимент, в котором подростки проверяют свои возможности и доказывают себе и другим собственную взрослость. Подростки с некоторым багажом сексуального опыта имеют более высокую самооценку. Одновременно секс – это нечто запретное и рискованное. Поэтому раньше всего в него вовлекаются подростки, которым нравится риск, и те, кто нуждается в самоутверждении. Однако есть и еще одна группа: это те, кто вступил в близость в результате настойчивых уговоров и действий партнера или под влиянием сверстников.

О гомосексуальном поведении и о сексуальной ориентации подростка

Именно в подростковом возрасте становятся очевидными психосексуальные ориентации – развивается и закрепляется направленность влечения на лиц своего или противоположного пола.

В пубертате весьма распространенными оказываются транзиторные гомосексуальные контакты, которые можно отнести к преходящему этапу нормального психосексуального развития.

Для мальчиков двенадцати – пятнадцати лет свойственно стремление к поиску объектов для идентификации в среде сверстников. Потребность в эмоциональном контакте, интимности в этом возрасте очень высока и реализуется в однополрой дружбе, тесно граничащей с влюбленностью, что может вести к физическим проявлениям доверительности, общению в виде телесной ласки, которая в некоторых случаях сопровождается оргастической разрядкой, а потому рассматривается как гомоэротические действия. Чаще всего наблюдаются разного рода генитальные игры, совместная и взаимная мастурбация, реже – орально-генитальные контакты. Подобное поведение может вызываться естественным любопытством, интересом к телу и гениталиям представителей своего пола, отражает потребность подростка познать свое изменившееся телесное «Я» через сравнение с другими. Для этого возраста характерно, с одной стороны, отсутствие вины за гомосексуальные действия, с другой – нерешительность и неуверенность в себе перед контактами с противоположным полом. Но гетеросексуальные интересы четко про-

слеживаются при анализе разговоров, переживаний, что отражает истинную направленность влечения. Обычно гомоэротические действия носят эпизодический, несистематизированный характер и легко прекращаются при появлении гетеросексуальных привязанностей. Преходящая гомосексуальная активность является частью групповой активности, никогда не направляется на взрослых, а отношение к гомосексуалам в подростковой среде чаще всего остается негативным и даже агрессивным.

Опрос старшеклассников Санкт-Петербурга показал, что около 10 процентов юношей и девушек испытывали желание сексуального контакта с лицом своего пола; 6 процентов девушек и 2 процента юношей испытывали влюбленность в лиц своего пола, 5 процентов девушек сообщили о том, что уже имели гомоэротические контакты. Оказалось, что не менее 20 процентов девочек впервые «по-настоящему» поцеловались не с мальчиком, а с лучшей подругой («давай попробуем, как это делается»).

Гомосексуальностью является только исключительное или преимущественное стремление к эмоциональной и телесной близости с лицами своего пола. Опрос репрезентативной выборки жителей Санкт-Петербурга позволяет говорить, что к гомосексуалам относится 2–3 процента мужчин и женщин. Это не произвольный выбор человеком объекта любви, а выражение его личностной (а иногда и природной) сущности, часто формирующейся в результате врожденной предрасположенности.



Секреты психологии

К тому времени, когда подросток решает рассказать о своей ориентации родителям, он, вероятно, испытывает соответствующие ощущения уже много лет. В среднем промежуток между первым сексуальным влечением к лицу того же пола и осознанием себя как гея или лесбиянки составляет три с половиной года.

Дебра Хаффнер

Результаты анкетного опроса показывают, что у большинства влечение к лицам своего пола появилось в период тринадцати – шестнадцати лет (56 процентов), а еще 27 процентов респондентов уверены, что даже раньше, но сам процесс формирования гомосексуальной идентичности затягивается на несколько лет. Многие гомосексуалы испытывают трудности в принятии сексуальных особенностей и признании их даже перед собой. Часто возникают проблемы, связанные со страхом перед саморазоблачением и возможными социальными последствиями. Психологические проблемы усугубляются от сознания невозможности поделиться с кем-либо своими переживаниями, включая родителей, друзей и психологов.

Гомосексуалы отличаются повышенной эмоциональной неустойчивостью и ранимостью, находятся в состоянии повышенного риска для эмоциональных проблем, включая суицидальность, депрессию и аддиктивное поведение. Они гораздо более одиноки, чем их гетеросексуальные сверстники, чаще оказываются в стрессовых ситуациях, в явной или скрытой форме испытывают давление социальных норм и правил, им труднее найти понимание со стороны окружающих и откровенно рассказать о своих переживаниях. Количество самоубийств среди гомосексуальных подростков в семь раз выше, чем среди гетеросексуальных сверстников.

Многие подростки с гомоэротическим влечением нуждаются в психологической поддержке, консультациях специалистов.

Подводя итоги, хочется отметить, что именно в отрочестве сексуальность начинает осознаваться подростком, становится частью его опыта, оказывая влияние на становление самосознания.

Познавательное развитие подростка

Большинство исследований посвящено психосексуальному развитию и становлению самосознания личности подростков. Интеллектуальному же развитию уделяется, пожалуй, наименьшее внимание. Тем не менее очевидно, что развитие интеллектуальной сферы подростка составляет центральное звено в его психическом развитии, является важным условием становления личности.

Из анализа предшествующего развития ребенка мы уже знаем, что ребенок к этому возрасту владеет достаточно развитыми формами практического и образного мышления. У него складываются начала словесно-логического, в частности теоретического, мышления.

Во всяком случае, именно на предшествующем этапе возрастного развития шло активное формирование таких важных умственных умений, как действия в уме («про себя»), анализ и рефлексия. Все это создало необходимые условия для развивающегося теоретического мышления, важного вида логического мышления.

Однако в контексте нашего анализа имеет смысл поставить вопрос о возможном влиянии интеллектуального развития на психическое развитие подростка в целом. Французский психолог Жан Пиаже считал, что наивно думать, будто основная проблема отрочества состоит во включении подростков в общество взрослых людей. Напротив, говорит он: во-первых, подросток начинает сам считать себя взрослым, во-вторых, он сам начинает думать о будущем и строить свои жизненные планы и, в-третьих, он ставит своей целью преобразование мира взрослых, в котором живет. В свою очередь, жизненные планы – это составная часть самосознания личности подростка. Итак, по мнению Ж. Пиаже, именно в подростковом возрасте окончательно формируется личность, строится программа жизни. Очевидно, что для ее создания требуется развитое формально-логическое мышление. Напомним, что понимается под этим видом мышления и чем оно отличается от других видов мышления.

Словесно-логическим (формально-логическим, формальным) называют мышление в форме абстрактных (отвлеченных) понятий и рассуждений, которое не требует практических действий и именно этим отличается от других видов мышления: наглядно-действенного и наглядно-образного. Формально-логическое мышление необходимо для успешного освоения таких школьных дисциплин, как математика, история, а также теоретических разделов химии, физики, биологии и др. Хотя этот вид мышления начинает формироваться еще в дошкольном детстве, его интенсивное развитие приходится именно на подростковый период.



Секреты психологии

Юношеские фразы намного богаче по словарному запасу, более органичны, чем фразы ребенка. Подростки готовы к выражению глубоких мыслей, но зачастую для них это еще «пиджак с отцовского плеча». Дело в том, что словарь растет слишком быстро для того, чтобы ассимилироваться: подросток думает, но понимает лишь наполовину

или неправильно. Удовольствие от жонглирования абстрактными словами порождает пустопорожнее разглагольствование; подросток привыкает мыслить словами, которые потеряли всякую связь с реальностью и стали простыми знаками.

Морис Дебесс

Интеллект, с точки зрения ученых, это относительно устойчивая структура умственных способностей человека, которая помогает ему быть эффективным, то есть успешно решать различные жизненные задачи, приспосабливаться к ситуациям, справляться с проблемами.

Вербальный интеллект функционирует в словесно-логической форме с опорой преимущественно на знания и, соответственно, определяется уровнем развития словесно-логического мышления. Функционирование невербального интеллекта связано с развитием наглядно-действенного мышления и происходит с опорой на зрительные образы и пространственные представления.

К началу подросткового периода ослабляется эгоцентризм мышления – такая особенность мышления, при которой ребенок не может посмотреть на себя со стороны или встать на точку зрения другого, так как не способен мысленно оторваться от своего «Я» и, соответственно, представить, что что-либо существует вне его самого. Преодоление эгоцентризма мышления приводит к возникновению у ребенка качественно иного способа мыслить, который в науке получил название обратимости мышления. Именно обратимость мышления позволяет ребенку менять направление своей мысли и мысленно возвращаться к исходным данным. На пороге подросткового возраста ребенок может уже не только встать на точку зрения другого человека (и, к примеру, не только понять, но и прочувствовать, что стоит за словами взрослого, вопрошающего: «А ты подумал, каково ему?»), но способен рассуждать о чем-то, что не имеет к нему непосредственного отношения: о музыке, спорте, разных людях и событиях. То есть в подростковом возрасте, начиная с одиннадцати-двенадцати и до четырнадцати-пятнадцати лет, ребенок освобождается от конкретной привязанности к предметам и объектам, что позволяет ему рассматривать мир с точки зрения того, как его можно изменить. Именно в начале подросткового возраста создаются необходимые условия и начинается развитие собственно теоретического, или формальнологического, мышления.

Новый вид мышления заметно отличается от предыдущего, более конкретного и, как мы помним, эгоцентрического. В качестве примера приведем эксперимент, в котором детям двух возрастных групп – девятилетним и одиннадцати-двенадцатилетним – предлагали одну и ту же задачу: «Представь, что тебе дали третий глаз и ты можешь разместить его в любой части своего тела. Нарисуй, куда бы ты поместил дополнительный глаз, а затем объясни свой выбор».

Получив это задание, девятилетние дети сочли его глупым и неинтересным. Почти все участники этой возрастной группы разместили глаз на лбу между двумя существующими глазами, при этом прокомментировали свой выбор так: «Я хотел бы иметь третий глаз между двумя другими, чтобы, если я потеряю один глаз, я все равно мог бы смотреть двумя»; «Я хочу третий глаз, чтобы видеть вас трижды»; «Третий глаз мне нужен, чтобы лучше видеть». По-видимому, они основывались на своем собственном опыте, поскольку у всех людей глаза расположены посередине лица.

Детям более старшей возрастной группы задание понравилось, и ответы были куда более разнообразными. Одна девочка одиннадцати с половиной лет нарисовала дополнительный глаз на пучке волос («Я смогу вращать глазом и смотреть во все стороны»), мальчик, ее ровесник, нарисовал его на ладони («Я смогу заглядывать за угол и видеть, какое печенье достать из упаковки»), а другой одиннадцатилетний мальчик – во рту («Я хочу иметь третий глаз во рту, чтобы видеть, что я ем»).



Секреты психологии

Подростки решают проблемы и рассуждают более эффективно, чем дети младшего школьного возраста. Но они также обладают более широким диапазоном сценариев или схем, которыми могут воспользоваться. Как вы помните, дети дошкольного возраста тоже разрабатывают простые сценарии для повседневной деятельности. Подростки разрабатывают более сложные сценарии для особых обстоятельств (игра в футбол) или процедур (выборы старосты). Когда они пытаются решить проблему или разобраться в социальном событии, они могут рассуждать о смысле подобных вещей, заимствуя информацию из своих более сложных социальных сценариев.

Грейс Крайг

Очевидно, что младшие подростки начинают размышлять о *гипотетических* ситуациях и делать *дедуктивные* выводы о возможных событиях. Умение строить гипотезы и делать выводы можно считать результатом деятельности формально-логического мышления.

Все ли подростки достигают уровня формально-логических операций?

Взрослым хотелось бы, чтобы подросток стабильно превращался из «умничающего» в умного. Однако процесс становления формальнологического мышления протекает неравномерно, что естественным образом сказывается на результатах умственной, а значит, и учебной деятельности.



Секреты психологии

У рано созревающих подростков (как мальчиков, так и девочек), обычно несколько быстрее развивается интеллект. Это связано не с различиями в умственных способностях (их зависимости от времени созревания просто не существует), а с тем, что у таких подростков в целом выше темпы развития. Соответственно, это касается и интеллектуальной сферы. Но ко времени достижения взрослости эти различия, как правило, сходят на нет.

Андрей Грецов

Исследования показывают, что наиболее интенсивно интеллект современных подростков развивается в двенадцать-тринадцать лет, наименее – в возрасте от пятнадцати до семнадцати лет. При этом наибольший вклад в общий уровень интеллектуального развития в двенадцати-тринадцатилетнем возрасте вносят такие умственные операции, как общая осведомленность и математические способности, что и обеспечивает ускоренное развитие вербального интеллекта в сравнении с невербальным. Возраст тринадцать – пятнадцать лет можно рассматривать как наиболее чувствительный (сенситивный) для становления умения обобщать.

В целом к пятнадцати – семнадцати годам происходит в основном завершение становления формально-логического интеллекта подростков.

Безусловно, развитие интеллекта оказывает влияние на личность подростка и проявляется в его поведении.

Освоение мира через художественные, творческие переживания (музыка, живопись и др.), через понимание связей между частями символических структур (схемы, карты, математические задачи) и другие способы проявления невербального интеллекта в значительной степени зависят от уровня развития таких качеств подростка, как социальная активность, познавательный интерес, креативность, уровень общей осведомленности, творческие амбиции, коммуникативные навыки. К таким факторам можно также отнести биологические особенности. В частности, темперамент.

Вышеозначенные личностные свойства позволяют подростку не только развивать и умножать способы невербального интеллекта (предметное и образное мышление), но и расширять тезаурус (словарный, понятийный запас), осваивать новые философские, мировоззренческие позиции посредством слова – смысла – понимания.

Коммуникативные связи также умножаются. Через диалог, обмен мнениями, смыслами ребенок приобретает способность анализировать чужие и свои жизненные смыслы, сравнивать, выбирать, то есть формировать принципиальные мировоззренческие позиции. Кроме того, развивается одна из важнейших человеческих способностей – рефлексия.



Секреты психологии

Мышление на уровне формальных операций можно охарактеризовать как *процесс 2-го порядка*. Мышление 1-го порядка выявляет и исследует связи между объектами. Мышление 2-го порядка включает в себя мысли о мыслях, поиск связей между отношениями и маневрирование между реальностью и возможностью.

Грейс Крайг

Можно предположить, что развитие коммуникативных качеств личности в значительной степени опосредовано развитием вербально-логических интеллектуальных функций, впрочем, как и обратно. Во всяком случае, очевидно, что подростковый период – это время все большей интеграции линий познавательного и личностного развития ребенка, для которого свойственно включение в систему связей новых интеллектуальных и личностных структур.

Наряду с этим также установлено, что с возрастом увеличиваются половые различия в системе взаимосвязей между интеллектуальными и личностными показателями, особенно среди лиц с низким уровнем интеллектуального развития.

Эти данные находят подтверждение и в других исследованиях. Нами изучалась взаимосвязь интеллектуальных и личностных особенностей пятнадцатилетних девочек-подростков. Обнаружено, что с параметрами личности взаимосвязаны как вербальный, так и невербальный интеллект. Однако наиболее тесно связаны с личностными характеристиками показатели невербального интеллекта.

Можно сказать, что в сочетании таких качеств, как пол, интеллект, личность, интеллект как инструмент развития имеет наибольшее значение. Чем выше интеллект, тем менее заметны половые различия в интенсивности и эффективности личностного развития. Можно сказать, мальчики и девочки в подростковом возрасте умны одинаково, а глупы по-разному.

Также можно утверждать наибольшую значимость интеллекта в таких сочетаниях, как интеллект, интро- и экстравертированность, коммуникабельность. Под коммуникабельностью в данном случае можно понимать снижение по мере развития интеллекта таких личностных свойств, как эмоциональная неустойчивость, тревожность с повышенной чувствительностью к угрозе, робость, зависимость, осторожность и послушание, слабая сила «Я». Большой словарный запас, умение построить логику своего высказывания и понять смысл высказывания партнера по общению позволяет экстравертам структурировать внутренний смысловой рисунок общения, а интровертам вступать в контакт с наименьшими эмоциональными потерями.



Секреты психологии

Взросшие интеллектуальные возможности подростков позволяют им более продуктивно, чем детям, решать возникающие проблемы. Но иногда благодаря тем же самым возможностям проблемы не решаются, а как раз создаются! Ведь негативные представления о себе и мире, которые порой складываются в сознании подростка, – это своего рода «самореализующиеся пророчества». Сначала они возникают только в мыслях, а потом подросток, приняв такую «теорию мира» в качестве реальности, начинает и вести себя соответствующим образом. И в результате эти представления получают все шансы воплотиться в реальность!

Андрей Грецов

Не меньшее значение интеллекта мы отмечаем и в соотношении таких качеств, как интеллект – личность – креативность. Однако для осуществления творческого потенциала ребенка личностные качества не менее, а иногда и более значимы, чем вербально-логический интеллект.

Показано, что подростки с развитым творческим потенциалом отличаются развитым чувством индивидуальности, стремлением опираться на собственные силы, желанием работать самостоятельно, уверенностью в себе, уравновешенностью и напористостью. Для творческих ребят в сравнении с их менее продуктивными сверстниками свойствен развитый самоконтроль, организованность, умение дисциплинировать себя.

Что же касается непосредственного и наиболее существенного вклада интеллекта в процесс развития личности, то в первую очередь это связано с развитием такой общей способности психики, как рефлексивность. Рефлексия как процесс размышления индивида о том, что происходит в его жизни, а главное, в его сознании и переживаниях, абсолютно человеческое свойство. Можно утверждать, что это самое сложное, но и самое эффективное личностное качество как в процессе развития, так и в процессе адаптации человека.

Рефлексируя, анализируя ситуацию, свои чувства и мысли по поводу происходящего, можно представить общую картину, связи между «участниками» ситуации, найти ошибку, выход из положения или утвердиться в правильности своих действий и пережить чувство удовлетворения.

Эмоциональное и личностное развитие подростка. Становление «Я»

Как мы только что убедились, результаты полового и когнитивного развития приводят к изменениям структуры «Я» подростка. Очевидно, что изменения, связанные с периодом полового созревания и физическим взрослением подростка, приводят к трансформации образа «Я», прежде всего его телесного образа «Я», и, как следствие этого, выработке новых критериев оценки своей внешности и личности. Результаты когнитивного развития также приводят к изменениям образа «Я»: формально-логическое мышление, освобождая подростка от конкретной привязанности к предметам, позволяет ему анализировать собственные мысли и чувства, что приводит к развитию рефлексии, и тем самым получить более дифференцированное представление о себе, своем «Я». Таким образом, процессы полового и когнитивного развития можно рассматривать как необходимые *предпосылки* и *условия* социализации подростка, становления его самосознания, идентичности его личности.

Процесс становления самосознания, и прежде всего такой важной ее составляющей, как самооценка, тесно коррелирует с различными психоэмоциональными состояниями подростка, в частности такими, как тревожность, страхи, неуверенность в себе и т. п. Это своеобразные эмоциональные индикаторы развития как самооценки, так и самосознания.



Секреты психологии

Аффективная сфера подростка крайне амбивалентна, в ней чувства противоположной направленности могут переживаться одновременно: любовь и ненависть, эгоизм и великодушие, надежда и отчаяние.

Морис Дебесс

Что характерно для эмоциональной сферы подростка?

По мнению авторитетного петербургского психолога профессора Е. П. Ильина подростки:

- эмоционально возбудимы, а потому вспыльчивы, страстны, они бурно проявляют свои чувства;
- весьма противоречиво проявляют свои чувства: могут с жаром защищать товарища, понимая при этом, что тот достоин осуждения;
- очень тревожны, у них повышенная готовность к ожиданию страха;
- болезненно переживают отрицательные оценки товарищей по значимой для них группе, равно как и страх быть отверженным этой группой;
- предъявляют высокие требования к дружбе, основанной на общности интересов, нравственных чувствах;
- устойчивы в своих эмоциональных переживаниях в сравнении с предыдущим младшим школьным возрастом, долго не забывают обиды.

Чем можно объяснить такой противоречивый характер эмоциональной сферы подростков?

Как отмечает профессор А. И. Захаров, это обусловлено одним из основных противоречий подросткового возраста: противоречием между стремлениями подростка быть самим собой, сохранить свою индивидуальность и в то же время быть вместе со всеми, то есть принадлежать группе, соответствовать ее ценностям и нормам. Для разрешения этого противоречия у подростка есть два пути: либо уйти в себя ценой потери связей со сверстниками, либо отказаться от личной свободы, самостоятельности в суждениях и оценках и полностью подчиниться группе. Иными словами, подросток стоит перед выбором либо эгоцентризма, либо конформизма. Эта противоречивая ситуация, в которой оказывается подросток, является одним из основных источников противоречивости его эмоциональной сферы, в том числе его страхов, имеющих очевидную социальную обусловленность.



