

Валентина Казанская

**Подросток. Трудности
взросления**

...Я себе представил, как маленькие ребятишки играют вечером в огромном поле, во ржи. Тысячи малышей, и кругом – ни души, ни одного взрослого, кроме меня. А я стою на самом краю скалы, над пропастью... И мое дело – ловить ребятишек, чтобы они не сорвались в пропасть. Понимаешь, они играют и не видят, куда бегут. А я тут подбегаю и ловлю их, чтобы они не сорвались. Вот и вся моя работа. Стеречь ребят над пропастью во ржи. Знаю, это глупости, но это единственное, чего мне хочется по-настоящему.

Дж. Сэлинджер. Над пропастью во ржи

Предисловие

Едва ли найдется в жизни человека такой же сложный этап развития, как подростковый. Казалось, только совсем недавно сын (или дочь) был послушен, мягок, спокоен, выполнял все требования родителей и задания учителя, не дерзил взрослым, был увлечен любимыми комиксами, занимался музыкой, гулял с собакой, играл с сестренкой, ухаживал за рыбками... Можно бесконечно перечислять прежние достоинства ребенка. Но это все куда-то исчезло. Не узнать милых, лукавых глаз в жестком взгляде. Попросить ни о чем нельзя, в ответ услышишь: «А мне это надо?» или «У меня есть свои дела». Изменились пристрастия, появились новые друзья, с которыми теперь сын гуляет не час-два, а до часу ночи. Не утруждает себя уроками, а если и выполняет их, то кое-как, считая, что на тройку и так сгодится. Учитель видит объяснение в том, что родители, балуя мальчика и потакая его прихотям, что-то упустили в воспитании. Бывает еще хуже: вся одежда пропахла никотином, иногда сын возвращается с каким-то странным блеском в глазах, а аромат жевательной резинки перебивает запах алкоголя. Но на это всегда есть твердое и напористое объяснение: «Да это Игорь курил, а я рядом стоял» или «Меня утащили на день рождения и заставили попробовать.» После этого у родителей – бессонная ночь, нерадостные мысли... А что же наш герой?

Родители замечают, что у сына появились тайны, и разговорить его почти невозможно. Исчезая из дома по вечерам, избегая объяснений и контактов, подолгу молчит,

тупо уставившись в угол. Переживает... Если в это время не придет на помощь психолог, драма подростка усугубится. Кто знает, куда его заведут эти переживания? И не связаны ли они с психоактивными веществами: клеем, экстази, алкоголем – или с криминалом? Хорошо бы обойтись без вмешательства инспектора по делам несовершеннолетних...

Как видим, плохо всем: родителям, педагогам, а главное – самому подростку. Всегда ли картина взросления разворачивается по такому сценарию? Нет, конечно. Но это не значит, что переход от детства к взрослости может быть безболезненным, абсолютно незаметным и проходящим естественным образом. Раз этот процесс имеет какие-то примечательные черты, то их следует понять, а взросление – регулировать, вмешиваясь в трудности и научив подростка их преодолевать.

Книга, которую вы держите в руках, раскрывает самые существенные характеристики этого периода развития человека: биологические, физиологические, психологические и социальные. В ней описаны изменения в личности и учебной деятельности, общении, отношениях с учителями. Эти изменения показаны изнутри, т. е. с позиции самого подростка и его самооценки, а также объяснены с научной точки зрения, психологически. Кроме того, раскрываются причины негативных проявлений в личности и деятельности подростка.