Секреты психологии

Наряду с положительными и отрицательными эмоциями существует и состояние так называемого «эмоционального нуля» – скука. Его опасность в том, что у подростков оно положительными эмоциями сменяется с трудом, зато отрицательными – очень легко. Если подросток, которому стало скучно, не сумеет быстро найти для себя какое-нибудь увлекательное дело, то его скука усугубится раздражением, злостью или тоской. Очень многие агрессивные действия, поражающие своей нелепостью и бессмысленностью, совершаются как раз под влиянием скуки, подросток прибегает к ним как к способу «развеяться». Скука и неумение разнообразить жизнь другими способами – одна из частых причин, побуждающая людей становиться пьяницами и наркоманами. Настоящая жизнь подменяется иллюзией.

Андрей Грецов

Одно из первых мест в этом ряду занимает *страх не быть собой*, по сути означающий *страх изменения*. «Провокатором» этого страха выступают переживания подростка, обусловленные изменениями образа его тела. Поэтому подростки так боятся собственного физического и психического уродства, что парадоксальным образом выражается в их нетерпимости к такого рода недостаткам других людей или в навязчивых мыслях об уродстве своей фигуры.

В подростковом возрасте достигают максимума страх смерти родителей и страх войны. Другими типичными страхами являются так называемые *природные страхи*: *страхи нападения, пожара, заболеть*, что особенно характерно для мальчиков, а также *стихий и замкнутого пространства*, более характерные для девочек. Все они так или иначе связаны со страхом смерти.

Возрастает и число *страхов в области межличностных отношений*, не отмечавшихся в предыдущих возрастах: это страхи одиночества, некоторых людей, наказания, страх сделать что-либо не так, не то, не успеть, опоздать, не справиться с порученным делом, не совладать с чувствами, потерять контроль, быть не собой, а также страх насмешек, осуждения со стороны сверстников и взрослых и т. д.

Одним из стимуляторов таких страхов является отсутствие эмоционально теплых отношений с родителями, равно как и конфликтные отношения с ними. Это сужает круг общения подростка и оставляет его наедине со сверстниками. Поскольку ценность общения в этом возрасте чрезвычайно велика, подросток боится потерять этот единственный канал общения.

Последствия страхов многообразны, но главное из них – это возрастающая неуверенность как в самом себе, так и в других людях. Первая становится прочной основой настороженности, а вторая – подозрительности. В результате это оборачивается предвзятым отношением к людям, конфликтностью и обособленностью «Я». Все это А. И. Захаров квалифицирует еще и как проявление навязчивых страхов или тревожности. Навязчивый страх (тревога) воспринимается подростком как нечто чуждое, идущее непроизвольно, как какое-то наваждение. Попытки самостоятельно справиться с ним приводят лишь к тому, что страх и тревога становятся еще сильнее.



Секреты психологии

Чувства – психологическое богатство подростков. Мы присутствуем при реорганизации их чувственного мира. Появляются новые чувства, такие как любовь и ненависть, презрение и восхищение, ностальгия, не говоря уже о таких высоких чувствах, как любовь к прекрасному, моральные и религиозные переживания. Наиболее характерными чувствами являются любовь и дружба.

По Морису Дебессу

Установлено, что в тринадцати-четырнадцатилетнем возрасте чувство тревоги существенно выше, чем в пятнадцати-шестнадцатилетнем, однако в шестнадцать лет оно вновь резко усиливается. И еще один интересный факт. Если в тринадцать-четырнадцать лет (7–8-е классы) отсутствуют различия в уровне тревоги у мальчиков и девочек, то в шестнадцать лет (10-й класс) у девушек этот уровень выше, чем у юношей. Таким образом, тревога в тринадцати-четырнадцатилетнем возрасте – это возрастная характеристика, перекрывающая индивидуальные особенности развития.

Следует отметить, что в подростковом возрасте тревога и самооценка тесно взаимосвязаны и взаимозависимы, особенно в старших классах. Чем выше и адекватнее самооценка, тем меньше тревожность и больше уверенность в себе и своих возможностях.

Другая особенность в становлении самосознания подростка состоит в обостренном чувстве собственного достоинства. Нередко подростку кажется, что его хотят унижить. Для него, как отмечалось выше, вообще характерна повышенная потребность в человеческой доброте. Он болезненно реагирует на фальшь, наигранность, хотя нередко сам ведет себя подобным образом.

Итак, хотя у пятнадцати-шестнадцатилетних подростков представлены все стороны самосознания личности, говорить о его завершенности и сформированности не приходится. Этот вывод справедлив и для периода ранней юности (шестнадцать-семнадцать лет).

Социализация личности подростка как этап становления самосознания

Ранее² смысл психического развития ребенка мы уподобили процессу постепенного осознания им своей отдельности. Напомним, что результат развития младенца – биологическое и физическое отделение от матери, а результат развития ребенка в раннем детстве – появление первого представления о себе, о своем «Я». Основное личностное новообразование дошколь-

² См. предыдущие тома проекта «Развитие личности ребенка».

ного детства – формирование системы мотивов как основы начал произвольного поведения, в том числе и обучения в школе. Основное психологическое приобретение в младшем школьном возрасте – внутренняя позиция ребенка, база произвольного, целенаправленного поведения младшего школьника. Все эти этапы осознания ребенком своей отдельности представляют разные стороны формирующегося самосознания.

Универсальной целью отрочества является избавление от родительской опеки, приобретение все большей независимости в поведении. Однако это невозможно без развитого самосознания, без целостного образа самого себя, собственного отношения к складывающемуся образу «Я».

Хотелось бы снова вернуться в раннее детство, к кризису трех лет. Для него наиболее характерен конфликт между ребенком и взрослым. Вспомним причину этого конфликта.

Ребенок в этом возрасте уже ощущает свое «Я», свою «самость». Однако это «Я» пока еще расплывчато и неопределенно. И потому ребенку нужно *определить, установить четкие границы своего «Я» и укрепить эти границы*. Но это возможно только в результате взаимодействия ребенка с «Я» других людей, прежде всего тех, кто ближе к нему. Чаще всего это родители, а форма этого взаимодействия, как правило, носит форму противопоставления себя родителям. Именно это обстоятельство оказывается причиной упрямства, негативизма, своенволия и протеста.



Секреты психологии

Склонность подростков преувеличивать свою неповторимость иногда принимает весьма курьезные формы. Например, психологами описан так называемый *«эффект найденщика»*. Оказывается, некоторые подростки воспринимают свою личность как настолько сильно отличающуюся от личности родителей, что перестают верить в очевидное – в то, что они дети именно этих родителей. Как это, дескать, такие заурядные и ограниченные люди могли произвести на свет настолько яркого, неординарного и талантливого ребенка, как я? Наверное, на самом деле эти люди – вовсе не мои родители, они просто где-то нашли меня и взяли на воспитание!

Андрей Грецов

Но ведь нечто похожее происходит и в подростковом возрасте. Не случайно психолог А. Н. Леонтьев заметил, что ребенок рождается дважды – в трехлетнем и в подростковом возрасте. Известно, что внутреннее содержание «Я» – это отношение личности к другим людям, предметам, наконец, к самому себе. Осознать себя – значит осознать эту систему отношений, понять, в чем ее отличие от системы отношений других людей – сверстников, родителей, взрослых. Но как это сделать? *Единственный способ обретения чувства отграниченности моего «Я» от «Я» других людей – это активное взаимодействие с этими другими*, нередко протекающее в острой форме (рис. 1). По сути, это и составляет содержание процесса социализации подростка – одного из решающих этапов становления его самосознания. Из сказанного выше вытекает основное содержание первого этапа – формирование у подростка чувства отграниченности своей личности от окружающих его людей. На рисунке 1 схематически изображены этапы становления самосознания в подростковом периоде.

Каковы же способы выработки чувства этой отграниченности?

Один из них – *выработка чувства взрослости*. Чувство взрослости подростка – это результат выработки им новой внутренней позиции – позиции взрослого, выражающейся в чувстве социальной ответственности за себя и за дело. Как подчеркивает Д. И. Фельдштейн, «если дошкольник играет во взрослого, а младший школьник ему подражает, то подросток ставит себя в ситуацию взрослого».

Как правило, выделяют:

- *социально-моральную взрослость*, которая проявляется в отношениях с взрослыми, в участии ребенка в заботах о семье, ее благополучии, систематической помощи взрослым. Чаще это наблюдается в семьях, переживающих трудности, где ребенок берет на себя выполнение взрослых обязанностей;

- *интеллектуальную взрослость*, выражающуюся в стремлении ребенка что-то знать и уметь по-настоящему, что стимулирует его познавательную деятельность;

- *равнение ребенка на качества «настоящего мужчины», «настоящей женщины»* как результат прямого подражания и выработку в себе таких взрослых качеств, как сила, смелость, мужество, выносливость, воля, женственность, верность в дружбе и т. п.



Рис. 1. Этапы становления самосознания подростка

Показателями возникновения чувства взрослости принято считать:

- возникновение желаний и требований «взрослого» к себе отношения со стороны окружающих;
- стремление к самостоятельности и желание оградить некоторые сферы своей жизни от вмешательства взрослых;

- наличие собственной линии поведения, собственных взглядов и стремление их отстаивать.



Азбука для подростков, пап и мам

Каковы черты зрелой личности?

Современные ученые к качествам зрелой личности XXI века отнесли следующие. Умение работать с большим объемом информации. Не просто собрать, запомнить, сгруппировать, но и выбрать, использовать в зависимости от назначения. Быстро распознавать нужную информацию без затрат на ненужную. Умение работать по принципу компьютера.

Умение решать задачи. Уметь перевести проблему в задачу (проблема: не в чем в слякоть выйти на улицу; задача – пойти в магазин и купить подходящую обувь). Определить условие задачи (время, деньги, расстояние до магазина, наличие товара), назначенный результат (купленные ботинки), способы решения (попросить маму пойти вместе и помочь выбрать обувь; попросить у отца деньги; померить, купить). Решил задачу – снял проблему.

Умение строить отношения. Умение знать и понимать потребности, интересы партнера по общению, не приписывать ему самолично придуманные, а исходить из тех, что у него есть. Чтобы не ошибиться, к собеседнику нужно испытывать искренний интерес. Это основа успешного общения.

На страницах этой книги представлены другие, не менее важные качества и свойства личности, которые помогают человеку продуктивно существовать, успешно действовать, оставаться здоровым и, если получится, счастливым.

Подросткам нравится чувствовать себя взрослыми, ведь взрослые, с их точки зрения, обладают максимумом самостоятельности, а потому могут поступать так, как хотят. Следовательно, быть взрослым в глазах подростка означает делать то, что разрешается взрослым, но запрещается детям. Однако повозрастной анализ развития чувства взрослости позволяет выявить некоторую специфику в психологическом содержании этого понятия.

Так, например, для десяти-одиннадцатилетних подростков важно получение признания самого факта их взросления. По мнению Д. И. Фельдштейна, для одних это выражается в желании добиться признания своей взрослости («Я могу идти на улицу в том пальто, в каком хочу»). Для других заключается в жажде получения признания их новых возможностей. Третьим необходимо участвовать в разнообразных делах наравне со взрослыми. Для подростков среднего возраста – двенадцати-тринадцати лет – чувство взрослости выражается в потребности в общественном признании не только их обязанностей, но и прав («Я тоже имею право»), то есть, как подчеркивает Д. И. Фельдштейн, стремление к взрослости не на уровне «я хочу», а на уровне «я могу» и «я должен». У старших подростков – четырнадцати и пятнадцати лет – содержание чувства взрослости выражается в их стремлении применить свои возможности, проявить себя, тем самым обостряя потребность в самоопределении, самореализации.

Кстати говоря, такое поведение абсолютно нехарактерно для подростков из примитивных культур, потому что там нормы поведения детей и взрослых не противопоставляются друг

другу, как в более поздних культурах. В примитивных культурах поведение не поляризуется на формы подчинения у ребенка и доминирования у взрослых. Поэтому нет нужды в конфликтном характере взаимоотношений между подростком и взрослым.

Другой прием приобретения чувства отграниченности своего «Я» состоит в *идентификации*, то есть слиянии себя с группой сверстников. Взрослые в глазах подростка выглядят как «Они», а «Мы» – это множество таких, как «Я». Заметим, что характерной чертой подросткового поведения является реакция группирования, вхождения в разные малые группы и, как следствие, появление различных по своему содержанию подростково-молодежных субкультур.

Третьим важным способом обеспечения устойчивости образа «Я» является *поиск подростком одобрения себя и своего поведения со стороны окружающих людей*. Следует подчеркнуть, что потребность в положительной оценке себя окружающими людьми является ведущей потребностью не только в младшем школьном, но и в младшем подростковом возрасте. Именно поэтому подросток испытывает острую нужду в положительной оценке своей личности. Этим объясняется острота потребности в признании достойного положения подростка в группе сверстников. Не случайно так часто можно встретиться с совершенно противоположным поведением одного и того же подростка в разных компаниях (группах): в одной он делает одно и получает за это признание и одобрение группы, в другой – прямо противоположное в обмен на все то же признание и одобрение.

Два последних феномена (реакция группирования и потребность в одобрении) порождают так называемую ситуативную личность, когда подросток становится неопределенной личностью на неопределенное время. В этой связи становятся понятными факты девиантного, а то и противоправного поведения внешне вполне благополучных подростков из «хороших» семей. Пытаясь получить одобрение сверстников из референтной, то есть значимой для них, группы, они вынуждены действовать не столько по своему собственному разумению, сколько подчиняясь требованиям этой группы. При малейшем сопротивлении им в лучшем случае грозит исключение из состава группы, а значит, и потеря значимых для подростков связей со сверстниками.

Таковы способы выработки чувства отграниченности своего «Я», являющегося важнейшей составляющей самосознания. Важно отметить, что все эти феномены, как правило, наблюдаются в поведении младшего школьника и младшего подростка. *Цель такого поведения состоит в основном в уточнении и закреплении границ своего «Я» от множества «Я» окружающих людей.*



Секреты психологии

Мечтание – один из излюбленных видов мышления в пубертатный период. В нем можно полностью увидеть действие эмоции, мимолетной или, наоборот, связанной с глубокими инстинктивными импульсами, которые порождают первые образы. Затем «движение» мысли, происходящее посредством сочетания тенденций, воспоминаний и идей и подстегиваемое любовью к тайне, развивается, словно увлекаемое вниз по скользкому склону по направлению к наполовину иллюзорному миру, который тем не менее всегда чудесным образом согласуется с аффективным состоянием момента.

Морис Дебесс

Однако внутренняя структура этого «Я» остается все еще плохо разработанной и потому слабо осознаваемой самим подростком. Поэтому следующий этап в развитии самосознания состоит в *расширении и уточнении содержания этого «Я»*, то есть в осознании подростком той системы отношений, которая и составляет сущность самосознания личности. На рисунке 2 этот последний, завершающий этап обозначен как этап становления идентичности.

Детальной разработке понятия идентичности психология обязана Эрику Эриксону – автору известной теории психосоциального развития человека на протяжении всей его жизни. По мнению ученого, центральной задачей подросткового возраста является становление идентичности – устойчивого образа собственного «Я». Сам Э. Эриксон не давал строгого определения этого понятия. Тем не менее в понимании идентичности он выделял три аспекта.

Первый из них объясняет само понятие идентичности как *внутренней тождественности самому себе*. Это означает формирование образа самого себя в настоящем, прорастающего из сложившегося образа «Я» в прошлом (в раннем и дошкольном детстве, в младшем школьном возрасте) и соединяющегося с будущим, то есть с представлениями подростка о том, каким бы он хотел стать человеком. По сути, речь идет о «втором рождении “Я”» (И. С. Кон), о становлении Я-концепции подростка.



На приеме у психолога

Не могу совладать со своей чувствительностью

Ситуация. Мне шестнадцать лет. У меня проблема: в последнее время я очень хочу плакать, причем на ровном месте. Не от того, что плохо, а по разным причинам: кто-то может сказать что-то плохое или услышу красивую песню, которая вызывает сильные чувства, и у меня выступают слезы на глазах. Чаще всего я плачу именно от этого, и мне это очень мешает, так как раньше я такой не была.

Началось это, когда я лишилась двух родных людей и кота. Тогда у меня была долговременная депрессия, но затем она прошла.

Помогите, пожалуйста! Не могу совладать со своей чувствительностью и сверх-ранимостью. Заранее спасибо!

Комментарий. Из того, что вы написали о вашем эмоциональном состоянии, я бы выделила два аспекта: возраст и потерю близких. В шестнадцать лет происходят гормональные изменения в организме. Это может влиять на настроение, остроту восприятия. Кроме того, становишься взрослее, переживаешь несправедливости, разочарования, выбираешь свой путь, а не читаешь про все в книжках. И на этом нестабильном фоне вы сталкиваетесь со смертью близких. Это сложно даже взрослому зрелому человеку пережить не пошатнувшись. С кем вы говорили об этом? Кто подставил плечо в трудную минуту? Или вы сами оказались той, кто поддерживал других?

Думаю, что у вас хороший задел: вы анализируете то, что с вами происходит, а не позволяете эмоциям взять над вами верх; вы обращаетесь за

помощью, а значит, умеете поддерживать себя и находить для этого ресурсы. Постепенно жизнь наладится, и вы почувствуете внутренний камертон, которому стоит доверять.

Второй аспект касается условий «рождения» идентичности, то есть тождественности самому себе. Подростку, равно как и взрослому, очень важно быть уверенным в том, что выработанное им целостное представление *о самом себе принимается и другими личностно значимыми для него людьми*. Именно они должны видеть и принимать тождественность и целостность его личности.

И наконец, третий аспект состоит в том, что подросток должен быть уверен в том, что его *собственный (внутренний) образ «Я» и то, как он, подросток, воспринимается другими («внешний образ»), согласуются между собой*. Таким образом, в ходе межличностного общения он убеждается в совпадении/несовпадении двух образов «Я» (собственного и внешнего) и тем самым формирующаяся Я-концепция личности либо закрепляется в его сознании, либо остается расплывчатой, диффузной структурой.

Эта дилемма – идентичности и диффузности собственного «Я» – не всегда разрешается позитивно, то есть результатом не всегда становится сформированный устойчивый образ «Я» и соответствующие ему способы поведения. Нередко в случаях значительных жизненных потрясений (неожиданная смерть близкого человека, потеря работы, развод) или социальных (война, катастрофа, насилие) идентичность личности может быть утрачена. Следует также иметь в виду и то, что сам процесс осознания человеком себя, своего «Я» продолжается в течение всей его жизни.

Что касается формирования идентичности в подростковом возрасте, то, как подчеркивал Э. Эриксон, это не только центральная задача данного периода, но и вообще центральное звено в развитии человека. Все дальнейшее психосоциальное развитие человека как личности, по мнению Э. Эриксона, в значительной степени будет зависеть от успешного либо неуспешного решения этой задачи в подростковом возрасте.

Если подростку не удастся справиться с этой задачей, то как отмечает В. Казанская, «неспособность достичь идентичности приводит к кризису идентичности. Кризис идентичности, или ролевое смешение, характеризуется неспособностью выбрать карьеру, продолжить образование. У многих подростков возникает чувство бесполезности и душевного разлада. Неприспособленность к жизни приводит некоторых подростков к делинквентному, отклоняющемуся поведению».

Теперь несколько слов о соотношении понятий «самосознание» и «идентичность». Строго говоря, они в значительной мере тождественны друг другу. Понятие идентичности пришло в Россию из зарубежной психологии и по мере роста популярности концепций Э. Эриксона, К. Юнга, А. Маслоу, К. Роджерса стало внедряться в понятийный аппарат отечественной психологии личности. По сути, такие понятия, как «самосознание», Я-концепция, «идентичность», в значительной степени пересекаются между собой по своему психологическому содержанию, хотя и не равны друг другу. Используя понятие идентичности, мы хотели подчеркнуть значимость этапа, в рамках которого положено начало активному осознанию подростком сути своего отношения к другим людям, предметам и самому себе.

В этой связи представляет интерес изменение представлений ребенка о себе в переходный период (от дошкольника к младшему подростку), а также внутри непосредственно подросткового периода: от среднего подросткового возраста к старшему.

Приведем примеры реальных самоописаний детей.

1. Я-концепция в дошкольном возрасте: «Я» предметное

Я – Катя. Смотри, у меня есть новый красный халат. Мне пять с половиной лет. Я умею чистить зубы и мыть голову сама. У меня новый набор кубиков, из которого я могу построить высокую-высокую башню³.

Комментарий. Самоописание Кати включает в себя конкретные, доступные наблюдению характеристики: имя, внешность, личные вещи, конкретные действия. Таким образом, описывая себя, ребенок делает это через призму предметного, вещного мира, с которым непосредственно взаимодействует.

2. Я-концепция в младшем школьном возрасте: «Я» социальное

Меня зовут Брюс. Мне 9 лет. У меня карие глаза и каштановые волосы. Я люблю спорт. В моей семье девять человек. У меня очень большие глаза. У меня много друзей. Я живу в... У меня есть дядя ростом больше двух метров! Моего учителя зовут В. И. Я в хоккейной команде. Я один из самых ловких в классе. Люблю всякую вкуснятину и ходить в школу.

Комментарий. В этом самоописании присутствуют как черты, характерные для дошкольников, так и новые параметры – социальные характеристики: «много друзей», член команды. Наконец, в ней появляются и оценки – «самый ловкий в классе».

Для младших школьников в целом характерно равновесие позитивных и негативных суждений о себе: 94 процента третьеклассников, характеризуя себя, называют формы поведения, которые им нравятся, и 95 процентов – которые не нравятся. Описывая себя, младшие школьники, как и дошкольники, отмечают конкретные, доступные наблюдению характеристики: имя, внешность, место жительства. Новым в этих самоописаниях являются социальные характеристики: другие значимые для ребенка люди и взаимоотношения с ними. Сравнивая самоописания мальчиков и девочек младшего школьного возраста, можно заметить, что в самоописаниях девочек чаще используются качества и свойства личности, характеризующие их отношение к людям. Очевидно, что динамика становления «Я» девочек опережает аналогичную динамику у мальчиков. Обобщая сказанное, можно утверждать, что структура «Я» младшего школьника в значительной мере опосредована социальными связями, носит, так сказать, «социальный» характер. Младший школьник рассматривает себя через призму своих взаимоотношений с взрослыми и, особенно, со сверстниками.

3. Я-концепция в подростковом возрасте: «Я» рефлексивное

Меня зовут А, мне 11,5 лет. Я человек... девочка. Я правдива. Не очень симпатичная. Учусь кое-как. Я очень хорошая пианистка. Планирую поступить в колледж. Я немного высоковата для своего возраста. Мне нравятся некоторые мальчики... Я не модная... Хорошо плаваю. Стараюсь быть полезной... В основном я хорошая, но иногда срываюсь. Некоторые мальчики и девочки не очень меня любят. Не знаю, нравлюсь ли я мальчикам.

А вот самоописание семнадцатилетнего подростка:

Я человек, девушка, личность. По гороскопу я Рыбы. Я бываю угрюмой и нерешительной, но все же я довольно амбициозна. Я одинока. Я американка (хвала Господу). Что касается моих взглядов, то я демократ, либерал, радикал, консерватор – не хочу придерживаться раз и навсегда определенных мнений.

Комментарий. Самоописания и одиннадцатилетней девочки, и тем более семнадцатилетней девушки выглядят более продуманными и внутренне взаимосвязанными в сравнении с самоописаниями младших детей. В них есть категории социального сравнения: с одной сто-

³ Здесь и далее самоописания цитируются по: Шеффер Д. Дети и подростки: психология развития. – СПб.: Питер, 2003. – 976 с.

роны, это личностные качества, с другой – качества, отражающие характер взаимоотношений со сверстниками, оценка своей мотивации (уровень притязаний) и даже попытка оценки политических взглядов. Очевидно, что на протяжении всего подросткового возраста происходят существенные изменения в самоописаниях подростков, что отражается на уровне развития их самосознания.

Так, например, двенадцатилетние подростки в первую очередь выделяют умения, интересы, способности и уровень развития интеллекта. Второе и третье по значимости места занимают эмоциональное самоотношение и ролевые характеристики, то есть те роли, которые они исполняют (ученик, участник музыкальной группы и т. д.), а замыкает этот перечень их отношения с окружающими людьми.

Структуры «Я» подростков тринадцати и четырнадцати лет практически не различимы между собой, в то же время несколько отличны от структуры самосознания двенадцатилетних. В этой группе на первое место выходят самооценочные характеристики, а все последующие места занимают умения, ролевые характеристики и отношения со сверстниками.

Существенно изменяется структура «Я» у пятнадцатилетних подростков: ведущее место принадлежит дифференцированной самооценке, а вот на второе по значимости место выходят собственные чувства, переживания и мотивы. Следующие места принадлежат ценностям, убеждениям, идеалам, а также жизненным планам (кем быть, каким быть). Что касается умений, отношений со сверстниками, ролевых характеристик, то в этом возрасте они перестают иметь особое значение для понимания самого себя.

Как отмечают А. М. Прихожан и Н. И. Гуткина, самоописания подростков – мальчиков и девочек – по мере их взросления приобретают все более целостный характер: растет число высказываний, характеризующих целостное отношение подростка к себе («Я способен сделать что-то значительное в жизни»; «Я – хороший человек»; «Я – ничто, ничего не стою»), и уменьшается число отдельных качеств личности, черт характера.

И мальчики и девочки подросткового возраста на первые места в своих самоописаниях ставят индивидуально-личностные и коммуникативные характеристики. Остальные показатели демонстрируют специфические половые особенности в самоописаниях подростков. Так, для девочек оказываются значимыми социально-психологические и эмоциональные качества и внешняя привлекательность; для мальчиков это физические, интеллектуальные и социально-психологические качества.



Секреты психологии

Чувствительность подростка обогащается пробуждением любви. Однако в реальности наблюдается намного более сложный процесс. Сердце молодого человека не равно сердцу ребенка с добавлением любви. Рождение любви соответствует глубокой реорганизации мотивации и аффективных процессов, которая происходит через эволюцию и, подобно эволюции тела, часто принимает форму настоящего рывка.

Морис Дебесс

Таким образом, представления подростков о себе становятся многозначными и содержательными, что является результатом более глубокого и развернутого понимания и осознания себя: своих чувств, состояний, способностей, речи, отношений с другими, личностных качеств,

поведения, то есть всего того, что явилось результатом активной рефлексии. Именно поэтому мы сочли возможным определить формирующуюся в подростковом возрасте Я-концепцию как «Я» рефлексивное.

Важнейшей стороной самосознания личности является ее самооценка. Как и в случае возрастных изменений в содержании образа «Я», о чем говорилось выше, исследователи отмечают возрастные особенности эмоционально-оценочного отношения подростков к себе.

- Установлено, что младшие подростки (десять-одиннадцать лет) в целом положительно относятся к себе, то есть принимают себя. Дифференцированная самооценка, по сути, отсутствует. Есть общее недифференцированное отношение к себе – эмоционально-позитивное или эмоционально-негативное. Негативные оценки окружающих, собственные неудачи воспринимаются ими как временные, ситуативные, случайные и потому не оказывают отрицательного влияния на их самооценку.

- У подростков одиннадцати-двенадцати лет уже возникает острая потребность в самооценке и вместе с тем неумение и невозможность оценить себя.

- У двенадцати-тринадцатилетних подростков наряду с общим положительным отношением к себе появляется ситуативно отрицательное отношение к себе, зависящее прежде всего от оценок сверстников.

- В тринадцать-четырнадцать лет у подростков появляется так называемая оперативная самооценка, характеризующая отношение к себе в настоящий период. Она является результатом сопоставления подростком особенностей своей личности, поведения с его представлениями о неких нормах, своего рода идеальных чертах личности и поведения.

Наиболее критическим для становления самосознания личности является период от тринадцати до четырнадцати лет, когда подростки особенно уязвимы. Во-первых, это возраст, который традиционно рассматривается как «кризис тринадцати лет», «кульминация», «переломный момент» в переходе от детства к взрослости. Во-вторых, на тринадцать лет приходится пик школьной тревожности подростков, а в четырнадцать наблюдается пик самооценочной и межличностной тревожности, которая сходит на нет в пятнадцать лет и вновь возрастает в шестнадцать. Другими словами, по мере взросления отмечается рост тревожности в той сфере, которая оказывается наиболее значимой для личности: для младшего и среднего подростка это общение с товарищами, сверстниками, для старшего подростка – это развитие личностной рефлексии как ведущего механизма самосознания личности.

Таким образом, к шестнадцати-семнадцати годам у подростка формируется более или менее устойчивый образ «Я» (Я-концепция личности), достаточно дифференцированная самооценка, то есть самосознание его личности. В свою очередь, в ходе становления самосознания подростка вместе с развитием формально-логического мышления происходит становление и развитие его морального сознания.

Нравственное развитие подростка

Становление «Я» подростка преломляет через себя и процесс его нравственного развития, результатом которого должно стать усвоение общественных норм. Другими словами, к концу подросткового возраста подросток должен уметь определять, что правильно и что неправильно, что хорошо и что плохо, что должно и что недопустимо. Вопрос о развитии нравственности приобретает особое значение в обществе, где во главу угла ставится приоритет личности, ее прав и свобод. В конечном счете именно уровень нравственности отражает уровень развития личности, способной к свободному, самостоятельному, самодостаточному и совестливому поведению. В этой связи становится понятным стремление многих авторов осознать стадии становления морального сознания в ходе развития ребенка. Одна из таких попыток, и

довольно удачная, была предпринята американским психологом Лоуренсом Кольбергом, который, основываясь на трудах Ж. Пиаже, разработал теорию, в которой показана взаимосвязь нравственного и познавательного развития.

Сам Ж. Пиаже полагал, что перемены в моральных суждениях ребенка связаны, во-первых, с объемом (ростом) его знаний, а во-вторых, с изменениями в социальных отношениях с другими людьми.

Маленькие дети судят о серьезности проступка по причиненному видимому ущербу. Иллюстрируя это положение, Ф. Райс приводит следующий пример: шестилетнему ребенку рассказывают историю о маленьком мальчике, уронившем конфету в реку, и спрашивают о его реакции на это. «Это очень плохо, – отвечает малыш. – Но он сам виноват, раз такой неуклюжий. Больше не надо давать ему конфеты». Внутренний ход его размышлений можно представить следующим образом: «Поступая неправильно, вы обязательно будете наказаны». В этом возрасте ребенок еще не способен принять во внимание сопутствующие делу обстоятельства. Подростки же, по мнению Ж. Пиаже, вынося моральное суждение, исходят не только из конкретных фактов, но способны принять во внимание множество обстоятельств (возможно, есть другой виновник этого события). «Может, он и не вино, – отвечают они. – Надо дать ему еще одну конфету».

На чем основано мнение о зависимости уровня нравственной зрелости от умственной?

Дело в том, что *люди осмысливают и оценивают свои поступки и поступки других людей на основе того уровня нравственного сознания, до которого поднялись сами*, а не того, которого достигли другие. Становится ясно, почему мы понимаем нравственные оценки и суждения, свойственные более низкому уровню и нашему собственному, но не понимаем и не принимаем оценки и поступки людей, находящихся на более высоком уровне. Так же обстоит дело и с интеллектом людей. Нам понятен ход мышления человека, уровень интеллектуального развития которого соответствует нашему, и тем более если он ниже. Однако мы не понимаем рассуждения и ход мыслей тех, уровень интеллектуального развития которых превышает наш собственный – при том, конечно, условии, что они не опускаются до нашего.

Другим важным положением теории Ж. Пиаже является утверждение о том, что изменения в суждениях ребенка связаны с переменами в его социальных отношениях. По мере расширения сферы его взаимодействия со сверстниками, другими взрослыми и уменьшения ограничений со стороны последних растет самостоятельность, автономность ребенка, он все более вовлекается в общественную жизнь. По мере роста социального взаимодействия ребенка с другими его моральные суждения становятся более автономными, отражая субъективные, внутренние моральные убеждения.

Основываясь на этих положениях Ж. Пиаже, а также на его концепции познавательного развития в детском и подростковом возрастах, Л. Кольберг полагал, что в ходе нравственного развития ребенок эволюционирует от эгоцентрического отношения к окружающему его миру, когда оценка любого поступка происходит в соответствии с *правилами, усвоенными от взрослых*, до более гибкой позиции, когда он в своих суждениях начинает все больше опираться на *свои собственные, им самим выработанные критерии*. Поэтому если до семи лет ребенок судит о поступках по *важности их последствий*, то затем он начинает судить по *намерениям*, вследствие которых они совершаются.

Свою теорию нравственного развития Л. Кольберг создал на основе анализа ответов детей и подростков десяти, тринадцати и шестнадцати лет (всего 72 человека). Все дети, входившие в ту или иную возрастную группу, были уравнены по интеллектуальному развитию. Каждой группе детей было предложено для решения 10 нравственных дилемм. Вот одна из них.



Азбука для подростков, пап и мам

Кто я? в чем смысл моей жизни?

На эти вопросы человечество пытается ответить с самого начала своего существования. В истории, философии, литературе есть много красивых ответов. Будешь учиться – узнаешь. Есть несколько важных моментов. На вопрос «Кто я?» можно собрать много ответов с помощью тестов (рост, вес, возраст, здоровье, темперамент, скорость действий, внимание, память, общая осведомленность и т. д.). Но собирая сведения о самом себе, постарайся ответить на главный вопрос: что ты хочешь на самом деле? Ответ не взрослым, не друзьям, а самому себе. Начнешь отвечать – увидишь, как это трудно – понять, каков твой истинный жизненный интерес. Человек есть то, чего он добивается, и учти: вся твоя жизнедеятельность направлена на эту цель, даже если ты ее не осознаешь. Например, человек с низкой самооценкой редко занимается делом ради результата. Его главная цель – повысить самооценку любым известным ему способом, а иногда и любой ценой.

Ты – это твоя цель «по жизни», то, чего ты добиваешься.

О смысле. У каждого человека в жизни бывает период, когда жизнь кажется бессмысленной. Знакомые, привычные смыслы утрачиваются, новых нет. Например, тяжелая травма спортсмена, единственный смысл жизни которого – олимпийское золото. Об этом много написано философами, психологами, поэтами и писателями. Читай больше, может, найдешь свой ответ.

Однако есть универсальные советы:

- в бессмысленной, но необходимой или неизбежной деятельности ищи какой-нибудь смысл, он там обязательно есть. Спрятанный смысл пока не твой, но может стать твоим;
- не находишь смысла – назначь его сам себе. Жить даже с назначенным смыслом имеет смысл. Поживешь немного с назначенным смыслом, начнется светлая полоса, появится другой – твой жизненный смысл. Такой смысл всегда появляется.

Жена Хайнца умирает от особой формы рака. Спасти ее может дефицитный препарат, разработанный фармацевтом. На его изготовление он затратил 200 долларов, однако за одну дозу лекарства потребовал 2000 долларов. Хайнец приложил все усилия, чтобы раздобыть деньги, но собрал только 1000 долларов. Аптекарь не захотел продать лекарство за эту цену даже при условии, что со временем Хайнец уплатит всю требуемую сумму. Тогда Хайнец украл спасительное лекарство. Что в такой ситуации должен был делать Хайнец? Красть лекарство или смириться со смертью жены? Он украл и спас жену. Правильно или нет поступил Хайнец и почему? Обоснуйте свой ответ.

Основываясь на ответах детей, Л. Кольберг выделил три уровня нравственного развития, каждый из которых включает две стадии. Уровень нравственного развития ребенка определялся не самим по себе однозначным ответом «да» или «нет», а содержанием его мотивировки,

то есть пониманием того, почему был дан именно такой ответ, умением объяснить причины своего выбора.



Секреты психологии

Моральная жизнь ребенка в значительной степени отражает влияние семейного и школьного круга на его поведение. После пубертата человек видит мир и людей несколько иначе и больше не довольствуется «хорошими привычками», которые ему были преподаны; они кажутся ему посредственными, куцыми в сравнении с ощущаемой им потребностью в абсолюте и совершенстве. Любые трудности его восхищают. Жаждающий успеха, стремящийся к абсолюту, он чувствует потребность в том, чтобы превзойти самого себя.

Морис Дебесс

Л. Кольберг считал, что каждая последующая стадия нравственного становления ребенка основывается на предыдущей, включает ее в себя и подготавливает почву для последующей. Люди любой культурной среды проходят эти стадии, поскольку это обусловлено стадиями развития интеллекта, и различие состоит лишь в скорости их прохождения. Сам же процесс нравственного развития человека не-изменен.

Предконвенциональный (преднравственный) уровень (от четырех до десяти лет).

Поступки людей, находящихся на этом уровне нравственного развития, определяются *внешними обстоятельствами (правилами)*, дабы избежать наказания и заслужить награду. Очки зрения других людей при этом субъектом не учитываются. Моральные решения на этом уровне характеризуются эгоцентризмом и основаны на личном интересе: дети интерпретируют действия как хорошие или плохие в зависимости от реальных последствий таких действий. Этим уровнем развития определяются первые две стадии, приведенные далее.

Первая стадия: «покорность и наказание». Ответы детей:

- 1) «Хайнц должен был купить лекарство. Если он его украл, его должны посадить в тюрьму и так или иначе ему придется выплачивать полную стоимость»;
- 2) «Хайнц должен был украсть лекарство, потому что, если бы он этого не сделал, его замучила бы совесть, он считал бы себя виновником смерти жены»;
- 3) «Нет ничего страшного в том, что Хайнц решил украсть, так как на самом деле лекарство стоит не 2000 долларов, а много дешевле. Поэтому Хайнц не рискует быть подвергнутым строгому наказанию».

Как видите, несмотря на противоположность ответов, все они характеризует первую стадию нравственного развития ребенка. Это обусловлено тем, что дети прежде всего ориентируются на избегание *возможного наказания* вследствие нарушения установленных правил поведения. «Я должен сделать то, что обещал, иначе меня накажут» – вот главный мотив ответа ребенка. В этих ответах прослеживается мощное влияние эгоцентрической позиции ребенка, предусматривающей одну-единственную точку зрения, накрепко и однозначно связывающую между собой причину и следствие. Другая же возможная точка зрения – ценность человеческой жизни – не учитывается. «Чем больше разбито чашек, тем суровее должно быть наказа-

ние» – ведущий мотив ответа трехлетнего Вани, полагающего, что Петя, разбивший 5 чашек, помогая маме накрыть на стол, заслуживает большего наказания, нежели Саша, без спросу взявший конфеты из буфета и разбивший при этом только одну чашку. Другая возможная точка зрения – мотивы поведения Пети и Саши – Ваней не учитывается. Он сосредоточен на собственном «Я» и жестко ориентируется на двуединство: «боль – удовольствие».

Вторая стадия: «личный интерес». Ответы детей:

1) «Если Хайнц не хочет потерять супругу, он должен украсть лекарство. Возможно, его посадят в тюрьму, но зато он сохранит свою жену. Ведь когда умирает ваша собака – это одно, так как в ней нет особой нужды. Не знаю, должен ли он был сделать то же ради друга, так как я не уверен, что он пошел бы на кражу ради него»;

2) «Хайнц не должен красть. Иначе все будут считать его вором. Может быть, друзья помогут ему собрать нужную сумму».

Эгоцентрическая позиция ребенка сохраняется. Меняется лишь рассматриваемый объект: на первой стадии – это возможность наказания вследствие нарушения правил, на этой стадии – личный интерес, личное удовлетворение: «раз ты взял без спросу мою игрушку, то и я у тебя возьму». Если этот человек (в данном случае жена) мне *лично* интересен, тогда это меняет дело, а если он мне не интересен, тогда совсем другое дело. Предмет же личного интереса (удовлетворения) может быть каким угодно.

Таким образом, содержание первого уровня нравственного развития обусловлено либо *мерой вознаграждения или наказания* (первая стадия), либо той *пользой, интересом или удовольствием*, которую можно при этом извлечь.

Конвенциональный уровень (десять – тринадцать лет). Человек, находящийся на этом уровне нравственного развития, ориентируется на *общепринятые, традиционные принципы и нормы поведения, которых придерживаются все или большинство других людей*.

Третья стадия: «одобрение другими людьми». Ответы детей:

1) «Ничего плохого в том, что Хайнц хотел спасти жену, нет. Зато он показал всем, какой он хороший муж. Все знают, что любовь бесценна. Ее ничем не заменишь. Если бы он не любил свою жену настолько, чтобы решиться на все ради ее спасения, его, безусловно, следовало бы осудить»;

2) «Люди не будут считать его плохим из-за кражи ради спасения жены. Но они сочтут, что он ужасный человек, если он не сделает этого»;

3) «Хайнц не должен был красть препарат. Красть вообще нехорошо, так как люди не любят, когда у них крадут то, что им принадлежит».