Особое внимание уделяется психологической помощи родителям и учителям, самому подростку, которую могут оказать профессионалы. В связи с этим подробно описываются основные психологические проблемы,

требующие разрешения и помощи. Ведь известно, что в этот период развития подросток чрезвычайно активен. Но порой, тратя массу энергии, он получает мизерный результат. Занимаясь тяжелой атлетикой при слаборазвитой костно-мышечной системе, подрывает свое здоровье (начинает «скакать» артериальное давление). Стремится к самостоятельности и уходит из дома, но, как правило, переоценивает свои возможности, делая такой шаг. Своеволие, упрямство, неумение рассчитать свои силы осложняют отношения с родителями. Сверстники делятся на «своих» и «чужих». Исповедуется «своя» мораль, придумываются свои правила жизни, не всегда оправдываемые с точки зрения разумности. Наряду с этим подросток становится малоактивным, замкнутым и одиноким, никуда не ходит, раздражается по пустякам, сильно обижается, редко, но основательно стремится выяснить отношения. Поэтому психологическая помощь необходима. Реально ее может оказать любой человек: сверстник, более старший товарищ, взрослый. А если это «неправильный» взрослый? Ущерб от такой помощи непоправим. Жизнь подростка может быть искалечена.

Поэтому мы считаем, что необходимо рассказать подростку о том, как преодолеть одиночество, депрессию, резкую смену настроения, как сохранить свое лицо в трудных ситуациях, научиться противостоять шантажу, не поддаваться воздействию более сильного, не обижаться на пустяки и т. п. Чтобы научить подростка справляться с подобными

проблемами, я предлагаю элементарные упражнения на развитие внимания, терпимости, устойчивости, выносливости.

Книга состоит из 6 глав. В первой главе – «Анатомо-физиологические особенности организма подростка» – описываются биологические (естественные) изменения, происходящие в организме подростка и влияющие на его психику. Изменения и психика взаимосвязаны, так как новые свойства личности формируются в результате созревания некоторых структур мозга, гормонального развития и пр. Во второй главе – «Структура и особенности личности подростка» – рассматриваются основные противоречия подростка, описаны его потребности, особенности учебной деятельности, общения со сверстниками и взрослыми. В третьей главе – «Поиск подростком своего места в обществе» – рассказывается о том, как подросток адаптируется к окружающему миру, какие факторы осложняют поиски им своего места в обществе, какую ответственность в связи с этим несет семья, а какую – школа. В четвертой главе – «Родители и подростки: взаимное отражение» – рассматриваются роль родителей во взрослении детей, восприятие первых и вторых друг другом. Пятая глава – «Формы трудностей взросления подростка» – посвящена анализу испытываемых подростком трудностей, таких как одиночество, депрессии, расстройства настроения и т. д. Особое внимание уделяется психическим состояниям, возникающим в результате приема психоактивных веществ (слабого и крепкого алкоголя, наркотиков и пр.), и суицидальным намерениям, появляющимся вследствие этого.

В последней, шестой главе – «Помощь подростку в преодолении трудностей взросления» – содержатся данные об индивидуальной и групповой помощи детям, их родителям и педагогам. Подростки прочитают о том, как можно самому влиять на свое настроение, справляться с депрессией, налаживать отношения с родителями, сверстниками, учителями, влиять на свой личностный рост.

Глава 1 Анатомо-физиологические особенности организма подростка

Общая характеристика и периодизация подросткового возраста

Любая возрастная периодизация базируется на нескольких основаниях. У социологов – на изменении общественного положения и социальной деятельности личности, причем акцент делается скорее на особенностях подростков как социально-демографической группы. Психологов прежде всего интересуют психологические изменения – в личности и деятельности. Педагогический подход к подростку связан с содержанием воспитания и обучения на данном этапе развития. Все подходы, несмотря на некоторые различия, по сути интегративны. В прошлом возрастная терминология также не была единообразной. Например, в Толковом словаре В. Даля говорится, что «подросток – это дитя на подросте, около 14–15 лет». Л. Толстой в трилогии «Детство. Отрочество. Юность» стремится определить грань между этими периодами. Подростку из одноименного романа Ф. М. Достоевского исполняется 20 лет. Как считает И. С. Кон, «возрастные категории обозначают не