Несмотря на разность ответов, все они объединены одним ведущим мотивом: «Я хочу делать то, что приятно другим». Для человека, находящегося на этой стадии развития, главное – это поддержание хороших, комфортных отношений с окружающими его людьми. Поэтому основным нравственным критерием становится точка зрения этих людей.

Четвертая стадия: «авторитет, закон, порядок». Ответы детей:

1) «Супружество – это обязательство. Как контракт. Когда женятся, жену обещают любить. Таким образом, долгом Хайнца было спасти ее. С другой стороны, у него не было никакого права идти против закона. Ему нужно будет вернуть фармацевту недостающие деньги и, возможно, искупить свою вину тюремным заключением».

2) «Воровство противозаконно. Хайнц должен был найти другой способ достать лекарство».

Моральное обоснование поступков людьми, находящимися на этой стадии развития, обусловлено признанием ими ответственности (обязанности) и чувства вины, а не одобрения или чувства стыда: «я обязан соблюдать закон». Поэтому дети стремятся заслужить одобрение всего общества, а не только какой-то референтной для них группы людей, как это было на предыдущей, третьей стадии. В принципе большинство взрослых придерживаются нравственных императивов, присущих конвенциональному уровню нравственного сознания.

Постконвенциональный уровень (старше тринадцати лет). Истинная нравственность человека характеризуется именно этим уровнем. Достигнув его, человек судит о поведении, исходя из *своих собственных критериев*, что естественно предполагает и высокий уровень интеллектуальной деятельности.

Пятая стадия: «общественные нормы, принципы и ценности». Ответы подростков:

1) «Если Хайнц не сделает все возможное для спасения жены, он рискует потерять уважение других. Он крадет лекарство во имя благополучия другого человека. Хотя для всех лучше, чтобы законы всегда соблюдались, бывают случаи, когда их нужно нарушить. Каждый сам должен оценивать конечные результаты своих поступков».

Очевидно, что для человека, находящегося на этой стадии развития, ценность личности определяется ее правом быть равной всем другим людям, независимо от занимаемого ею положения и отношений, личных или деловых, в которых он с нею находится. В определенных обстоятельствах человек может принять решение, переступив закон ради спасения жизни другого.



Секреты психологии

К пятнадцати годам понимание ценности подростком внезапно расширяется и усиливается. Подросток начинает придавать большое значение цене, которую он определяет для действий, ситуаций в зависимости от своих интересов и желаний. Поздороваться с кем-либо – это уже не просто привычка, подобное действие обретает свою ценность, как и собственная подпись; это происходит не вследствие обычного аффективного движения, а в связи с идеями, принципами, которые считаются непреложными. В представлении молодых людей о мире, рядом с миром знания формируется мир ценностей.

Морис Дебесс

Шестая стадия: «универсальные принципы». Ответы подростков:

1) «Жизнь каждого человека имеет самостоятельную ценность, ставящую ее выше каких бы то ни было моральных или юридических принципов. Если человеческая жизнь в опасности, каков бы ни был закон и последствия его нарушения, кража нравственно оправданна»;

2) «По законам, действующим в обществе, Хайнц поступил неправильно, но по законам природы и Бога не прав аптекарь. Человеческая жизнь должна цениться выше финансовой выгоды. Неважно, кто умирает, жена или другой человек, его нужно спасти от смерти».

Аргументация человека, вышедшего на этот уровень нравственности, основывается на хорошо усвоенном универсальном принципе человечности, гуманности: «Человек обязан спасать других от смерти». Жизнь человека имеет ценность во имя самой жизни. Поэтому нет такого закона, пусть даже принятого демократическим путем, авторитета – человеческого или

божественного, которые могли бы воспрепятствовать соблюдению этого универсального принципа. Иными словами, нравственная позиция может быть выражена таким образом: «Поступай с другими так, как ты хотел бы, чтобы они поступали с тобой».

Опросив студентов университета в Беркли (штат Калифорния), Л. Кольберг обнаружил, что 72 процента из числа опрошенных находятся на втором – конвенциональном – уровне развития морального сознания (32 процента на третьей стадии и 40 процентов – на четвертой). Те же студенты, которые достигли шестой стадии (постконвенциональный уровень морального сознания), имели репутацию возмутителей спокойствия.

Проверяя свою гипотезу, Л. Кольберг исследовал детей, происходящих из среднего и рабочего классов. Он показал, что все дети проходят одни и те же стадии нравственного развития, но по уровню морального развития дети из семей среднего класса на любом возрастном этапе опережают детей из семей рабочих. По мнению Л. Кольберга, эти различия объясняются тем, что семьи рабочих имеют не столь обширные социальные связи и поэтому хуже ориентированы в общественном устройстве, что сказывается на замедлении темпов морального развития. Подтверждением этому являются результаты его исследования, в котором было показано, что дети с более обширными социальными связями в группе сверстников значительно быстрее проходят все стадии нравственного развития.

Существенное влияние на становление нравственности подростка оказывает общая семейная атмосфера. Например, нравственные установки младших подростков, чьи родители развелись, отличаются от этических норм детей из полных семей. Если для последних доминирующим фактором являются взаимоотношения со сверстниками, то для детей из разведенных семей главными заботами становятся семейные финансовые проблемы.

Опираясь на свои наблюдения, Л. Кольберг сделал вывод о том, что постконвенционального уровня нравственного развития, как правило, достигают подростки со сформированным абстрактным, формальнологическим мышлением. Вместе с тем этот вид умственной деятельности всего лишь предпосылка, а не гарантия достижения постконвенционального уровня. Действительно, можно быть выдающимся теоретиком и при этом оставаться безнравственной личностью. То же мы можем наблюдать и в отношении подростков, когда умственно развитой подросток совершает не просто хулиганские, а подчас преступные действия. Разве они не понимают преступного характера своей деятельности? Конечно, понимают. И тем не менее намеренно совершают по-ступки, которые иначе как агрессивными не назовешь. Подростковый возраст весьма богат проявлениями агрессивного и асоциального поведения.

Американский психолог Филип Райс, которого интересовало, как соотносятся между собой моральные суждения и поведение, подчеркивал, что разумные действия далеко не всегда продиктованы благими намерениями. В некоторые случаи такая взаимозависимость (между моральными суждениями и поведением) прослеживается, во многих других – нет, и, значит, этичное поведение обусловлено не только моральными убеждениями, но и другими факторами.

Агрессивность и агрессивное поведение подростка

Агрессивное поведение подростков является частным вопросом данного возраста. Однако это очень важный вопрос с точки зрения оказания реальной помощи подростку и предотвращения патологии в развитии его личности. Поэтому имеет смысл остановиться на психологической сущности агрессивности.

К сожалению, в последние годы отмечается значительный рост как агрессивности подростков, так и проявлений ими противоправного поведения. Агрессивное поведение подростков становится источником душевных страданий не только родителей, но и подростков, которые нередко сами ощущают себя жертвами агрессии со стороны сверстников. Оно вызывает

глубокую озабоченность у педагогов и работников правоохранительных учреждений. Оно затрагивает практически всех, кто так или иначе взаимодействует с подростками. Поэтому так важно понять причины, или детерминанты, такого поведения и *условия его становления*.

Причины агрессивного поведения

Американские психологи Роберт Бэрон и Дебора Ричардсон в своем фундаментальном труде «Агрессия» делят причины агрессии на четыре основные группы: социальные, внешние, индивидуальные и биологические.

Значимость социальных детерминант обусловлена тем, что сама агрессия «не возникает в социальном вакууме». «На наше агрессивное поведение, – пишут исследователи, – влияют присутствие и действия других людей из социального окружения». Среди социальных детерминант агрессии ведущее место принадлежит *фрустрации* (когда из-за внезапно возникшего препятствия целенаправленное поведение становится невозможным, что приводит к агрессивным действиям), *физическим и вербальным провокациям*, характеристикам объекта агрессии по некоторым признакам (пол, раса) и *подстрекательству* со стороны окружающих.

Однако агрессию порождают не только слова и поступки других людей. Она может стать следствием действия особенностей среды или ситуации обитания, которые повышают вероятность агрессии. Ими могут стать *параметры физической среды*, создающие дискомфортные условия: жара, шум, теснота, загрязненный воздух, а также воздействие *средств массовой информации*, и прежде всего кино и телевидения.

Ключевая роль в развитии агрессивности принадлежит индивидуальным, личностным детерминантам, под которыми Р. Бэрон и Д. Ричардсон понимают «устойчивые черты характера и склонности». Перечень личностных черт, приводимых Р. Бэроном и Д. Ричардсон, весьма разнообразен: от эмоциональной чувствительности и тревожности до установок, ценностных ориентаций и самосознания личности. Несмотря на то, что все еще продолжается спор об относительной важности личностных, социальных и ситуационных детерминант в возникновении агрессии, нетрудно видеть, что в детском и подростковом возрасте роль индивидуальных детерминант агрессии чрезвычайно велика. Поэтому так важно более подробно остановиться именно на этом, индивидуально-личностном аспекте возникновения и развития агрессии.



На приеме у психолога

Меня тревожат его стрелялки

Ситуация. Мой сын-подросток обожает стрелялки. Когда мы с мужем возвращаемся домой, он надевает наушники. Натуралистичные звуковые эффекты – это ерунда в сравнении с тем, что происходит на экране. Ошметки конечностей, кровь, озверелые солдаты, взрывы, выстрелы и бесконечные убийства. Я понимаю, что сейчас такие стрелялки – самое обычное дело, но мне ужасно жаль, что на «убийства» у моего сына времени уходит больше, чем на что-нибудь путное. Чтение, спорт, прогулки, некомпьютерные увлечения –

сейчас всего так много, а он бродит по окопам и разрушенным зданиям и убивает всех подряд... В сети постоянно натываюсь на жалобы родителей, которые ничего не могут поделать со своими уже взрослыми детьми, весь смысл жизни которых – пройти очередной «уровень». Признаюсь, мы сами дарим на разные праздники ему игрушки, потому что это его радует. Иногда он экономит на школьных обедах и копит карманные деньги, чтобы купить новую игру. Учится он нормально, хотя бывают и тройки, по дому помогает, если попросишь, дверью не хлопает, не хамит и не грубит. Отношения в семье хорошие и вроде поводов для беспокойства нет. Но почему-то меня это тревожит...

Комментарий. Вы тревожитесь, так как переживаете, что на ваших глазах у сына формируется зависимость. Во всяком случае, у вас есть основания полагать, что дело обстоит именно так. С одной стороны, сын-подросток выглядит как увлеченный человек, который умеет организовать свою жизнь. Он может сам накопить деньги на игру, знает, чего хочет, не грубит, старательно учится, чтобы не возникало ситуаций, при которых школьные трудности будут мешать его любимому занятию. Но с другой, вам кажется, что сын теряет связь с реальностью, все больше уходя в мир компьютерных игр. Попробуйте понять, нет ли симптомов зависимости в поведении сына. Если он испытывает беспокойство и раздражительность, проявляет агрессию, когда лишен возможности играть в стрелялки, не может себя занять, – это тревожный симптом. Если у него нет друзей, ему никто не звонит и не приходит в гости, а на ваши расспросы о друзьях говорит, что они ему неинтересны или отвечает уклончиво, – это тоже тревожный симптом. И в этом случае имеет смысл почитать специальную литературу о зависимостях (специальный раздел есть и в этой книге), а может, обратиться за помощью к специалисту.

Если же таких закономерностей не обнаруживается, вполне возможно, что компьютерные игры – это способ реализации агрессивных побуждений вашего сына, что совсем неопасно в четырнадцать лет. Он нашел социально приемлемый способ разрушения. Деструктивность не надо истреблять, ее надо организовать. Если есть загородный дом – можно попросить сына наколоть дрова, разгрести снег или сделать что-то, что окажется значимым благом для окружающих. Главное, чтобы такие дела были не придуманными специально (лишь бы занять), а естественно необходимыми, в которых он будет принимать участие наряду с вами.

При характеристике агрессии чаще всего используют два основных понятия: «агрессивное поведение» («агрессивные формы поведения») и «агрессивность». Кажущаяся близость этих терминов нередко затрудняет правильное понимание природы самой агрессии.

В жизни бывает так, что, характеризуя того или иного человека, мы говорим: это агрессивная личность. Тем самым мы стараемся подчеркнуть наличие вполне определенного качества, присущего ему, – агрессивности. В то же время иногда мы с удивлением вынуждены констатировать факт агрессивного поведения человека, которого было невозможно заподозрить в агрессивности. Таким образом, сама жизнь подсказывает нам наличие двух разных феноменов – агрессивности как качества личности и агрессивного поведения как целенаправленного действия. Действительно, многозначность понятия «агрессия» достаточно очевидна. Оно может быть применено и в отношении бандита, пытающегося убить свою жертву, и в отношении самой жертвы, сумевшей убить бандита в порядке самообороны. Вместе с тем вряд ли кому

придет в голову назвать агрессивным поведение защитившей себя жертвы. Возникает вопрос: какое поведение следует считать агрессивным?

Агрессивное поведение – «это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения», пишут Р. Бэрон и Д. Ричардсон, подчеркивая при этом не эмоциональный или мотивационный, а именно поведенческий аспект проявления агрессии.

Однако любое поведение – это всегда поведение конкретного человека. И оно определяется не только ситуацией, в которой он находится, людьми, с которыми он взаимодействует, но и его индивидуальными особенностями. Именно они характеризуют его со стороны психологических качеств, зная которые можно спрогнозировать возможное поведение. И мы нередко ошибаемся в этом прогнозе, поскольку сами по себе качества – это только возможности, предпосылки того или иного действия или поступка. Они могут проявиться в поведении, а могут и не проявиться. В конце концов, решение, как поступить, всегда остается за человеком, а не за качеством. С этой точки зрения взгляд на агрессивность как устойчивое качество личности – это всего лишь понимание того, что агрессивность есть предпосылка, возможность агрессивного поведения. Поэтому прав А. А. Реан, когда говорит, что не за всяким агрессивным поведением стоит агрессивная личность, равно как не каждая агрессивная личность должна обязательно демонстрировать агрессивное поведение.

Итак, если агрессивное поведение и агрессивность – это разные, хотя и связанные между собой, понятия, то и природа их должна быть различной.

Факт агрессивного поведения – это всегда целостный акт, требующий проявления целостности на уровне всего человека. Следовательно, природа агрессивных форм поведения заключается не в отдельных психологических образованиях, качествах или свойствах, а в рамках единой структурно организованной и цельной системы человека. Уже говорилось, что агрессивное поведение – это прежде всего целенаправленное и преднамеренное поведение, то есть это *сознательное* поведение человека. И если это так, то ведущая роль в организации такого поведения принадлежит таким личностным образованиям, которые характеризуют систему установок и ценностей личности, уровень сформированности ее самосознания. Иными словами, человека, демонстрирующего устойчивое агрессивное поведение, должны отличать специфический набор установок и ценностных ориентаций, специфическая структура его самосознания.



Секреты психологии

Подросток часто не способен относиться к родителям снисходительно в силу своего возрастного максимализма. Он может в сердцах, в пылу ссоры сказать довольно обидные слова, даже заявить, что ненавидит родителей. Однако в большинстве случаев подобное отношение – всего лишь побочный эффект «борьбы за независимость», на самом деле подросток уважает и любит своих родных, но просто не в силах справиться со своими эмоциями. Порой родители своим поведением сами провоцируют ребенка на протестные, агрессивные и даже асоциальные реакции.

Марина Кравцова

Истоки агрессивного поведения нужно искать в уровне развития личности, и прежде всего – в уровне сформированности самосознания подростка. Наименее агрессивное поведение демонстрируют подростки, у которых в самосознании есть прочные смысловые связи между знаниями об окружающем мире и осмысленным отношением к этому миру; связь между ценностями, принятыми в его окружении, и собственными достоинствами и возможностями подростка. Отсюда связь между актуальным и идеальным «Я». Принимаемое различие между ними и соотносимое с этим различием желание совершенствоваться. В любом случае подростки с социально приемлемым поведением имеют так называемую амбивалентную самооценку, то есть принимают себя как ценное явление, что позволяет им относиться к своим недостаткам как к поводу поработать с ними или принять их как индивидуальную особенность.

Девиантные подростки сомневаются в своей самооценности. Часто негативные эмоции сглаживаются отсутствием связей между явлениями. Например, между низкой профессиональной подготовкой и социальным одобрением. Между агрессивным поведением и успехом у противоположного пола.

В структуре самосознания девиантных подростков слабо развиты такие его параметры, как актуальное и идеальное «Я»: очень мало связей с личностными и поведенческими параметрами. Зато у них интенсивнее, чем в группе законопослушных, представлены связи личностных и поведенческих параметров с такими составляющими самосознания, как сравнительная и потенциальная самооценка. Первая выражает субъективные представления подростков о собственной значимости (ценности) со стороны окружающих, а вторая – его возможные достижения в будущем. Таким образом, девиантные подростки как бы игнорируют свое настоящее «Я», для них неактуально идеальное «Я». Их представление о себе связано с оценкой себя в будущем и мнением сверстников. Высокая степень эмоциональной зависимости от мнения окружающих, особенно сверстников, создает напряжение, тревогу. Поэтому подросток не может спокойно оценить свои недочеты и возможности, чтобы что-то предпринять. Его актуальной задачей является снятие напряжения, избавление от страха быть плохим, не-приятным. В таком состоянии трезвый анализ и сопоставление своего реального и идеального «Я» затруднены, а часто и невозможны. Получение принятия, одобрения кого-нибудь за что-нибудь, но именно сейчас – главная задача агрессивного поведения. Их устраивает даже примитивное признание их превосходства в виде страха противника.



Секреты психологии

Делинквентные подростки такого типа являются заложниками собственной морали. Они пытаются уклониться от выполнения слишком строгих требований их эго-идеала и за это бывают наказаны. Но для того чтобы наблюдать действие бессознательного чувства вины, нам необязательно обращаться к делинквентным подросткам. Непослушание в детском саду и плохое поведение в школе связано с влиянием тех же самых механизмов. Наши действия совпадают с потребностями детей, когда мы их наказываем. На мгновение их потребность в наказании удовлетворяется, но никаких улучшений в поведении мы тем самым не добьемся. Бессознательное чувство вины может присоединиться к какому-либо имеющемуся в реальности поступку, и последующее наказание доставит удовольствие вместо

страдания, даст временное облегчение и позволит ребенку продолжать свое противостояние и абсолютно не подчиняться дисциплине. Привычные методы воспитания здесь не сработают. Не выведя на поверхность чувство вины, мы ничего не сможем сделать касательно воспитания как нормального ребенка, так и антисоциального.

Август Айхорн

Законопослушные подростки отчетливо демонстрируют противоположные тенденции. Они в большей степени опираются на представление о себе в настоящем, чем в будущем, у них высока роль идеального «Я». Качественное содержание актуального «Я» законопослушных подростков согласовано с их оценкой себя в будущем, чего нет в группе девиантных. Все сказанное позволяет говорить о деформации самосознания девиантных подростков, что проявляется в их поведении.

Самосознание оказывает весьма существенное влияние на агрессивные формы поведения подростков – или, другими словами, структура самосознания у подростков с агрессивными формами поведения в значительной степени деформирована. В частности, это касается образа идеального «Я» (одного из составляющих самосознания), а само его содержание значительно отличается от объективной характеристики. Деформированное самосознание не позволяет подростку согласовывать знание о своих возможностях со своими притязаниями, свой интеллектуальный, личностный, профессиональный багаж, необходимые усилия с образом «Я» в будущем. Такие дети имеют уверенность, ничем, впрочем, не подкрепленную, что в будущем они будут очень значительными, не важно в чем.

Что касается причин агрессивности, то они связаны с индивидуальными особенностями: с врожденными – такими, например, как темперамент, и приобретенными в процессе развития, к которым можно отнести, к примеру, некоторые акцентуации характера (об этом чуть ниже). Эмоциональная чувствительность и раздражительность, уровень тревожности, некоторые эмоции, входящие в так называемый комплекс враждебности: гнев, отвращение и презрение, а также эмоция страха – совокупное действие этих характеристик и обуславливает готовность человека к агрессивным действиям.



Секреты психологии

Фактически серьезные конфликты отмечаются только в 15–25 процентах семей. Большинство конфликтов обычно возникают по таким заурядным проблемам, как работа по дому, режим дня, свидания, отметки, внешний вид и поведение за столом. Конфликты между родителями и детьми по поводу основных экономических, религиозных, социальных или политических ценностей редки.

Грейс Крайг

Агрессивность как индивидуальное качество максимально проявляется в раннем, дошкольном, младшем школьном и младшем подростковом возрасте. Это связано с тем, что в это время агрессивность проявляет себя спонтанно, произвольно, так как механизмы самоконтроля еще не развиты (и самосознание не сформировано). А значит, детский и отчасти подростковый период – это период преимущественного проявления агрессивности, нежели агрессивного поведения.

По мере развития личности ребенка, а затем подростка агрессивность становится все более контролируемым качеством при условии, что формируются конкретные механизмы, ответственные за этот контроль. Во многом это зависит от окружения ребенка, и прежде всего от его родителей, семьи. Чем более оптимальные условия для развития ребенка были созданы, тем ниже вероятность проявления сознательных форм агрессивного поведения в будущем. Какие же условия приводят к возникновению агрессивных форм поведения ребенка?

Условия становления агрессивного поведения

Можно выделить три основных фактора становления агрессивных форм поведения: семья, взаимоотношения со сверстниками и СМИ.

1. Семья как фактор агрессивного поведения

Свои первые знания о моделях агрессивного поведения дети приобретают в семье. Именно в семье ребенок проходит свой первый этап социализации, и именно там он может усвоить первый урок агрессивного поведения. Что же способствует лучшему усвоению этого урока?



Секреты психологии

В период отрочества неизбежно возрастает количество семейных ссор. Многие исследователи считают, что битвы, которые разгораются по поводу таких повседневных дел, как работа по дому, одежда, учеба и семейные обеды, служат полезной цели. Они позволяют подростку на сравнительно незначительных проблемах проверить степень своей независимости в безопасной семейной обстановке. Фактически слово «переговоры» стало одним из важнейших слов в психологии отрочества и юности. Вместо того чтобы говорить о бунте и болезненном отделении подростков от семьи, многие психологи теперь предпочитают описывать этот период как время, когда родители и подростки договариваются о новых отношениях между собой. Подросток должен получить большую независимость в своей жизни; родители должны научиться смотреть на своего ребенка как на равного, имеющего право на свое мнение человека.

Грейс Крайг

Во-первых, это характер семейных взаимоотношений. Так, исследователи выяснили, что в семьях подростков-правонарушителей ссоры и скандалы отмечались в 39 процентах семей, драки между родителями – в 24 процентах семей, постоянная вражда между супругами – в 12 процентах. На конфликтные отношения в семье как источник негативных переживаний указали 56 процентов мальчиков и 78 процентов девочек из группы трудных подростков и 47 процентов мальчиков и 18 процентов девочек из группы благополучных (данные исследований И. А. Горьковой).

Во-вторых, это стиль семейного руководства. Частые и неоправданно жестокие наказания, впрочем, как и отсутствие контроля и присмотра за детьми, провоцируют детей к агрессивному поведению. Более того, дети, усвоившие агрессивные формы поведения в результате

показаний, став взрослыми, столь же сурово наказывают уже своих детей. Другим отрицательным следствием карательной политики родителей могут стать активные либо пассивные формы сопротивления детей. Частые наказания, возбуждающие и расстраивающие детей, могут привести к тому, что они забывают причину, вызвавшую наказание. При этом исчезает «воспитательный эффект», на который рассчитывали родители. Наконец, дети, приученные к частым и неоправданным наказаниям, оказываются неспособными к принятию правил приемлемого поведения, поскольку наказание заставляет ребенка имитировать желательное для взрослых поведение, но не устраняет причины нежелательного.

Каким должно быть наказание? Во-первых, оно должно быть напрямую связано с поведением ребенка, и временной разрыв между проступком и наказанием должен быть минимальным. Во-вторых, нужно проявлять последовательность, когда за одно и то же нарушение всегда назначается одна и та же санкция. Кроме того, не следует грозить наказанием и не осуществлять его. В-третьих, любое наказание требует разъяснений и предложений альтернативных вариантов поведения. Разъяснения помогают ребенку понять, что в его поведении не поощряется и какие предлагаемые альтернативы не создают барьеры в поведении ребенка. В-четвертых, родителям необходимо позаботиться о справедливости наказания. То есть адекватность преступления и наказания должна быть оговорена заранее и приниматься ребенком. Здесь неуместны как слишком суровое, по мнению ребенка, так и слишком легкое наказание.



Секреты психологии

Пассивный нейтралитет еще хуже, чем агрессивный конфликт между поколениями. Противоположность любви – не ненависть. Ненависть – это та же любовь, противоположность любви – безразличие.

Франсуаза Дольто

Главная задача наказания – дать ребенку или подростку эмпирические, наглядные, практические знания о том, что некоторое поведение приводит к страданию, то есть показать причинно-следственные связи жизненных явлений. В семьях, являющихся патогенным фактором в развитии агрессивной личности, страдания детей рассматриваются как компенсация страдания взрослых. «Плохим» считается такое поведение подростка, которое привело к каким-то потерям взрослых. Они потеряли время, свои деньги, свой покой, свое «лицо» и т. д. Причины, мотивы поведения ребенка не учитываются, ими даже не интересуются. Ребенок воспринимается как потенциальная или актуальная опасность. Такое отношение взрослых создает в ребенке хроническое напряжение в виде обиды, злобы, страха, которые переходят в поведенческие формы: крик, ругательства, грубость, порчу предметов, даже физическое воздействие на окружающих.

2. Взаимоотношения со сверстниками

Следующим значимым фактором становления агрессивных форм поведения являются взаимоотношения со сверстниками. Например, дети, в течение пяти лет регулярно посещавшие детский сад, оценивались учителями как более агрессивные, чем посещавшие детский сад менее регулярно. Агрессивное поведение связано и с положением ребенка в кругу своих сверстников. Отвержение ребенка другими детьми и низкий социальный статус в группе

сверстников также провоцируют его к применению агрессивных форм поведения. Это характерно и для периода обучения в начальной школе.

3. Средства массовой информации

Третьим фактором усвоения ребенком моделей агрессивного поведения являются СМИ, и прежде всего кино и телевидение. Ученые выяснили, что просмотр сцен насилия иногда приводит к возникновению склонности к агрессивному поведению, если семейные отношения или общение со сверстниками подкрепляют такое поведение. Однако далеко не все дети после просмотра передач проявляют агрессивное поведение. То же относится и к компьютерным играм: многие подростки, увлекающиеся «кровавыми» играми, в реальной жизни могут быть совершенно миролюбивыми и доброжелательными людьми, которые демонстрируют агрессивное поведение не больше, чем их сверстники, не являющиеся «геймерами». Можно предположить, что связь между информационным источником и подростковым поведением не так проста и прямолинейна. Агрессивное поведение как черта девиантной личности возникает не от просмотра боевиков и «ужастиков» или участия в «кровавых» играх. Для этого есть вполне определенные причины: отвержение ребенка, критика и необоснованные претензии к нему, жестокое отторжение, непонимание, отсутствие любви и заботы о нем. Список можно продолжать. Агрессивная личность лишь находит в таких играх и фильмах подтверждение уместности своих действий и новые формы выражения агрессии.

Миролюбивые и доброжелательные подростки используют СМИ по назначению: и фильм, и игра остаются для них игровым полем и не идентифицируются с реальной жизнью. Деструктивное поведение с конструктивным результатом необходимо активному подростку. Разобрать старый сарай, поколоть дрова или лед во дворе весной – полезная акция для развития. Вот поэтому в «стрелялках» надо выйти на новый уровень, а в кино надо, чтобы «наши» – честные и справедливые – обязательно победили.

Акцентуации характера и нарушения поведения подростка

Трудности, которые испытывают подростки, обусловлены в том числе и их характерологическими особенностями. Речь идет о так называемых акцентуациях характера, проявляющихся в подростковом возрасте и влияющих на поведение подростков.

Особенности развития самосознания подростка, в том числе и такой его составляющей, как система отношений к самому себе, позволяют ученым говорить о незавершенности процесса формирования характера в подростковом возрасте. Известный российский детский психоневролог А. Е. Личко подчеркивает, что в этом возрасте характер как таковой еще не сформирован и потому лучше говорить лишь об отдельных акцентуированных его чертах.

Акцентуации характера – это крайний вариант нормы, когда отдельная черта чрезмерно усилена, отчего и возникает избирательная уязвимость человека в отношении определенных воздействий. Закрепление некоторых патологических черт характера мешает подростку адаптироваться к окружающей среде и может стать одной из причин его отклоняющегося поведения. Не случайно акцентуации характера рассматриваются в качестве предпосылок отклоняющегося (девиантного) поведения подростков (табл. 5). Во всяком случае, можно с уверенностью сказать, что именно акцентуации делают подростковый возраст «трудным».

Таблица 5

Типы акцентуаций и их характеристика^{4, 5}

⁴ Приводится по: Алексеева Е. А., Выбойщик И. В., Паришкова Л. П. Акцентуации характера: учеб. пособие. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2002. – С. 46–48.

Особенности общения и поведения	Ситуации, в которых возможен конфликт	Предпочитаемая деятельность
Гипертимный тип		
Чрезмерно приподнятое настроение, всегда весел, разговорчив, очень энергичен, самостоятелен, стремится к лидерству, рискам и авантюрам, не реагирует на замечания, игнорирует наказания, теряет грань дозволенного, отсутствует самокритичность. Необходимо сдержанно относиться к его необоснованному оптимизму и переоценке им своих возможностей. Энергия подчас направляется на употребление спиртного, наркотиков, беспорядочную половую жизнь. <i>Привлекательные черты:</i> энергичность, жажда деятельности, инициативность, чувство нового, оптимизм <i>Отталкивающие черты:</i> легкомысленность, склонность к аморальным поступкам, несерьезное отношение к обязанностям, раздражительность в кругу близких людей	Противопоказаны монотонность, одиночество; условия жесткой дисциплины, постоянные нравоучения могут вызвать гнев. Возможна склонность к заболеванию маниакально-депрессивным психозом	Работа, связанная с постоянным общением: организаторская деятельность, снабженец, служба сбыта, спорт, театр. Склонны к смене профессий, места работы

Особенности общения и поведения	Ситуации, в которых возможен конфликт	Предпочитаемая деятельность
Дистимный (астеноневротический) тип		
Постоянно пониженное настроение, замкнутость, немногословность, пессимистичность, тяготеют шумным обществом, с одноклассниками близко не сходятся. В конфликты вступают редко, чаще являются в них пассивной стороной. Ценят тех, кто дружит с ними и склонны им подчиняться <i>Привлекательные черты:</i> серьезность, высокая нравственность, добросовестность, справедливость <i>Негативные черты:</i> пассивность, пессимизм, грусть, замедленность мышления, «отрыв от коллектива»	Противопоказаны ситуации, требующие бурной деятельности, и смена привычного образа. Склонность к невротической депрессии	Работа, не требующая широкого круга общения

Примечание 1⁶

Особенности общения и поведения	Ситуации, в которых возможен конфликт	Предпочитаемая деятельность
Циклотимный (циклоидный) тип		
Общительность циклически меняется (высокая в период повышенного настроения и низкая в период подавленности), при этом период спада случается чаще и может продолжаться 1–2 недели; периоды подъема, хотя и случаются реже, однако бывают более яркими — в это время подросток снова становится общительным, стремится быть в компании, навешивает то, что было упущено в период спада <i>Привлекательные черты:</i> см. гипертимный тип <i>Негативные черты:</i> см. дистимный тип	В период подъема настроения проявляют себя как люди с гипертимической акцентуацией, в период спада — с дистимической. В период спада обостренно воспринимают неприятности, вплоть до самоубийства. Возможна предрасположенность к маниакально-депрессивному психозу	Интересы зависят от цикла настроения. Склонны к разочарованию в профессии, смене места работы

Особенности общения и поведения	Ситуации, в которых возможен конфликт	Предпочитаемая деятельность
Эмотивный (лабильный) тип		
Чрезмерная чувствительность, ранимость, глубоко переживают малейшие неприятности, излишне чувствительны к замечаниям, неудачам, поэтому у них чаще печальное настроение. Предпочитают узкий круг друзей и близких, которые понимают с полуслова. Редко вступают в конфликты, играют в них пассивную роль. Обиды не выплескивают наружу <i>Привлекательные черты:</i> альтруизм, сострадание, жалостливость, радуются чужим успехам; исполнительны, с высоким чувством долга; хорошие семьянины <i>Негативные черты:</i> крайняя чувствительность, слезливость; могут провоцировать нападки невоспитанных или раздражительных людей	Конфликты с близким человеком, смерть или болезнь родных воспринимаются трагически. Противопоказаны несправедливость, хамство, пребывание в окружении грубых людей. Выявляется предрасположенность к невротической депрессии, инфаркту, гипертонии	Сфера искусств, медицина, воспитание детей, уход за животными, растениями

Особенности общения и поведения	Ситуации, в которых возможен конфликт	Предпочитаемая деятельность
Демонстрационный тип		
Выражено стремление быть в центре внимания и добиваться своих целей любой ценой: слезы, обморок, скандалы, болезни, хвастовство, наряды, необычное увлечение, ложь. Легко забывают о своих неблагоприятных поступках. Поведение зависит от человека, с которым он имеет дело, высокая приспособляемость к людям <i>Привлекательные черты:</i> обходительность, упорство, целенаправленность, актерское дарование, способность увлечь других, неординарность <i>Негативные черты:</i> эгоизм, необузданность поступков, лживость, хвастливость, отлынивание от работы, склонность «заболеть» в самые ответственные и трудные моменты; склонность к интригам и самоуверенности и высоким притязаниям; провоцируют конфликты, при этом активно защищаются	Ситуации ущемления интересов, недооценка заслуг, низвержение с «пьедестала» вызывает истерические реакции. Склонность к истерии. Замкнутый круг общения, однообразная работа угнетают	Благоприятна работа с постоянно меняющимися кратковременными контактами

⁵ Более обстоятельную информацию об акцентуациях вы найдете в классических трудах А. Е. Личко. См., например: Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. — СПб.: Речь, 2013. — 256 с.

⁶ Здесь и далее в скобках указаны названия, принятые в других классификациях типов акцентуаций, в частности в упомянутой ранее классификации А. Е. Личко.

Особенности общения и поведения	Ситуации, в которых возможен конфликт	Предпочитаемая деятельность
Возбудимый тип		
Повышенная раздражительность, несдержанность, агрессивность, упрямость, «занудливость», но возможны лживость, услужливость (как маскировка). Склонность к хамству и нецензурной брани или молчаливости, замедленности в беседе. Активно и часто конфликтуют, не избегают ссор с начальством, неуслужливы в коллективе, в семье деспотичны и жестоки <i>Привлекательные черты:</i> вне приступов гнева — добросовестность и аккуратность, любовь к детям <i>Негативные черты:</i> раздражительность, вспыльчивость, неадекватные вспышки гнева и ярости с рукоприкладством, жестокость, ослабленный контроль над влечениями	Склонность к конфликтам по незначительным поводам, к невротическим срывам, психопатии, нравочениям, аморальное поведение, злоупотребление алкоголем, асоциальные поступки	Физический труд, атлетические виды спорта. Из-за неуживчивости часто меняют место работы. Необходимо развивать выдержку, самоконтроль

Особенности общения и поведения	Ситуации, в которых возможен конфликт	Предпочитаемая деятельность
Педантичный (психастенический) тип		
Выраженная занудливость в виде «переживания» подробностей, на службе способны замучить посетителей формальными требованиями, изнурят домашних чрезмерной аккуратностью <i>Привлекательные черты:</i> добросовестность, аккуратность, серьезность, надежность в делах и чувствах, ровное настроение <i>Негативные черты:</i> формализм, «крючкотворство», «занудливость», стремление переложить принятие важного решения на других	Ситуации личной ответственности за важное дело, недооценка их заслуг. Может быть предрасположенностью к навязчивостям, психостении	Профессии, не связанные с большой ответственностью, предпочитают «бумажную работу», не склонны менять место работы

Особенности общения и поведения	Ситуации, в которых возможен конфликт	Предпочитаемая деятельность
Застревающий тип		
«Застревают» на своих чувствах, мыслях, не могут забыть обид, «сводят счеты», служебная и бытовая несговорчивость, склонность к затычным склокам, в конфликтах чаще бывают активной стороной, четко определен круг друзей и врагов. Проявляют властолюбие — «занудливость нравочителя» <i>Привлекательные черты:</i> стремление добиться высоких показателей в любом деле, проявление высоких требований к себе, жажда справедливости, принципиальность, крепкие, устойчивые взгляды <i>Негативные черты:</i> обидчивость, подозрительность, мстительность, честолюбие, самонадеянность, ревнивость, раздутое до фанатизма чувство справедливости	Задетое самолюбие, несправедливая обида, препятствия к достижению честолюбивых целей, ситуация ревнивости способна вызвать «бред преследования, ревности»	Работа, дающая ощущение независимости и возможности проявить себя. Необходимо развивать гибкость, даже забывчивость

Особенности общения и поведения	Ситуации, в которых возможен конфликт	Предпочитаемая деятельность
Тревожный тип		
Пониженный фон настроения, опасения за себя, близких, робость, неуверенность в себе, крайняя нерешительность, долго переживает неудачу, сомневается в своих действиях. Редко вступает в конфликты, пассивная роль <i>Привлекательные черты:</i> дружелюбие, самокритичность, исполнительность <i>Негативные черты:</i> боязливость, мнительность, вследствие беззащитности служит подчас мишенью для шуток, «козлом отпущения»	Ситуация, страха, угрозы, наказания, насмешек, несправедливых обвинений противоположаются. Склонность к психостении	Трудно быть руководителем, принимать ответственные решения, так как будет бесконечно взвешивать, переживать, а решение принять не сможет

Особенности общения и поведения	Ситуации, в которых возможен конфликт	Предпочитаемая деятельность
Экзальтированный тип		
Очень изменчивое настроение, эмоции ярко выражены, повышенная отвлекаемость на внешние события, словоохотливость, влюбчивость <i>Привлекательные черты:</i> альтруизм, чувство сострадания, художественный вкус, артистическое дарование, яркость чувств, привязаны к друзьям <i>Негативные черты:</i> чрезмерная впечатлительность, патетичность, паникерство, подверженность отчаянию	Неудачи, горестные события воспринимают трагически. Склонность к невротической депрессии	Сфера искусств, художественные виды спорта. Профессии, связанные с близостью к природе

Примечание 1⁷

Как уже отмечалось выше, отдельные акцентуации характера могут быть связаны с проявлениями подростками асоциального поведения. Следует отметить, что среди девиантных подростков гораздо меньше подростков общительных, энергичных и оптимистичных (гипер-

⁷ Невротическая депрессия (депрессивный невроз) – это психогенное невротическое заболевание, которое характеризуется длительным подавленным настроением, заторможенностью, гиподинамией, нарушениями сна и др.

тимный тип), робких, тревожных, пугливых (тревожный тип), эмоционально-чувствительных, мягких и участливых (эмотивный тип). Сами по себе эти личностные особенности вряд ли следует рассматривать в качестве присущих девиантному поведению. Но в сочетании с другими личностными параметрами (например, самосознания) они могут стать предпосылками в том числе и для формирования агрессивного, противоправного поведения и закрепления девиантных черт личности.

Развенчивая мифы...

Характеристику подросткового возраста мы начали с описания его мифов, распространенных среди взрослых. С помощью современных научных психологических знаний об этом периоде развития мы постарались их развенчать и помочь вам составить более реалистичное представление о подростках. Особенно важно усвоить следующее.

1. Подростковый возраст не является временем патологии. Это нормальный и совершенно необходимый период развития человека. Большинство подростков справляются со всеми возрастными проблемами. И лучшее подтверждение тому – мы сами, взрослые люди.

2. Ни один период в жизни человека (разве что только внутри-утробный) не характеризуется столь быстрыми темпами развития, как подростковый. В плане физиологии между быстро развивающейся девушкой и медленно развивающимся мальчиком возможен разрыв в шесть лет. Столь же велики могут быть отличия в умственном, эмоциональном и социальном развитии подростков.

3. Да, некоторые подростки еще дети, но многие (особенно в половом отношении) уже взрослые.

4. Любое развитие подростка (физическое, эмоциональное, умственное или личностное) происходит несинхронно, неравномерно. Хорошо развитые физически мальчики и девочки не всегда и не обязательно столь же хорошо развиты умственно и эмоционально. Дети же с задержками физического или полового развития не могут быть готовы к выполнению серьезных обязанностей наряду со взрослыми.