просто хронологический возраст и определенную ступень индивидуального развития (созревания), но и определенный социальный статус», а также специфические для данного возраста общественное положение и деятельность. «С одной стороны, люди разного возраста различаются по своей способности выполнять те или иные социальные функции (роли). С другой стороны, набор прав и обязанностей, характер деятельности, закрепленной за данным возрастным слоем, определяют реальное общественное положение представителей этого слоя, их самосознание и уровень притязаний. Периодизация жизненного пути всегда включает нормативно-ценностный момент, указание на то, какие задачи должен решить индивид, достигший данного возраста, чтобы своевременно и успешно перейти в следующую фазу жизни и возрастную категорию».^[11]

Начало и окончание подросткового возраста психологи определяют по-разному. Ученые, придерживающиеся биологического подхода, считают, что начало подросткового периода совпадает с достижением половой зрелости. Это связано с репродуктивной функцией. Половое созревание проходит пять этапов.

Первый, инфантильный (детский, предпубертатный), начинается в 8–9 лет и заканчивается в 10 лет у девочек и 13 – у мальчиков.

По данным Т. Д. Марцинковской, в этот период медленно изменяется деятельность щитовидной железы и гипофиза.

На втором этапе, пубертатном, появляются первые признаки полового созревания, изменяется деятельность

гипофиза, влияющего на физическое развитие, изменяется темп роста костной и мышечной систем, ускоряется обмен веществ. Такие изменения происходят в возрасте до 12 –14 лет (соответственно у девочек и мальчиков).

Третий этап знаменует процесс активизации половых и щитовидной желез внутренней секреции. Этот этап характеризует начало собственно подросткового периода развития. В это время происходит бурный рост трубчатых костей (около 10 см в год), формирование грудной клетки. Кажется, что вытянутая фигура подростка непропорциональна, а координация движений нарушена. Но подростки очень чувствительны к физическому развитию, пластичны, умеют быстро развить у себя спортивную форму. На этом этапе растут сердце и легкие, увеличивается объем последних. Появляются боли в сердце, так как изменяется его работа, кровеносные сосуды растут медленнее, поэтому артериальное давление становится нестабильным. Результат этого – частые головные боли и повышенная утомляемость. Недостаточное насыщение мозга кислородом приводит к торможению и как следствие к изменению функционирования психических процессов, уменьшению объема внимания (способность удерживать в поле зрения несколько объектов одновременно), снижению скорости его переключения (умение перенести внимание с одного объекта на другой), к снижению способности распределения внимания (выполнение одновременно двух и более заданий) и его концентрации (умение работать сосредоточенно).

На четвертом этапе максимально активны половые гормоны. У мальчиков они влияют на рост тела, созревание половых органов и появление вторичных половых признаков – мутация голоса, изменение гортани (появление кадыка), оволосение, поллюции. У девочек устанавливается менструальный цикл, также происходит развитие половых органов, которые готовы к оплодотворению, беременности, кормлению ребенка.

К пятому этапу, в 15–17 лет (16–17 лет у мальчиков, 15–16 – у девочек), окончательно завершается половое созревание. Наступает анатомическая и физиологическая зрелость. Таким образом, девочки достигают половой зрелости в среднем на 18–34 месяца раньше, чем мальчики. Собственно говоря, этот этап в отечественной психологии считается началом юношеского возраста.

Одна из классификаций, основанная на биологических факторах, принадлежит З. Фрейду. Возраст 12–15 лет – это период пубертата (лат. *pubertas* – половая зрелость), т. е. именно тот период, когда происходит половое созревание. Для данного уровня развития характерны влюбленность, способность к гетеросексуальным, интимным отношениям. Вступление в генитальную стадию сопровождается биохимическими и физиологическими изменениями в организме. В результате этих изменений усиливается возбудимость и повышается сексуальная активность. Иначе говоря, на этой стадии требуется наиболее полное удовлетворение сексуального инстинкта. Так считают психоаналитики. Предпочтение подростками своих

сверстников, по мнению Фрейда, свидетельствует о гомосексуальных тенденциях их поведения. Формируется генитальный характер – зрелость и ответственность в социально–сексуальных отношениях.

Основатель психоанализа терпимо относился к сексуальной свободе, а пассивность, свойственная начальному школьному возрасту, с его точки зрения, может привести к психическим травмам. Конфликты же в более позднем возрасте связаны со следами сексуальных конфликтов у подростка. Поэтому все напряжение энергии либидо проявляется в тревоге, так как подросток неспособен справиться с внешним и внутренним возбуждением. Тревога помогает подростку сформировать защиту своего «Я» (эго).

Э. Эриксон, последователь З. Фрейда, больше внимания обращал на социальные и культурные факторы, влияющие на процесс развития подростка. Фрейд был убежден в значимости первых 6 лет жизни ребенка и родителей, но личность, согласно представлениям Эриксона, более податлива и формируется на протяжении всей жизни под влиянием друзей, семьи и общества в целом. Возраст 6–14 лет Эриксон относит к позднему детству, а 14–20 – к юности.

Продолжает эти идеи другой представитель современного психоанализа (неофрейдизма) – Блос. Он различает пять фаз, характерных для перехода от детства к взрослости. Нам интересуют в первую очередь два этапа – предпубертат (примерно 10–12 лет) и ранний пубертат (13–14 лет). На первом происходит усиление влечений с появлением агрессий, подобных тем, что приводили к удовлетворению потребностей

в первые годы жизни. Иначе говоря, в 10–12 лет еще имеют место капризы и упрямство, немотивированные действия, с помощью которых ребенок добивается того, чего хочет. На втором этапе девочки и мальчики отдаляются от близких людей из семейного круга и начинают ориентироваться на внешние объекты, приносящие им удовлетворение.

Несмотря на явную недооценку общения и семейных отношений, во всех подходах подмечен общий важный момент – влияние биологических факторов, имеющих значение для развития физиологических и нервных процессов.

Можно по-разному относиться к фрейдизму. Но психоанализ позволил увидеть некоторые биологические закономерности развития подросткового возраста, главные из которых – созревание сексуальных структур организма. А они не могут быть нейтральными в развитии психодинамики, психической устойчивости, чувствительности (сензитивности).

Некоторые ученые стремились соотнести индивидуальное развитие человека с развитием человеческого рода. При этом все особенности индивидуального взросления сопоставлялись с общественным. Например, период от 10 до 12 лет назывался периодом робинзонады (детства человечества). Ребенка в эти годы привлекают походы: ему интересно строить шалаши, разводить костры.

Следующий период – от 12 лет – период «охоты и захвата добычи», когда ребенок начинает интересоваться сельским хозяйством, ухаживает за животными. Затем наступает торгово-промышленный период (зрелость человечества). У

подростка 14–15 лет возникает интерес к деньгам, их накопительству, обмену на товары.

Как видим, определение возрастной периодизации учеными соответствовало их представлениям о предназначении человека в жизненный период от 11 до 15 лет.

Физиологические изменения влияют на психологическую и социальную зрелость, которые могут не совпадать. Это несовпадение стало точкой отсчета начала и окончания подросткового возраста, легло в основу разных оценок подростка и подростковой периодизации.

Так, психологическую зрелость В. И. Слободчиков и Е. И. Исаев определяют как кризис отрочества и становление субъекта социальных отношений в 11–14 лет. В. В. Давыдов считает, что подростковый период начинается с 10 лет и заканчивается в 15 лет. Характерная черта этого периода – общение на основе различных видов общественно полезной деятельности, благодаря которой у подростков формируются осознанные нормы поведения, умение строить и регулировать общение, способность оценивать свои действия, опираясь на мнения одноклассников. Психологическая зрелость позволяет подростку осознавать себя, принимать решения, соотносить реальное, возможное и вымышленное.

С. Холл рассматривает зрелость подростка с точки зрения социально–психологического подхода. Он видел в подростковой стадии отражение эпохи романтизма и хаоса человечества, когда природные силы противостоят требованиям социальной жизни. Холл впервые описал

психологические особенности подросткового возраста. Он считал, что негативные проявления подростка обусловлены спецификой этого этапа в общем развитии человека, а именно переходностью и промежуточностью. Но все же главное в подростке – природно–биологическое.