5. Подростковый возраст – это переходный, кризисный период в жизни человека, и он характеризуется своими особенностями. Не стоит преувеличивать проблемы и трудности, равно как и преуменьшать их. Взрослый не имеет права абстрагироваться от этих проблем. Наоборот, его задача – зная особенности подростка, помочь ему в создании условий для *самостоятельного* и *успешного* разрешения им этих проблем и трудностей.

Подростковая одаренность

Одаренность и подростковый возраст

Одна из традиционных точек зрения предлагает рассматривать подростковый возраст как период отчуждения от взрослых. Однако процесс этот не столь однозначен, как принято считать. Стремление отстаивать собственную независимость, противопоставлять себя взрослым сочетается у подростка с ожиданием поддержки, одобрения и защиты с их стороны. Подросток не так неkritичен к взрослым, как младший школьник. Он еще продолжает в значительной мере доверять взрослым, высоко ценит их мнение. Ему важна не столько возможность распоряжаться собой, сколько признание окружающими его независимости и равенства с взрослым.

Общение со сверстниками в этом возрасте постепенно начинает становиться ведущим фактором развития личности, вытесняя с этой роли учение, игру и другие виды деятельности. В общении формируются важнейшие психические новообразования, характерные для данного возраста. Стремление подростка к самоутверждению в среде сверстников нередко приводит к повышенной конформности в отношении к нормам и ценностям группы. Это делает данный возрастной этап особенно уязвимым в плане развития негативных личностных свойств и вредных привычек под воздействием сверстников.

С точки зрения развития одаренности важно то, что данный возраст характеризуется бурным развитием познавательных процессов. Активно развивается абстрактное, теоретическое мышление, формируется и бурно прогрессирует способность к гипотетико-дедуктивным суждениям, появляется способность к сложным умозаключениям, не связанным с конкретными представлениями. Интенсивное формирование мышления приводит к развитию рефлексии, что, в свою очередь, содействует развитию самосознания. Вместе с тем в этот период усиливаются индивидуальные различия в этих процессах.

Подростковый возраст – начало нового периода в развитии личности, не случайно именуемого «переходным». Его главная ценность в том, что без полноценного проживания этого периода многие качества личности, индивидуальные особенности оказываются либо не развиты, либо развиты не в полной мере. Коррекция этого в дальнейшем может быть сопряжена с большими трудностями.

У подростков, как свидетельствуют специальные исследования, ярко выражено эмоциональное отношение к учебным предметам. Почти все они считают себя очень способными к освоению большинства из них, причем основным критерием служит не реальная успешность их, а субъективное отношение к ним. Поэтому важно, чтобы учебные занятия сопровождалось положительными эмоциональными переживаниями.



Секреты психологии

Гениальная натура может сгореть, не воплотив в мире ничего ценного. Талант обычно создает ценности и оценивается. В таланте есть умеренность и размеренность. В гениальности – всегда безмерность. Природа гениальности всегда революционна. Талант действует в середине культуры с ее «науками и

искусствами». Гениальность действует в концах и началах и не знает граней. Талант есть послушание. Гениальность – дерзновение. Талант от «мира сего». Гениальность от «мира иного».

Николай Бердяев

Основными признаками одаренности, проявляющейся в подростковый период, считаются: повышенная восприимчивость к учению; более быстрый темп продвижения и более выраженные творческие проявления. Исследования Н. С. Лейтеса показали, что с годами не только возрастают умственные возможности, но и происходит ограничение, вытеснение более ранних свойств, становление новых. «Формирование и обогащение психики ребенка, – отмечает Н. С. Лейтес, – идет в таком темпе и с такой интенсивностью, которые будут уже недоступны в более зрелые годы». В этом отношении все дети одаренные, и более того, это позволяет утверждать, что дети одареннее взрослых.

При этом несложно заметить, что высокий динамизм умственного развития у всех детей, даже при относительно одинаковых условиях, приводит к разным результатам. На практике мы сталкиваемся с весьма существенными различиями в уровне умственного развития разных детей, или, говоря иначе, встречаются и «выдающиеся дети».

Для каждого этапа детства характерна специфическая возрастная чувствительность, особая отзывчивость на окружающее, которая проявляется в избирательности внимания, в своеобразии воображения и проявлениях чувств. На каждой возрастной ступени мы сталкиваемся со своеобразием интеллекта – умственными чертами, не свойственными ни предыдущим, ни последующим возрастам.

Н. С. Лейтес отмечает, что умственная одаренность в школьные годы еще весьма сильно отличается от тех развитых специализированных достоинств ума, которые свойственны взрослым. Однако уже проявившиеся типологические различия играют вполне осязаемую роль: они могут указывать на некоторые будущие черты индивидуальности и во многом обусловить дальнейший ход умственного развития.

Модель одаренности

Детская одаренность в англосаксонской и несколько в меньшей мере русской научной традиции рассматривалась как предвестник будущих высоких достижений. Определялась она на протяжении первой половины XX века преимущественно по тестам IQ. Однако американский психолог Эмиль Поль Торренс в ходе собственных исследований пришел к выводу, что успешны в творческой деятельности в школе и после ее окончания, как правило, не дети с высокой академической успешностью и не те, кто имеет высокие показатели по интеллектуальному тестированию (IQ) (точнее, эти показатели важны, но они не являются единственными и определяющими условиями высоких достижений в будущем). Для этого требуется кое-что еще, именуемое креативностью.

В предлагаемой Э. П. Торренсом концепции творческой одаренности присутствуют три компонента: творческие способности, творческие умения, творческая мотивация.

Творчество в понимании Э. П. Торренса – естественный процесс, порождаемый сильной потребностью человека в снятии напряжения, возникающего в ситуации незавершенности или неопределенности. Разработанные Э. П. Торренсом на основе этой концепции методики диагностики креативности широко применяются во всем мире.

Понимание одаренности как сочетания уровней развития интеллекта и креативности подтолкнуло специалистов к необходимости включения в структуру одаренности личностных факторов. Представление об одаренности, где учитываются уровень развития интеллекта, уровень развития креативности и личностные характеристики, является наиболее распространенным на сегодняшний день.

Среди концепций одаренности такого рода одной из самых популярных является модель американского психолога Джозефа Рензулли. Дж. Рензулли считает, что поведение человека отражает взаимодействие между тремя основными группами человеческих качеств: доминирующая мотивация, выдающиеся способности (интеллект) и креативность.

Представляют интерес не только выделенные Дж. Рензулли факторы одаренности, но в особенности того, как ученый описывает процесс взаимозависимости и взаимодействия между ними. Наиболее наглядно это выражено в предложенной им графической схеме, где потенциал личности предстает в виде трех взаимно пересекающихся окружностей (рис. 2). Каждая окружность символизирует один из трех выделенных факторов. Одаренность выступает как результат взаимного наложения трех факторов, что и символизируют три пересекающиеся окружности.



Рис. 2. Модель одаренности

Включенность в задачу (мотивация). При решении задачи диагностики и развития одаренности важно не только то, что делает индивид, но и то, зачем он это делает, что движет им, что заставляет его действовать. При всем возможном и реальном многообразии мотивов поведения и деятельности все они могут быть поделены на несколько групп.

1. Мотивы, заложенные в самой деятельности (учебной, художественной и др.) и связанные с ее прямым продуктом:

- «*мотивация содержанием*» имеет место, когда, например, ребенка побуждает учиться стремление узнавать новые факты, овладевать знаниями, способами действий, проникать в суть явлений. Другими словами, интерес к самой математике (биологии, живописи, музыке и т. п.) и есть то, что побуждает заниматься ей;
- «*мотивация процессом*» имеет место, когда ребенком движут мотивы, связанные с процессом деятельности. Например, когда его увлекает уже не столько содержание, сколько процесс общения с педагогом, возможности взаимодействия с соучениками, игровые приемы, технические средства обучения и др. Применительно, например, к занятиям живописью процесс

работы с бумагой, кисточками, краской (акварель, гуашь, масло) будет побуждать юного художника заниматься живописью.

2. Мотивы, связанные с косвенным продуктом деятельности:

- «*широкие социальные мотивы*», которые можно условно разделить на подгруппы: а) общественно ценные – это мотивы долга, ответственности, чести и т. п.; б) узколичностные (так называемая престижная мотивация) – это мотивы самоутверждения, самоопределения, самосовершенствования;

- «*мотивы избегания неприятностей*» – речь идет о деятельности на основе принуждения, страха быть «наказанным» и т. п.



Секреты психологии

Великий философ Карл Ясперс говорил, что «человек становится тем, что он есть, благодаря делу, которое он делает своим». Для многих этим делом становится творчество... При этом цель и смыслы реализуются в самом процессе, а не в результате творчества. «Цель творчества – самоотдача», – не зря сказал Б. Пастернак. Поэзия в его понимании – непрестанная самоотдача, движение, процесс, открытие. Если думать о результате, «шумихе, успехе», то можно пролететь мимо цели.

Н. Т. Оганесян

Данная классификация, как любая схема, значительно беднее и проще, чем реальная жизнь, но она в целом отражает суть рассматриваемых явлений. Каждому учащемуся свойственны чувство долга и ответственности, стремление к самоутверждению и самосовершенствованию, в какой-то мере интересны и содержание, и процесс учебной деятельности, свойственна боязнь неудачи. Но характеризуя его мотивацию, следует говорить не об отсутствии каких-либо мотивов, а об их иерархии. То есть о том, какие мотивы доминируют в мотивационно-потребностной сфере личности, а какие находятся в подчиненном положении.

С точки зрения оценки одаренности желательно, чтобы доминировали мотивы, связанные с содержанием деятельности. Доминирование этой группы мотивов характеризует одаренного индивида. При этом важно отметить, что определяющую роль в доминировании мотивов будет играть микросреда, в которой растет ребенок. Именно позиция окружающих ребенка взрослых во многом определяет то, как будет выглядеть иерархическая структура его мотивационно-потребностной сферы.

Креативность. Природа творчества едина, а потому и способность творить универсальна. Творчество, если его условно рассматривать с точки зрения осуществления какой-либо деятельности (научной, художественной, практической), определяется ее особенностями, но при этом креативность как черта личности универсальна и от деятельности напрямую не зависит.

Креативность (от *англ.* creation – «создавать, творить») – интегративное личностное свойство создавать субъективную модель мира с помощью сенсорных, когнитивных и аффективных систем в целях максимально гибкой адаптации индивида к окружающей среде.

При тестовой оценке креативности обычно учитываются четыре параметра: продуктивность, или «беглость», мышления; оригинальность мышления; гибкость мышления; и способность разрабатывать идею.

Несмотря на то, что выделенные критерии креативности дискуссионны, а попытки ее выявления с помощью стандартизированных тестов подвергаются жесткой критике, нельзя не отметить, что указанные критерии, вполне способны служить общими ориентирами и при диагностике, и при решении задач развития.

Способности выше среднего уровня (интеллект). Для успешного выполнения любой деятельности личности необходим комплекс специфических характеристик, качеств и свойств. Не каждый человек в силу этого может стать выдающимся спортсменом, пианистом, математиком или политиком. Необходимо то, что мы здесь именуем способностями выше среднего уровня. Если общие способности (интеллект и др.) ниже тех, что требуются для успешного выполнения данной деятельности, то человек будет в этой деятельности неуспешен. Если же уровень их развития оптимален, то мы вправе рассчитывать на успешность индивида.

Для успешности личности в деятельности необходимы не столько способности выше среднего уровня (максимально высокий интеллект), сколько оптимальный уровень способностей (интеллекта) – не ниже и даже не выше порогов, необходимых для полноценного участия в ней. Отметим, что степень успешности при соблюдении этого условия (общие способности человека не ниже и не выше допустимого для данной деятельности порога) регулируют уже другие факторы, такие как воля, настойчивость и т. п. Понимая эти тонкости, мы, ориентируясь на тему нашей главы, сосредоточимся на способностях выше среднего уровня.



Секреты психологии

Незаурядность интеллекта может обнаруживаться в разные возрастные периоды. Поэтому заблуждением было бы думать, что у ребенка с обычным умственным уровнем не смогут в дальнейшем проявиться большие, а то и выдающиеся способности. Нередко незаурядные способности оказываются неожиданно как бы разбужены – при удачном индивидуальном подходе, при более благоприятных обстоятельствах. То, что свойства одаренности иногда выступают на более поздних возрастных этапах, может быть и генетически обусловлено.

Натан Лейтес

Большая часть способностей, как уже отмечалось, имеет универсальный характер, но есть и исключительные, специальные, обеспечивающие успешность выполнения определенной, конкретной деятельности. Есть необходимый и довольно специфичный набор качеств и способностей для успешной игры на скрипке, занятий математикой, живописью, плаванием и др. Для реализации личности в избранной сфере без этих качеств не обойтись.

Конечно, недостаток развития у человека одних способностей может быть частично восполнен, компенсирован за счет более интенсивного развития других. Иногда этого хватает, чтобы добиться высоких и даже выдающихся результатов. Например, многие известные музыканты не имели так называемого «абсолютного слуха», но этот недостаток компенсировался более высоким уровнем развития чувства ритма или иными способностями. Или другой при-

мер: многие известные живописцы уступали по уровню «цветоразличения» известным колористам, но это не помешало им стать знаменитыми художниками.

Таким образом, одаренность следует рассматривать как взаимодействие между тремя основными группами качеств личности: мотивацией, способностями выше среднего уровня (интеллект) и креативностью. При этом изменение каждого из названных качеств личности зависит от наличия и степени развития других.

Положение о врожденной природе и постоянстве одаренности, разделявшееся большинством ученых первой половины XX века, в настоящее время дополнено представлением о том, что она имеет определенную пластичность и в значительной мере связана с развитием личности, особенно в детстве. Формирование и обогащение психики ребенка идет в таком темпе и с такой интенсивностью, которые будут уже недоступны в более зрелые годы. Это позволяет утверждать, что дети «одареннее» взрослых.

Высокая интенсивность умственного развития у всех детей даже при относительно одинаковых условиях приводит к разным результатам. Поэтому на практике мы сталкиваемся с весьма существенными различиями в уровнях умственного развития, что позволяет говорить о факте существования одаренных детей.

Особенности одаренных подростков

Одаренные дети и детская одаренность

Словосочетания «детская одаренность» и «одаренные дети» образованы из родственных слов, но при всей близости этих понятий и внешнем сходстве обозначающих их терминов нельзя не заметить, что речь идет о разных явлениях.

У понятия «детская одаренность» есть смысловой аналог – потенциал личности, поэтому об определенном уровне одаренности (или степени развития этого потенциала) можно говорить применительно к каждому ребенку. А вот словосочетанием «одаренные дети» («одаренный ребенок») обозначается некая исключительность. Произнося его, мы допускаем возможность существования особой группы детей. Эти дети существенно отличаются от сверстников.

Одно из характерных для современной психологии определений понятия «одаренный ребенок» содержится в тексте «Рабочей концепции одаренности» (1998): «Одаренный ребенок – это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, иногда выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений) в том или ином виде деятельности». Обратите внимание: одаренность определяется здесь через достижения, которые либо уже продемонстрированы («выделяется яркими, очевидными, иногда выдающимися достижениями»), либо будут проявлены в будущем («имеет внутренние предпосылки для таких достижений»).

Каждый ребенок, как справедливо утверждают биологи, это новый эксперимент, затеянный природой. Полагаем, это утверждение в большей степени применимо к одаренным детям, чем к тем, кого относят к норме. При всем индивидуальном своеобразии проявлений одаренности существует довольно много черт, характерных для большинства одаренных детей и выдающихся взрослых, которые часто проявляются в мышлении и поведении ребенка, в его общении со сверстниками и взрослыми.

Ценность их в том, что они могут быть замечены не только практическими психологами, но также педагогами и родителями. Особого внимания заслуживают те качества, которые существенно отличают одаренных детей от их обычных сверстников. Знание о них всегда считалось необходимым для адекватного построения социально-воспитательной практики и обра-

зовательного процесса. Поэтому традиционно столь высокий интерес проявлялся к изучению биографий выдающихся людей.

Большинство исследователей, изучавших биографии выдающихся творцов: Леонардо да Винчи, Рембранта, Г. Галилея, Петра I, Д. И. Менделеева, И. Ньютона, Г. В. Ф. Гегеля, Наполеона, М. В. Ломоносова, Ч. Дарвина, И. П. Павлова и др., – пришли к выводам о том, что в детстве эти люди чаще всего характеризовались:

- высоким интеллектом, любознательностью, желанием получить ответы на множество вопросов, стремлением выделиться;
- опережающими возраст умственным развитием, нравственностью, критичностью, прямолинейной честностью, серьезностью;
- настойчивостью, сильной волей, ярко выраженным стремлением к высоким достижениям;
- усердием, твердостью, способностями получать удовлетворение от своей работы, хорошо переносить одиночество, экспрессивностью, открытостью духовному опыту и фантазиям.

Приведем еще один список качеств, характерных для выдающихся людей:

- Рано овладели знаниями в избранной сфере.
- Проявляли высокий интеллект, хорошую память.
- Были увлечены своим делом, энергичны.
- Демонстрировали ярко выраженную независимость, стремление работать в одиночку, индивидуализм.
- Умели контролировать себя.
- Имели стремление контактировать с одаренными юношами и взрослыми.
- Быстро приобретали художественный и интеллектуальный опыт.



Секреты психологии

Творческий акт всегда есть освобождение и преодоление. В нем есть переживание силы. Обнаружение своего творческого акта не есть крик боли, пассивного страдания, не есть лирическое излияние. Ужас, боль, расслабленность, гибель должны быть побеждены творчеством. Творчество, по существу, есть выход, исход, победа.

Николай Бердяев

В этой связи особый интерес представляют исследования биографов, рассматривавшие особенности взрослых людей, достигших успеха в разных видах деятельности. Так, например, исследователи-биографы утверждают, что многие политики (Т. Джефферсон, А. Линкольн и др.) уже в детстве были: разносторонними, оптимистичными, обладали притягательной силой, хорошо владели речью, были общительны. Военные (Боливар, Кортес, Дрейк и др.) с детства были одержимы одной идеей или целью, легко переносили одиночество, не отличались любознательностью, успехи в интеллектуальных делах имели невысокие, не предавались фантазиям и не пользовались успехом у сверстников. Революционеры (П. Кропоткин, Марат, Робеспьер и др.) уже в детстве были бунтовщиками, отличались мятежными наклонностями, за что подвергались преследованиям. Ученые (И. Ньютон, Д. Аламбер, Р. Декарт и др.) в детстве харак-

теризовались разносторонностью и широтой интересов, с ранних лет были рассудительны и критичны.

Исследование, проведенное американским ученым Катариной Кокс, которая изучала отличительные качества выдающихся людей, оставивших заметный след в истории (всего ею были отобраны биографии ста выдающихся людей), выявило:

- люди с высоким творческим потенциалом, как правило, проявляют свой талант в какой-то одной сфере знаний, им свойственно посвящать жизнь своему призванию;
- дело, которому они служат, требует умения концентрировать волю в течение долгого времени, чтобы решать масштабные задачи;
- продукты творчества – отмеченные печатью таланта произведения искусства, открытия, двигающие вперед науку, – рождаются не вдруг, потому достойной оценки приложенных усилий приходится ждать годами;
- от такой целеустремленности творцов, преданности делу жизни часто страдают семья и человеческие связи;
- творчество «высокого полета» сопряжено с конфликтами и готовностью жертвовать многим.

Другой известный исследователь Говард Гарднер в работе «Образцовые творцы» приводит свой список типологических характеристик одаренных людей. Список этот заслуживает внимания, так как дополняет и расширяет имеющиеся представления:

- творец появляется на свет в географической точке, удаленной от центров культуры;
- в семье будущего творца царят строгий порядок, жестко насаждаемая дисциплина в лучших традициях типичной буржуазной семьи;
- в юности творческая личность общается с другими родственными талантами;
- выбор будущего поприща предопределяется довольно жестко;
- под сомнение ставятся «незыблемые основы»: либо прямо, либо исподволь создаются произведения, идущие в разрез с тем, что считается общепринятым;
- упорная работа с целью овладения секретами профессионального мастерства в течение десяти лет венчается первым крупным успехом;
- исподволь вызывает понимание, что господствующие догмы и установки порочны в своей основе;
- особое пристрастие к таким объектам, областям исследования (вершинам), которые считаются опасными и труднодоступными;
- изоляция от мира, «разреженная» атмосфера творчества;
- важность поддержки окружающих, когда в муках появляется на свет годами вынашиваемое «детище».