Следует особо подчеркнуть, что анатомо–физиологические изменения влияют на психическое развитие подростка опосредованно, через культурные и социальные представления о развитии и культурном взрослении, а природные (биологические) особенности являются только предпосылкой развития, но непосредственно не определяют его результаты.

В основе социальной зрелости подростка лежит его способность самостоятельно определять свою судьбу, т. е. выбирать место учебы, представлять характер профессии.

Этапы развития разных видов зрелости отличаются друг от друга. Однако они дополняют представление о том, как подросток становится взрослым и какие особенности возникают на пути взросления.

Понятие о созревании и развитии, их влияние на формирование личности подростка

Подростковый возраст часто называют отроческим, переходным, периодом «бури и натиска», «гормонального взрыва» и пубертата – короче говоря, сложным периодом, связанным с кризисами развития. В это время происходит переход от ребенка к взрослому во всех сферах – физической (конституциональной), физиологической, личностной (нравственной, умственной, социальной). Все телесное

постепенно приобретает черты мужского или женского организма. Изменения касаются созревания всех структур мозга, и как следствие развитие и формирование личности претерпевают большие изменения. Выше, давая периодизацию подросткового развития на основе биологического подхода, где созревание и развитие являются основными понятиями, мы рассматривали некоторые их показатели. Остановимся подробнее на этих вопросах.

Понятия созревания и развития тесно связаны с другим понятием – ростом. Обычно под этим имеют в виду биологические изменения, увеличение массы организма за счет увеличения числа и размеров клеток и внеклеточных образований. Рост организма зависит от времени суток, сезонов года и характеризуется биологической ритмичностью. Когда говорят о росте человека – в нашем случае подростка – имеют в виду физические изменения, т. е. длину и массу тела. Это показатели физического развития человека. Обычно физический рост имеет цикличность, определяется наследственностью, зависит от внешнесредовых факторов и определяется многими веками эволюции. Например, авария на Чернобыльской АЭС, по данным исследований, задела южные районы Тульской области. Школьники–подростки стали медленнее расти, у них отмечена недостаточная масса тела по сравнению со своими сверстниками из других регионов России (Екимова, 2002). Физический рост завершается у мужчин в 18 – 20 лет, у женщин – в 16–18. Особенно бурно рост тела проходит с 12 до 15 лет. Девочки–подростки ниже своих сверстников–мальчиков на 8–11 см.

Не случайно бурные изменения во внешнем облике и в физиологии ребенка ученые предпочитают описывать в выражениях «гормональная буря», «скачок роста», «эндокринный шторм» и т. п.

Созревание – постепенное раскрытие физических, физиологических, конституциональных признаков, заложенных еще до рождения человека как биологического существа. Оно начинается во внутриутробном развитии и заканчивается с наступлением биологической зрелости. Созреванию подвержены различные структуры организма: происходят изменения в больших полушариях мозга (он покрывается миелиновой оболочкой), в легких и сердце (увеличиваются объем легких и масса сердца). Вместе с тем на этот процесс влияет не только наследственная программа, но и питание, режим, внешние условия и пр.

Рост и созревание – неразрывные процессы – становятся основой для развития. Развитие – это процесс изменения психических функций в частности и личности в целом под влиянием взаимодействия с другими людьми и при овладении ведущей деятельностью.

К примеру, подростки бурно начинают расти, у них увеличивается окружность грудной клетки. Но масса тела увеличивается медленнее, хотя пропорции тела сохраняются. Поэтому подросток выглядит неуклюже: длинные руки, большие ступни, сутулый, с нарушенной осанкой. Вследствие развития лицевой части черепа изменяется лицо, но выделяется нос. У мальчиков выдается кадык, и голова по сравнению с телом кажется маленькой. С точки зрения

подростка, это не вполне привлекательные черты, но они влияют на его поведение и самооценку: в новой обстановке он чувствует себя неуверенно, а потому застенчив. Конечно, подросток начинает сравнивать себя с другими и страдает от несоответствия идеалу.

Физиологическими изменениями, накладывающими отпечаток на развитие подростка, обусловлены противоречия в его личности (о них будет сказано ниже).

Примерно полвека назад был впервые отмечен сдвиг в физиологическом развитии и половом созревании подростка – *акселерация* (ускорение). Если в прежние времена деятельность гипофиза, передняя доля которого вырабатывает гормоны, отвечающие за рост тканей и функционирование других желез внутренней секреции (щитовидной, половых, надпочечников), активизировалась в 11–13 и 13–15 лет у девочек и мальчиков соответственно, то сейчас это происходит на три года раньше: в 8–10 лет у девочек и 10–12 – у мальчиков. Однако имеет место и противоположный процесс – *ретардация*, т. е. замедление физиологического развития примерно на 2–3 года.

Все физиологические изменения в организме подростка стали предметом обсуждения ученых различной теоретической ориентации. С точки зрения социологизаторского подхода можно сформировать любую черту личности, если только создать необходимые условия для ее появления. Те, кто придерживаются другого подхода – биологизаторского, полагают, что в личности детерминантой всего является только биологическое, врожденное. Второе утверждение

присуще психоанализу. Но и первое и второе мнение не совсем верны. Тем не менее игнорировать значение бессознательного, т. е. врожденного, в формировании личности ребенка и подростка, на чем настаивали представители биологизаторского подхода, не целесообразно. Обратимся к некоторым исследованиям.

Основатель психоанализа З. Фрейд все изменения в личности подростка объяснял биологическими законами, которые, с его точки зрения, и создают кризисы, приводят к непослушанию. Поэтому трудности взросления обойти невозможно. Любопытно, что некоторые из представителей фрейдизма доказывали: бурление страстей служит признаком нормальности подростка, а отсутствие такого бурления становится признаком задержки психического развития. Например, А. Фрейд считала, что само по себе аномально быть нормальным в подростковый период. Очень многие реакции в подростке фрейдизм объяснял инстинктами. Например, агрессивность понималась как проявление инстинкта донатос (смерти и разрушения), если подросток не находил достойного сексуального замещения.

За рубежом и в нашей стране в последнее десятилетие стала популярной идея о том, что агрессивность подростка влияет на его социальное развитие и имеет последствия во взрослой жизни.

В Швеции были проведены исследования школьников – подростков в возрасте 10–15 лет. Мальчики с ранней агрессивностью и непоседливостью (гиперактивностью) совершали больше правонарушений и антиобщественных

действий при переходе в юность – следующий жизненный период. Кроме того, раннее непослушание оказалось связанным с другими проблемами уже взрослых людей. Выяснилось, что существует прямая зависимость между ранним непослушанием и неуживчивостью (или другими взрослыми проблемами, такими как алкоголизм, суицидальные намерения и иные психиатрические диагнозы).

Другой подход, также традиционный, перепады настроения и непредсказуемость поведения подростка объясняет иначе. Представители культурной антропологии М. Мид и Р. Бенедикт доказали, что в культурах, где подростки рано принимают на себя обязанности взрослых, не происходит кризисов, нет и непредсказуемости в их поведении. К примеру, китайские подростки из Гонконга имеют меньше конфликтов с родителями, чем их сверстники из западных культур. Ученые объясняют это особенностями культурных традиций и хорошей адаптацией. У подростков, которые плохо приспосабливаются к меняющимся условиям, «буря и натиск» проявляются и на следующем этапе. Кроме того, Мид показала, что наличие кризисов и конфликтов не является неизбежным. Существует гармоничский, бесконфликтный переход от детства к взрослости. Изучив подростков Самоа, она описала условия жизни и воспитание девочек. Наступление половой зрелости не является для них важным фактом, поскольку племя решает, стоит ли готовить их к брачной церемонии.