Собственный список психических качеств, характерных для выдающихся людей, сформировал Дж. Гилфорд:

- беглость и гибкость мышления;
- оригинальность;
- зоркость в поисках проблем;
- находчивость, реактивность ума, остроумие;
- переформулирование, введение в новый формат;
- способность к достраиванию;
- принципиальное допущение известной неопределенности, нестрогости;
- стремление к конвергентному мышлению;
- способность к дивергентному мышлению;
- желание не быть похожим, осознанный вызов традиции;

- высокая самодисциплина;
- стремление к совершенству;
- готовность идти на риск.

Несмотря на то, что некоторые из перечисленных факторов формирования выдающегося творца могут показаться малоубедительными в силу несовпадения с обыденным опытом, они с завидным постоянством проявляются у выдающихся людей от поколения к поколению, независимо от сферы приложения творческих усилий.

Самоактуализация и самоактуализаторы

Стремление раскрыть свой внутренний потенциал многие специалисты считают главным побудительным мотивом творчества человека. Естественно предположить, что ростки таких устремлений проявляются уже в детстве и они должны всячески поддерживаться, чтобы успешно развиваться. Существенный вклад в разработку данной проблемы внес американский психолог Абрахам Маслоу, считавший, что люди изначально, генетически мотивированы для поиска личных целей и это делает их жизнь значительной и осмысленной.

Развитие человека А. Маслоу представлял как восхождение по лестнице потребностей. Напомним, как выглядят ее ступени:

- первый уровень составляют физиологические потребности (потребности, связанные с поддержанием внутренней среды организма и потребности не гомеостатической природы – сон, половые и др.);
- второй уровень – потребности в безопасности, стабильности, уверенности, защищенности и др.;
- третий уровень – потребности в любви и привязанности, общении, желании иметь свое место в группе и др.;
- четвертый уровень – потребности в уважении, самоуважении, независимости, самостоятельности, мастерстве и др.;
- пятый уровень – потребности в самоактуализации, самореализации в творчестве.

Все названные потребности являются врожденными и, по сути, представляют собой инстинкты. Актуализация тех или иных мотивов зависит от того, удовлетворены ли потребности более низкого уровня.

Стремление к самоактуализации – это стремление человека постоянно воплощать, реализовывать, опредмечивать себя, свои способности, свою сущность. У людей, склонных к самоактуализации, по мнению А. Маслоу, доминирующим мотивом поведения чаще всего является радость от использования своих способностей, и этим они отличаются от тех людей, которые стремятся удовлетворить потребности в том, чего им недостает.

А. Маслоу утверждал, что творчество является неотъемлемой характеристикой самой природы человека, а творческие способности заложены в каждом из нас и потому это не удел избранных. Однако сам А. Маслоу считал, что на практике самоактуализация – большая редкость.



Секреты психологии

В творческом акте не устраивается «мир сей», а создается мир иной, подлинный космос. Творчество не есть приспособление к этому миру, к необходимости этого мира, – творчество есть переход за грани этого мира и преодоление его необходимости.

Николай Бердяев

С точки зрения А. Маслоу, самоактуализирующимся людям присущ довольно объемный комплекс психических свойств:

- Более эффективное восприятие реальности. Они видят действительность такой, какая она есть, а не такой, как им хотелось бы ее видеть.
- Принятие себя, других и природы. Самоактуализирующиеся люди могут переносить слабости других и не бояться их силы.
- Непосредственность, простота, естественность. У рассматриваемой категории людей не отмечается склонности к лицемерию. Их принципы – быть, а не казаться, они проявляют открытость и искренность.
- Центрированность на проблеме. А. Маслоу утверждал, что все изученные им личности, у которых четко проявились потребность и способность к самоактуализации, были привержены какой-то задаче, долгу, призванию или любимой работе, которую они считали важной. То есть они были не эгоцентрированы, а, скорее, ориентированы на проблемы, стоящие выше их непосредственных потребностей, которые они для себя считали жизненной миссией.
- Независимость и потребность в уединении. Самоактуализирующиеся люди могут находиться в одиночестве и не ощущать себя одинокими. И условием этого является постоянная, интенсивная работа их внутреннего мира, сосредоточенность на решении занимающих их ум задач.
- Автономность и относительная независимость от культуры и окружения. Эти качества, по утверждению А. Маслоу, позволяют им полагаться на свой собственный потенциал и на внутренние источники роста и развития.
- Свежесть восприятия. Самоактуализирующиеся люди обладают способностью оценивать по достоинству даже самые обычные события в жизни, при этом ощущая новизну, благоговение, удовольствие и даже экстаз.
- Вершинные или мистические переживания. Возникая у самоактуализирующихся людей, они представляют собой экстатические состояния, которые переживаются в кульминационные моменты в прорывах творчества, озарения, открытия или слияния с природой.
- Общественный интерес. Он выражается у самоактуализирующихся людей в виде чувства сострадания, симпатии и любви к человечеству.
- Глубокие межличностные отношения. Как установил А. Маслоу, обычно круг близких друзей у самоактуализирующихся людей невелик, так как, оказывается, дружеские отношения для избравших путь самоактуализации требуют большого количества времени и немалых усилий.
- Самоактуализирующиеся личности – самые демократичные люди. У них нет предубеждений, и потому они уважают других людей. В то же время они не считают других людей равными друг другу.
- Разграничение средств и целей. Самоактуализаторы придерживаются определенных нравственных норм, и им присуще обостренное чувство разграничения целей и средств их достижения.

- Философское чувство юмора. А. Маслоу отмечал, что из-за подобного отношения к юмору самоактуализирующиеся люди часто кажутся сдержанными и серьезными.
- Креативность. А. Маслоу утверждал, что все без исключения люди, склонные к самоактуализации, обладают способностью к творчеству, и эту свою способность не перестают проявлять.
- Сопротивление окультуриванию. Самоактуализирующиеся люди, хотя и находятся в гармонии со своей культурой, тем не менее могут быть чрезвычайно независимыми и нетрадиционными, если затрагиваются какие-то основные их ценности.

По мнению А. Маслоу, самоактуализирующиеся люди являются образцами психического здоровья. Они показывают всем, что потенциал творческого роста человечества гораздо выше, чем тот, которого достигают большинство людей. При этом он отмечает, что самоактуализаторы, как правило, далеко не ангелы. Свойственны им и психические срывы, и чувство тревоги, и сомнения в своих возможностях.

Асинхронность развития

Одна из важных особенностей развития подростка – асинхронность. Асинхронность развития – это неравномерность в созревании различных функциональных систем головного мозга и психики. Данная особенность касается и биологического, и умственного, и социального развития. Неравномерность развития отдельных способностей и личностных свойств проявляется на двух уровнях: внешнем, или социальном, и внутреннем, психологическом.

Чтобы лучше представить внешние проявления нервно-психического развития подростка, воспользуемся аналогией с группой спортсменов (велосипедистов или бегунов), преодолевающих длинную дистанцию: пусть каждый спортсмен будет здесь выступать в роли одной из функциональных систем.

Итак, на старте все наши спортсмены выглядят единой, плотной массой, но постепенно, по мере движения, они растягиваются на дистанции. Кто-то становится лидером, кто-то занимает вторые и третьи позиции, а кому-то достается роль аутсайдера. Причем при прохождении трассы взаимное расположение часто меняется. Развитие различных функциональных систем мозга напоминает движение этих спортсменов. На каждом возрастном этапе какие-то функции выглядят наиболее активными и сформированными, другие находятся на второстепенных местах. Но проходит время, и, подобно спортсменам, преодолевающим промежуточный этап, картина меняется. Недавний лидер отходит на второй план, и вперед выходят вчерашние аутсайдеры.

Таким образом, если мы представим какой-то из возрастных периодов как промежуточный этап, то увидим, что различные функциональные системы приходят к нему с разной степенью зрелости и совершенства. Одни уже оформились и в дальнейшем лишь незначительно модифицируются, другие находятся в стадии активного формирования. Подобная асинхронность привела психологов к идее сензитивных периодов и к пониманию роли педагогического воздействия на каждом из них. Так, если такое воздействие окажется преждевременным или запаздывающим по отношению к какому-либо периоду, то оно будет недостаточно эффективным и неблагоприятно скажется на развитии личности.



Секреты психологии

Вдохновение и является тем состоянием, когда с предельной мощью раскрываются все творческие возможности личности; бьют полным потоком все источники энергии; разум, воля, фантазия, воображение как бы устремляются в одном направлении, подстегивая и стимулируя друг друга.

Н. В. Гончаренко

Например, обучить иностранному языку подростка – очень сложная педагогическая задача как для педагога, так и для самого подростка, в то же время ребенок полутора лет, только осваивающий речь, без особых сложностей способен овладеть несколькими языками. Мозг ребенка в это время открыт изучению языков, и они все для него одинаково иностранные и все – родные. Другой пример: можно попытаться начать обучение академическому рисунку ребенка-дошкольника, но добиться в этом заслуживающих внимания результатов еще никому не удавалось. Перцептивные, аналитические способности ребенка еще недостаточно для этого развиты. И совсем иное дело – обучение этому сложному занятию подростков. Многие из них довольно быстро достигают в академическом рисунке высокого уровня.

Умственная одаренность и физическое развитие

Проблема особенностей физического развития одаренных детей относится к числу малоизученных, а потому является до предела мифологизированной. Отметим сразу, что в данном случае мы исключаем психомоторную одаренность, учитывая ее специфику как особого вида одаренности.

В обывденном сознании и специальной литературе существует два стереотипа о физических характеристиках интеллектуально одаренных детей. Первый, наиболее распространенный стереотип описывает одаренного ребенка как тощего, маленького, бледного книжного червя, в очках с толстыми линзами. Другой, прямо противоположный, утвердился благодаря публикации в 1925 году труда Л. Термена под названием «Изучение гения». В нем Л. Термен утверждал, что одаренные дети выше ростом, крепче, здоровее и красивее, чем их неодаренные сверстники.

В настоящее время, по мнению большинства специалистов, оба эти утверждения следует квалифицировать как мифы. Физические характеристики одаренных детей столь же разнообразны, как и сами дети. При этом замечено, что большинство одаренных взрослых отличается высокий энергетический уровень и низкая продолжительность сна. По наблюдениям большинства родителей, чьи дети впоследствии были квалифицированы как одаренные, в младенческом возрасте эти дети отличались тем, что спали относительно мало и рано отказались от дневного сна.

В литературе немало ссылок на частые проблемы с моторикой у одаренных детей. Для педагогов и родителей трагикомичной выглядит ситуация, когда шестилетний ребенок, способный решать квадратные уравнения, не умеет завязывать шнурки. Правда, большинство специалистов склонны считать, что здесь может срабатывать «эффект ореола». Уровень психомоторного развития может находиться в норме, но при этом восприниматься как патологический на фоне значительно более высокого уровня когнитивного развития.

Многие специалисты отмечали часто встречающуюся нестабильность остроты зрения у большинства одаренных детей, наблюдающуюся до восьми лет.

Гениальность и детскость

Нередко, описывая поведение и личностные особенности выдающихся творцов, биографы и историки отмечали, что многие гении до старости сохраняли детские черты. За что окружающие нередко именовали их «большими детьми». Удивительно, но давно замечено, что люди, достигающие невероятных высот в больших делах, до преклонных лет проявляют ювенильные признаки в мышлении и поведении. Подобные наблюдения можно было бы отнести к числу случайностей, если бы антропология не подкрепила это житейское представление научными доказательствами.

Антропологи и специалисты по эволюционной психологии заметили, в частности, что форма черепа детеныша шимпанзе более схожа с формой черепа человека, чем с формой черепа взрослой обезьяны. Это обстоятельство, а также схожесть других биометрических характеристик детенышей обезьян и людей привели к созданию «теории неотении», или «педоморфоза», согласно которой в процессе эволюции человека решающим стало закрепление тенденции проявления признаков детскости – «ювенильных характеристик» – у взрослых особей. Неотения могла достигаться путем удлинения или подавления процесса созревания.

«Чтобы сделать обезьяну более похожей на человека, – пишут специалисты по эволюционной психологии Дж. Палмер и Л. Палмер, – необходимо подавлять гены, управляющие процессом взросления черепа, предотвращая появление толстых костей свода и больших зубов и сохраняя отношение головы к телу достаточно большим». Естественно, что ювенильные признаки присущи не только антропометрическим характеристикам человека, но и его психике. Человек, в отличие от других приматов, дольше созревает и длительное время остается ребенком, что позволяет ему сохранять любопытство и непосредственность восприятия; это же делает его пластичным к изменениям во внешней среде. Взрослый человек внешне больше похож на ребенка, и его психика меньше подвержена «закостенению» с течением времени, чем у приматов.

В этой связи у нас есть основания предполагать, что те из людей, кто дольше сохраняет ювенильные характеристики, оказываются более успешными в творчестве. У этих людей ярче проявляется поисковая активность, они остаются более открытыми новому когнитивному опыту и более способны к личностному росту. Таким образом, «детскость» – один из важных симптомов и одновременно условий выдающихся достижений.

А. Маслоу подчеркивал, что творчество выдающихся самоактуализаторов очень похоже на творчество полностью защищенных и счастливых детей. Ребенок может воспринимать мир более свободно, без априорных ожиданий о том, что он должен увидеть или каким будет то, что он хочет узнать. В творчестве выдающиеся люди как дети: обычно спонтанны, легки и невинны, свободны от штампов и стереотипов. Практически любой ребенок может написать сказку, сделать рисунок, спеть или сочинить песенку. Но попробуйте заставить взрослого это сделать, и непременно столкнетесь с ответом: «Я в этом непрофессионал».

Воображение ребенка беднее, чем воображение взрослого, утверждал Л. С. Выготский, но ребенок больше доверяет продуктам своего воображения и меньше их контролирует. Поэтому воображение ребенка проявляется ярче. Для него естественно восторженное удивление, умение наивно смотреть на мир и откликаться даже на незначительные явления. Ребенок в этом смысле более наивен. Сохранение аналогичной наивности на других возрастных этапах развития, вероятно, позволяет человеку сохранить чистоту восприятия. Эта наивная чистота восприятия, сочетаясь с искушенным умом взрослого человека, и дает блестящие творческие плоды.

Гендерные различия в способностях

«Традиционные» родители, по утверждению психолога Л. В. Поповой, чаще склонны к затратам времени и средств на образование одаренных сыновей, но не одаренных дочерей. Родители и педагоги обычно не поощряют у девочек проявлений активности, любознательности, независимости и склонности к риску.

Как показали исследования, различия между женщинами и мужчинами проявляются не в разнице уровней интеллекта, а в степени развития специальных способностей. Так, женщины лучше выполняют тесты на быстроту восприятия знаковой информации и изображений, лучше запоминают расположение предметов в пространстве, в том числе и относительно друг друга. Также женщины превосходят мужчин в тестах на быстроту перечисления объектов одной категории, у них лучше развита тонкая моторика, и они превосходят мужчин в скорости арифметических операций.

В свою очередь, мужчины заметно лучше женщин выполняют тесты на объемно-пространственное мышление, прежде всего речь идет о заданиях, требующих пространственного представления и мысленного вращения предметов. Точность прицеливания у мужчин при бросании предметов в цель значительно выше. Они лучше выполняют задания на различение, на поиск простых фигур, «спрятанных» в сложных фигурах (тесты на «полезависимость-полезависимость»). Значительное превосходство демонстрируют мужчины в тестах математических способностей.

Анализ решения задач на запоминание маршрута показал, что мужчины быстрее его выучивают, но женщины запоминают больше путевых ориентиров. Первоначально исследователи полагали, что пространственные и математические способности являются вторичными половыми признаками мужчин, поскольку при измерении этих способностей наблюдались максимальные различия между полами. По данным Дж. Стенли, превосходство мужчин над женщинами в уровне развития этих способностей выражается отношением 2:1. В дальнейшем выяснилось, что различия в пространственном мышлении возникают еще до наступления пубертата. Мальчики уже в восемь-девять лет лучше ориентируются в пространстве.

Специальные исследования различий в математических способностях показали, что они не обнаруживаются до подросткового возраста и проявляются только в одиннадцать-двенадцать лет и с течением времени возрастают. Речь идет о решении задач высокого уровня сложности и математическом творчестве. Попытки объяснить этот факт усвоением социальных стереотипов (математика – не женская профессия) не привели к успеху. Так, например, в исследованиях психологов неоднократно отмечалось, что девочки, успешно прошедшие курс повышенного изучения математики, в три раза реже, чем мальчики, желают работать в этой области. При решении математических задач девочки больше тревожатся, чем мальчики; объясняя успехи и неудачи, они приписывают их внешним факторам (сложность задания) и везению, в то время как мальчики – своим способностям. Американский психолог К. Бенбоу обнаружила, что частотность мужчин и женщин с высоким уровнем математических способностей составляет соответственно 13:1.

В то же время девочки отличаются более развитыми перцептивными и вербальными способностями; их речь богаче, они раньше овладевают навыками чтения, и различия в уровне вербальных способностей женщин и мужчин, проявившись в детстве, сохраняются до старости. При этом результаты изучения отдельных способностей нередко дают противоположные результаты. Еще более запутанной выглядит картина уровней общего умственного развития мальчиков и девочек. Большинство исследователей утверждают, что на ранних этапах развития (до семи лет) девочки обычно опережают мальчиков в интеллектуальном созревании; в то же время к двадцати – тридцати годам средние показатели IQ у мужчин и женщин не отличаются.

Разброс значений IQ, как мы уже отметили, у мужчин значительно выше, чем у женщин. Уже среди мальчиков больше как умственно отсталых, так и умственно одаренных детей. Среди победителей предметных олимпиад количество мальчиков преобладает.

Значительно меньше определенности в оценке половых и гендерных особенностей креативности. Объективных свидетельств наличия половых различий в креативности пока нет, кроме, пожалуй, одного – значительного преобладания численности мужчин среди представителей так называемых «творческих» профессий, проявлявшегося во все времена у разных народов.

Уже упоминавшаяся психолог Л. В. Попова, основываясь на собственных изысканиях, утверждала, что чем одареннее девочка, тем ближе она по своим социально-психологическим характеристикам к мальчикам. В отличие от сверстниц с обычными способностями, одаренные девочки, как правило, вовлечены в очень широкий круг занятий, включая и те, что традиционно считаются мальчишескими: активные игры, спорт. Им нравятся традиционные мальчишеские занятия, игры и игрушки, в большей степени поощряющие развитие независимости и исследовательского подхода к решению задач. Вывод прост: если девочка растет в условиях свободы от жесткого навязывания со стороны окружающих предписанной культурой гендерной роли, то это способствует формированию способностей, традиционно приписываемых мужскому типу мышления и поведения.

Могут ли педагоги распознать способности одаренных детей?

Поскольку одаренные дети, как и их сверстники, довольно много времени проводят в школе, исследователи задались вопросом: способны ли педагоги адекватно оценить их творческие способности? Речь шла именно об этом виде способностей, так как критерии оценки академических успехов вполне традиционны.

Такое исследование было проведено А. И. Савенковым и С. А. Ледневой; в нем сопоставлялись субъективные оценки детской одаренности, сделанные педагогами, с оценками, полученными в результате тестирования психологами. В исследовании участвовали педагоги разных специальностей, имеющие разную профессиональную подготовку, разный педагогический стаж и различный опыт работы с этими детьми.

В результате выяснилось, что в силу несовершенства представлений педагогов о содержании творческих способностей, а также вследствие направленности реального педагогического процесса преимущественно на развитие интеллекта основные составляющие творческих способностей, в отличие от интеллектуальных, большинством педагогов оцениваются неадекватно. Причем наибольшей объективностью отличалось оценивание продуктивности, анализа и синтеза, памяти; а наименьшей – гибкости мышления, оригинальности, уровней развития перфекционизма и внимания.



Секреты психологии

Одним из спутников вдохновения является уверенность. Давно подмечено, что у педагога, вовремя и умно поощряющего учеников, успехи больше, чем у того, кто или безразличен к работе, или все надежды возлагает на страх наказания. Правило это распространяется на творцов любого в

возраста и любого ранга. Ведь сам смысл творчества – доставить радость людям и себе. Радость успеха, ожидание удачи и признание людей – один из источников вдохновения.

Н. В. Гончаренко

Меньшинство педагогов, адекватно оценивших как творческие, так и интеллектуальные способности детей, составили преподаватели предметов художественного цикла.

В целом наиболее адекватно оценивали творческие способности детей педагоги, которые более продолжительное время работали с детьми и у которых был выше уровень развития собственных творческих способностей.

Генотип и среда

Когда мы говорим об одаренности, то имеем в виду сложный сплав генетических особенностей и влияний внешней среды. Исследователи с давних пор пытались количественно определить, какова доля генотипических факторов и каков вклад факторов средовых в развитие умственных способностей. То есть насколько выдающийся интеллект, способность к творчеству, личностные качества, ведущие к успеху, зависят от наследственной предрасположенности и насколько – от внешнего окружения и воспитания. Этот вопрос традиционно относится к числу фундаментальных в психологии развития. И от того, как мы отвечаем на него, зависит вся система наших мер, предпринимаемых в образовательной сфере.