С точки зрения Р. Бенедикт, есть два типа перехода от детства к взрослости: 1) между детскими обязанностями и

способами поведения взрослых существует разрыв; 2) нормы и требования к детям и взрослым схожи.

Представляет интерес портрет современного нормального подростка, составленный американскими психологами Р. Герригом и Ф. Зимбардо. Они просили подростков выразить согласие с предложенными утверждениями. На первом месте оказалось утверждение «При нормальных обстоятельствах я чувствую себя спокойно». С ним согласились 91 % подростков. Довольны жизнью и обычно владеют собой – по 90 %. Чувствуют себя сильными и здоровыми 86 % подростков, счастливы 85 %, способны радоваться любой шутке, когда плохое настроение, 83 %.

Немецкий психолог и философ Э. Шпрангер рассматривал подростка в культурном аспекте. Он стремился доказать, что переживание связи внутренней душевной жизни и ценностей общественной духовной жизни осуществляется в деятельности «Я». Подросток в этой связи движется к объективному духу истинности, полезности, самовыражению, общественной деятельности, власти как к ценностям и смыслу жизни. Подросток «вращается» в культуру тремя способами. Первый – резкий, бурный, кризисный. Это своего рода второе рождение подростка, когда он понимает свое «Я». Второй – плавный, постепенный, бескризисный. Подросток приобщается к культуре и взрослой жизни без потрясений. В третьем случае он начинает воспитывать себя сам, так как обладает высокой сознательностью.

Исследования других ученых, например М. Мид, показали, что биологические факторы у всех подростков в

разных культурах остаются неизменными, а изменениям подвержены прежде всего интересы и направленность личности. Было установлено, что подростки в культурах Запада и Востока значительно различаются психологически. Б. Заззо, изучая подростков-буржуа и подростков-рабочих, обнаружила существенную разницу между ними: вторые выросли иначе, их беспокоило и тревожило совсем не то, что их сверстников из обеспеченных семей. Это беспокойство было обусловлено разным социальным положением подростков.

Исследования М. Кле также показали, что процессы развития обусловлены обществом и связаны с развитием тела, мышления, с социальной жизнью и самосознанием. Ученый отождествлял развитие подростка с развитием юноши и полагал, что это последовательное изменение тела, мышления и его самосознания.

Таким образом, социальные обстоятельства определяют длительность подросткового периода, наличие или отсутствие кризиса, конфликтов, трудностей взросления и особенности перехода от детства к взрослости. То есть в личности подростка чисто природное наполняется социальным и психологическим содержанием, а чем становится та или иная природная особенность, зависит от выполняемой деятельности (например, высокий рост может побудить заняться баскетболом).

Итак, главное в подростке одни ученые видели в биологических, естественных особенностях, другие – в социальных условиях его жизни. Между тем независимо друг

от друга они не проявляются. На это обращала внимание Л. И. Божович, полагавшая, что биологическая особенность на каждом этапе выступает с приобретаемой социальной в единстве и по-новому.

Что лежит в основе периодизации подросткового возраста и какие особенности подростка непременно следует отметить? Мы будем опираться на критерии, разработанные отечественными психологами.

Выдающийся отечественный психолог Л. С. Выготский выделил основные новообразования подростков, выявил социальную ситуацию развития, где происходит формирование личности в ведущей деятельности, каковой является учение, сделал акцент на отношениях взрослых и подростков, занимающих в мире взрослых определенное место. На последнее положение следует обратить особое внимание, потому что путь к взрослому состоянию лежит через обретение определенных прав и выполнение конкретных взрослых обязанностей.

Обратимся к особенностям развития всех систем организма подростка.