В российской научной литературе и в обыденном сознании в течение многих десятилетий в качестве неоспоримой истины утверждалась мысль о том, что все здоровые дети одарены одинаково, а вундеркиндов и бесталанных создает окружение. Все это естественное продолжение войны с педологией⁸ и генетикой, и, несмотря на ее формальное окончание, эти идеи пустили глубокие корни в общественном сознании и продолжают оказывать влияние на педагогику и образовательную практику.

В настоящее время специалистами в области генетики и психогенетики открыто много интересных фактов, выявлены любопытные закономерности, позволяющие диагностировать и прогнозировать развитие живых организмов, и в том числе человека, основываясь на знании генотипических особенностей. Эти знания проливают свет и на представления о характере зависимости уровня развития умственных способностей человека от его генотипических особенностей.

Для современной психологии представляется аксиомой то, что влияние оказывают оба фактора, а споры о том, какой из факторов доминирует, многие считают малопродуктивными. Еще в середине XX века американский психолог А. Анастаси говорила о том, что значительно важнее понять не то, какой фактор доминирует, а как уникальный набор генов человека взаимодействовал с уникальной средой. Ведь именно результатом этого взаимодействия и является тот или иной человек – уникальная, неповторимая личность.

Биологические и средовые факторы

Фактором в науке именуется причина, движущая сила какого-либо процесса или явления, определяющая его характер и отдельные черты. Когда мы говорим о биологических и средовых факторах развития психики индивида, то рассматриваем основные причины и движущие силы этого процесса. Прежде чем показать особенности взаимодействия этих факторов, остановимся на краткой характеристике каждого из них.

⁸ Педология – междисциплинарный раздел науки, изучающий вопросы развития ребенка и интегрирующий для этой цели знания в области медицины, психологии и педагогики. – *Примеч. ред.*

Генотип. Термин «генотип» образован от двух греческих слов: *genos* – «происхождение» и *typos* – «форма, образец». Генотипом называют генетическую конституцию, совокупность генов, полученную от родителей.

Современные исследования генома человека идут очень интенсивно, и, как отмечают специалисты, их результаты весьма значительны. Полученные знания не только позволяют лечить многие заболевания, но и дают ключ к пониманию уникальности личности. С помощью генной инженерии стало возможно исправлять «испорченные гены» и таким образом спасать людей от ряда тяжелых патологий. В скором времени, по утверждению биологов, с помощью генной инженерии можно будет убирать многие негативные черты характера, в значительной мере определяемые генотипом. Такие, например, как трусость, жадность, эгоизм и т. п.

В психогенетических исследованиях прослеживается закономерность: по мере развития генетики все больше внешних проявлений человеческой психики находят свои корни в генотипических особенностях. Чем глубже специалисты изучают генетику, тем больше обнаруживают связей между генотипическими особенностями и характеристиками поведения, деятельности, уровнем развития человека в целом. По утверждению психологов Т. Бушара и Д. Ликкена, почти для каждой изученной к настоящему времени особенности поведения – от скорости реакции до религиозности – значительная доля изменчивости у разных людей обусловлена влиянием генов. Этот факт больше не должен подвергаться сомнению, а потому настало время подумать о том, как это знание применить.



Секреты психологии

Творчество приносит не только эстетическое наслаждение, но и помогает через освобождение от душевных мук и кошмаров переживаний приблизиться к пониманию себя, своего «Я», своего жизненного предназначения. Именно поэтому поэтическое творчество имеет еще и этическую миссию или социальную, если оно становится средством лечения души.

Н. Т. Оганесян

По свидетельству биологов, уже удалось открыть «ген лидерства», «ген самоубийства», «ген тревожности», «ген поиска новизны», «ген материнского инстинкта», «ген гомосексуальности», «ген продолжительности жизни» и др. Известный советский генетик В. П. Эфроимсон еще в середине XX века провел множество исследований, посвященных поиску «гена гениальности». В. П. Эфроимсону не удалось его найти, но, по утверждению биологов, «ген гениальности» все же был обнаружен в 2004 году.

Отмечая эти открытия как безусловные достижения, мы должны ясно понимать, что подобные утверждения охотников за генами не следует понимать буквально. Во-первых, ни у философов, ни у психологов нет согласия по поводу того, что следует считать «гениальностью», «самоубийством», «лидерством», «гомосексуальностью» и многими другими феноменами человеческого духа, гены которых якобы обнаруживаются. Во-вторых, в генах нет и не может быть строгой программы, которую выполняет организм. Ген не содержит программы формирования признака, он определяет лишь способ взаимодействия с внешними условиями.

Кроме того, функционирование любого гена осуществляется на фоне работы множества других генов. Часто дело не в самих генах, а в интегральных процессах, протекающих в клетках

и тканях; что касается среды и других факторов, то они способны весьма существенно искажать прямые эффекты действия генов.

Среда. В современной психологии учитывается не только то, что процесс развития личности необходимо изучать с учетом естественного окружения, но и то, что это естественное окружение, или контекст, существует и оказывает влияние на нескольких разных уровнях. Ю. Бронфенбреннер выделяет четыре таких уровня:

Микросистема, по его определению, – это комплекс отношений между развивающимся человеком и непосредственной средой, включающей его самого (семья, школа, сверстники и т. п.).

Мезосистема – это совокупность влияющих друг на друга микросистем. Речь идет о взаимосвязях между семьей, школой, группой сверстников (в ряде случаев сюда могут быть также включены церковь, детский лагерь или рабочее место).

Экзосистема – это расширенная мезосистема, охватывающая другие специальные структуры, как формальные, так и неформальные, то есть такие, которые сами не включают в себя развивающегося человека, но воздействуют на непосредственные условия, в которых он оказывается. В данном случае речь идет о более широких, отдаленных по сравнению с двумя предыдущими видами окружающих условий, которые влияют на человека, даже если он не вступает в физический контакт с ними (мир производственных отношений, средства массовой информации, местные органы власти, торговля, промышленность и т. п.).

Макросистема – это преобладающие институциональные паттерны культуры или субкультуры, такие как экономическая, социальная, образовательная, правовая и политическая системы. Конкретными проявлениями таких систем являются микро-, мезо- и экзосистемы.

Специальные способности и генотип

Большая часть исследователей делает вывод о том, что специальные способности менее зависимы от генотипа и в большей мере определяются влияниями среды. Доля генотипической обусловленности по показателям специальных способностей в большинстве исследований последнего времени колеблется в интервале от 40 до 50 процентов.

Подчеркнем, что это явно расходится с обыденными представлениями, оказывающими большое влияние на образовательную практику. Так, например, принято считать, что музыкальные, пластические, математические и другие специальные способности – это то, что в первую очередь предопределено природой. Экспериментальные исследования показывают, что уровень их развития почти на 50–60 процентов зависит от влияний среды.

В. Н. Дружинин, обобщая результаты многих исследований, проведенных разными учеными, сделал весьма любопытные выводы. В частности, что роль генотипа оказывается преобладающей в сравнении с ролью среды, если:

- способность является общей, а не специальной;
- способность тесно связана с общим интеллектом;
- способность не определяет непосредственное моторно-перцептивное взаимодействие со средой;
- способность является специфически человеческой, видовым признаком *Homo sapiens*.



Секреты психологии

Как и другим творцам, гениям знакомы периоды творческого бессилия, застоя, бесплодных мук и, наоборот, взрывы энергии, подъема, творческих бурь, когда идеи плывут стремительным потоком, обгоняя друг друга, но, в отличие от уносимого горным потоком, быстро находят свое место, ложатся в ладные ряды законов и принципов научной теории, музыкальной мелодии или поэтических ритмов.

Н. В. Гончаренко

В то же время российские специалисты по психогенетике И. Р. Равич-Щербо и М. С. Егорова отмечали, что генотипически обусловленная вариативность познавательных функций вообще и интеллекта в частности еще не означает признания невозможности их развития под влиянием средовых факторов.

Средовое влияние и развитие одаренности

Влиянию среды на развитие личности традиционно посвящается много специальных исследований, и ведутся они в разных направлениях. Наиболее интенсивно данная проблематика изучается на примере развития детского интеллекта и креативности. Решающим средовым фактором развития детского интеллекта признается психическая стимуляция, происходящая при общении ребенка со взрослыми. Мы уже касались вопроса о том, что одним из важнейших составляющих средового воздействия на развитие интеллекта признается внутри-семейная среда.

Исследования В. Н. Дружинина и О. Н. Скоблик показали, что на интеллект ребенка большее влияние оказывает не мать, а тот родитель, который ближе ребенку эмоционально. Поскольку мать часто оказывается эмоционально ближе ребенку, возникает так называемый «материнский эффект».

По наблюдениям Р. Зайонца, преимущества в интеллектуальном развитии получают первенцы. Они больше взаимодействуют с родителями, чем рожденные позже их братья и сестры. Последним приходится конкурировать за родительское внимание. На уровне развития их интеллекта отрицательно сказывается то, что они взаимодействуют не только с родителями, но и друг с другом, из-за чего возможность интеллектуальной стимуляции сокращается.

Однако если, согласно исследованиям, IQ выше у первенцев и единственных детей в семье, то более креативными часто оказываются младшие дети, и история свидетельствует о том, что большую часть стержневых открытий в науке сделали младшие братья: Н. Коперник, Ч. Дарвин, Д. И. Менделеев, И. И. Мечников и др.

По данным вышеназванных и множества других исследований оказалось, что развитие у детей креативности идет более интенсивно в семьях, где уделяют внимание ребенку, предъявляя ему при этом различные, несогласованные требования (например, у матери одни требования, а у отца – другие), где нет жесткого внешнего контроля за поведением, где поощряют нестереотипное поведение, где кто-то из близких является творческой личностью. Благоприятное воздействие на развитие креативности оказывает также повышенное внимание к способностям ребенка, высокая его оценка родителями и педагогами.

Изложенные выше результаты изучения влияний среды на уровень интеллектуально-творческого развития ребенка не отражают всей палитры научных данных. На эту тему в последнее время публикуется много специальной литературы. Кроме того, многие аспекты этой сложной проблемы просто не исследованы. Например, в последнее время появился

термин «информационное загрязнение среды». Несистематизированная лавина информации, обрушиваясь на ребенка, гипотетически может привести к таким же негативным последствиям, какие способны вызвать физические, химические, биологические факторы. Правда, как отмечают специалисты в области нейрофизиологии, мозг от нее не страдает, но может существенно нарушаться ход развития интеллекта и креативности.

Социально-педагогические исследования свидетельствуют: чем менее благоприятна среда, тем большую роль она играет в общих различиях. Там, где только ограниченная часть населения может обеспечить своим детям хорошее образование, от среды зависит очень многое, но в условиях, когда образование становится общедоступным, вперед выходят генотипические факторы – именно они начинают в первую очередь определять будущее человека.

Одаренность и интеллект

Практический интеллект

Традиция выделять и ранжировать академический и практический виды интеллекта восходит еще к трудам Аристотеля. По его утверждению, созерцательная деятельность разума (художественная и интеллектуальная) стоит выше любой другой, ибо родственна божественной, «добродетельная деятельность» (политическая, военная) не требует гениальности, хотя и выдается своей красотой и величием. Вероятно, в этих суждениях великого мыслителя следует искать корни недооценки роли практического интеллекта, наблюдавшейся в культуре в целом и в научной психологии вплоть до конца XX века.

Эта ситуация резко изменилась в 1990-е годы, когда существенно вырос интерес исследователей к проблематике практического интеллекта. Целый ряд российских и зарубежных научных школ развернули широкомасштабные исследования в данном направлении. Эти научные изыскания в значительной мере стимулируются изменениями в культуре. Современное общество уже не рассматривает ученых и художников как безусловную элиту общества. Более того, «героями нашего времени», главными жизненными ориентирами для современного человека стали люди, успешные в делах практических: политики, финансисты, бизнесмены, военные. Давнее наблюдение, свидетельствующее о том, что высокий абстрактный интеллект, академические успехи и даже креативность имеют мало общего с достижениями в повседневной жизни, стало восприниматься не как курьез, а, скорее, как закономерность.

С точки зрения разговорного языка и русской версии использования психологических терминов словосочетание «эмоциональный интеллект», как и «социальный интеллект», или «интеллект жизненного успеха», крайне неудачны. Слово «интеллект» прочно связано в сознании психологов с когнитивной сферой, а определения «эмоциональный» и «социальный» относятся к аффективной сфере и характеризуют несколько иные грани развития личности. Однако можно согласиться с данной терминологией, приняв ее как некоторую условность, вполне допустимую при создании новых терминов.

Эмоциональный интеллект и социальная компетентность

Термин «эмоциональный интеллект», введенный в научный обиход американскими психологами Питером Сэловеем и Джоном Майером в 1990 году, был определен как сложный психологический конструкт, включающий три типа способностей: идентифицировать и выражать эмоции; регулировать собственные эмоции; использовать эту информацию для управления своим мышлением и поведением.

В отличие от эмоционального интеллекта, изучение социального интеллекта имеет давнюю, насыщенную событиями и открытиями историю. По мнению большинства специалистов, понятие «социальный интеллект» было введено Э. Торндайком еще в 1920 году. Он рассматривал социальный интеллект как «способность понимать других людей и действовать или поступать мудро в отношении других». В дальнейшем эти представления были уточнены и дополнены многими исследователями.

А. И. Савенков выделил три группы критериев, описывающих социальный интеллект: когнитивные, эмоциональные и поведенческие. Содержательно каждая из этих групп может быть представлена следующим образом:

1. Когнитивные критерии:

- Социальные знания – знания о людях, знание специальных правил, понимание других людей.
- Социальная память (память на имена, на лица).
- Социальная интуиция – распознавание эмоций и чувств, определение настроения, понимание мотивов поступков других людей, способность адекватно воспринимать наблюдаемое поведение в рамках социального контекста.
- Социальное прогнозирование – формулирование планов собственных действий, отслеживание своего развития, рефлексия собственного развития и оценка неиспользованных альтернативных возможностей.



Секреты психологии

Вдохновение не может заменить ни знаний, ни мастерства, но, разбудив способность мгновенно обозреть более широкий круг явлений и обострив интуицию, оно помогает охватывать их внутреннюю организацию и угадывать то, к чему может привести только скрупулезное изучение действительности. Само по себе вдохновение не обеспечивает успех творчеству, его значительные достижения, – ведь оно только толчок, дополнительный стимул к деятельности и последнюю заменить не может. Оно не может превратить среднего поэта в гениального.

Н. В. Гончаренко

2. Эмоциональные критерии:

- Эмоциональная выразительность, эмоциональная чувствительность, эмоциональный контроль.
- Сопереживание – способность входить в положение других людей, ставить себя на место другого (преодолевать коммуникативный и моральный эгоцентризм).
- Степень склонности к психическому заражению и собственные суггестивные возможности.
- Эмпатия, способность вчувствования в событие, объект искусства, природу.
- Установление эмоциональных связей с другими, разделение состояния другого или группы.

3. Поведенческие критерии:

- Социальное восприятие – умение слушать собеседника, понимание юмора.
- Социальное взаимодействие – способность и готовность работать совместно, способность к коллективному взаимодействию и как к высшему типу этого взаимодействия – коллективному творчеству.
- Социальная адаптация – умение объяснять и убеждать других, способность уживаться с другими людьми, открытость в отношениях с окружающими.
- Способность к саморегуляции – умение регулировать собственные эмоции и собственное настроение.
- Способность эффективно работать в условиях стресса.

Данные критерии социального интеллекта, выделенные при разработке концепции социальной компетентности, могут служить общей программой диагностики и развития.

Прогноз развития одаренной личности

Проблема возможности прогнозирования развития личности волновала ученых и обывателей с давних времен. Философы эпохи первых европейских цивилизаций говорили о божественной предопределенности таланта и старательно строили по этому поводу умозрительные теоретические конструкции. В выявлении одаренных людей предлагали полагаться на божественное провидение и собственную интуицию. Прагматичный XX век отказался от таких решений. Ученые стали пытаться изучать явление гениальности и психологию творчества с помощью «строгих» научных методов. Особые надежды специалисты всегда связывали с одаренными детьми.

Многовековая образовательная практика свидетельствует о том, что часто дети, которых относили к одаренным, оказывались неуспешны и на этапе детства, и в своей последующей, взрослой жизни. Эти печальные наблюдения даже воплотились в общественном сознании в устойчивые стереотипы, породившие грустные шутки («У вундеркинда будущее в прошлом», «Все знают, откуда берутся одаренные дети, но никто не знает, куда они деваются» и т. п.). При этом можно констатировать, что из всего спектра вопросов, связанных с одаренностью, проблема прогнозирования развития умственного потенциала и степени жизненной успешности наиболее важна и наименее разработана.



Секреты психологии

Гений-творец никогда не отвечает требованиям «мира», никогда не исполняет заказов «мира», он не подходит ни к каким «мирским» категориям. В гениальности всегда есть какое-то неудачничество перед судом «мира», почти ненужность для «мира». Гениальность непонятна «миру», не относима ни к каким «мирским» дифференциациям человеческой деятельности.

Николай Бердяев

У проблемы высоких достижений, или психологии жизненного успеха, есть особый культурологический аспект, связанный с различиями в менталитете разных народов. Это не может не влиять на направленность исследовательских поисков в области психологии. Данная проблема заслуживает особого рассмотрения, но если говорить кратко, то в русской культуре дар

и успех не сопрягаются между собой так тесно, как, например, в культуре англосаксонской. В значительной мере поэтому в российской психологии одаренности и творчества проблема жизненного успеха практически не исследовалась.

Неприятие усиливается тем, что в русском языке слова «успешность», «успех» родственны глаголу «успеть». А чтобы успеть, надо спешить, торопиться. А следом непременно возникают вопросы: куда успеть, куда торопиться? Ведь в русском представлении о мире прочно заняли свое место и сугубо восточные ориентации, где спешить не принято («Все приходит вовремя к тому, кто умеет ждать», «Если долго сидеть на берегу реки, то мимо проплывет труп твоего врага»). Но насаждаемое на наши культурные традиции волнами глобализации англосаксонское представление об успехе как главном и единственном смысле жизни заставляет учитывать, что это понимание постепенно ассимилируется культурой и входит в число целей образования.

Принципиально иначе это выглядит в психологии, разрабатывающейся в рамках англосаксонской культурной традиции. Так, Р. Стернберг вводит понятие «интеллект жизненного успеха» и дает определение успешности: «это способность человека достигать в жизни успеха, уровня заданных личных стандартов, обусловленного конкретным социально-культурным контекстом». Характеризуя психологическую составляющую этого процесса, Р. Стернберг отмечает, что речь идет о комплексе способностей: «Способность добиваться успеха зависит от умения человека аккумулировать свои сильные качества и корректировать или компенсировать свои слабости посредством равновесия аналитических, творческих практических способностей, чтобы можно было адаптироваться к окружающей среде, формировать или изменять ее».

Ученых и обывателей во все времена интересовала проблема прогнозирования развития одаренной личности. Однако еще в начале XX века психологи выяснили, что при относительно высокой корреляции показателей по тестам интеллекта и учебной успешности тот и другой показатели слабо коррелируют с жизненной успешностью в целом.

В середине XX века была предпринята попытка рассматривать в качестве предвестника жизненной успешности креативность. При этом пионерам этого подхода уже тогда было очевидно, что при традиционном обучении креативность скорее будет препятствовать, чем содействовать учебной успешности. А ее ценность для достижения жизненного успеха оказалась еще более сомнительной, чем ценность высокого коэффициента интеллекта. Параллельно, преимущественно в лоне педагогики, сформировалось другое представление, согласно которому абстракции вроде интеллекта и креативности должны уступить пальму первенства уровню обученности индивида. Глубокие разносторонние знания – уже достижение, именно они способны стать базой для дальнейших жизненных успехов, а потому именно их следует рассматривать как предвестников будущих выдающихся достижений.

Сейчас уже ни для кого не секрет, что все эти утверждения можно признать верными лишь частично. Всем известно, сколь важны для победителя в жизненной гонке за успехом и высокий абстрактный интеллект, и развитая креативность. Все знают, какую ответственную роль в достижении жизненных высот играют глубокие и разносторонние знания. Но психологические изыскания конца XX века убедительно свидетельствуют о том, что успех в жизни определяется не этим, он в большей мере зависит совсем от других личностных особенностей.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.