Созревание и развитие костно-мышечной системы подростка

Ученые отмечают у подростков так называемый рывок роста, который происходит в начале подросткового периода. Это означает, что ребенок быстро растет и набирает массу тела. У девочек рывок роста обычно начинается в 10,5 лет, достигает максимума к 12 годам и вновь замедляется в 13 – 13,5 лет. У мальчиков рывок роста начинается примерно на 2 –

3 года позже, чем у девочек: активный рост – в 13 лет, максимум – в 14 и замедление – к 16 годам. Рост костных тканей определяется наследственностью, тем не менее могут быть небольшие отклонения, связанные с внутриутробным развитием. Общая картина физического роста такова: девочки, созревая быстрее, оказываются намного выше своих сверстников–мальчиков, что влияет на их (девочек) статус в классе. По физическим признакам они не всегда занимают высокий статус. Наоборот, сверстники–мальчики могут сопровождать эти изменения своими комментариями: «Велика фигура да...»

Тело ребенка тоже «взрослеет» – приобретает очертания взрослого человека. Самые заметные изменения происходят у девочек: расширяются бедра и формируется грудь, у мальчиков «разворачиваются» плечи. Черты лица тоже меняются: более рельефными становятся скулы, нос, лоб выдается вперед, увеличиваются губы. От 11–12 до 15–16 лет позвоночник отстает в годичной прибавке от темпа роста тела в длину. До 14 лет пространство между позвонками заполнено хрящом. Именно этим объясняются искривления позвоночника. Чувствителен позвоночник и к чрезмерным нагрузкам (подъем больших тяжелых гирь), неправильному положению тела и длительному напряжению, когда подросток часами не меняет позу (сидит за компьютером или упражняется на скрипке, например). Кости таза легко смещаются, так как они срастаются только к 21 году, а такое смещение у девочек может повлечь за собой проблемы при рождении ребенка. В этом возрасте девочкам вредно носить

обувь на высоких каблуках. Смещение костей таза у мальчиков наблюдается в том случае, если они занимаются легкой атлетикой без наблюдения врача – педиатра, который определяет объем и характер нагрузок на позвоночник и костно-мышечную систему.

Интенсивно изменяется мышечная система. Однако она отстает в развитии от костной, поэтому подростки кажутся непропорционально сложенными, долговязыми. Мышечная сила еще только развивается, что часто приводит к утомлению, слабости, спаду энергии, резкому снижению результатов спортивных занятий.

В связи с этим обратим особое внимание на моторное развитие, т. е. координацию движений, выработку двигательных навыков и др. В процессе моторного развития нервные окончания и мышцы созревают в направлении сверху вниз и от центра к периферии. В результате этого подросток может контролировать деятельность нижних частей тела, приобретать двигательные навыки. При малоподвижном образе жизни или недостаточных нагрузках двигательных функций моторное развитие замедляется. Однако костно-мышечная система подростка очень чувствительна, поэтому каждое новое умение представляет собой конструкцию, которая возникает по мере того, как он реорганизует имеющиеся навыки в более сложные системы действий. Поначалу эти движения могут быть малоэффективными и нескоординированными. По прошествии определенного времени такие конструкции реорганизуются, регулируются самосознанием подростка, и движения становятся плавными,

скоординированными (так происходит, например, когда человек учится кататься на коньках).

По мере развития костно-мышечной системы развиваются и двигательные навыки подростков. Школьники-подростки бегают быстрее, прыгают выше, бросают мяч дальше, чем раньше. Это происходит потому, что развивается крупная мускулатура, дети становятся сильнее. Совершенствуется и мелкая мускулатура. Подростки способны скоординировать работу плеча, руки, корпуса и ног. Более того, подросток способен, например, координировать зрение и движение кисти руки. В результате время реакции уменьшается, поэтому он может добиться успеха в настольном или большом теннисе.

Но в развитии костно-мышечной системы мальчиков и девочек имеются различия. У мальчиков-подростков доля мышечной ткани больше, а жировой меньше, чем у девочек. Поэтому они лучше выполняют задания, связанные с физической выносливостью и силой. Однако известно, что иногда девочки-подростки продолжают расти в период между 12-17 годами, прибавляют в весе, тем не менее мальчики остаются сильнее. Известно и другое: девочки, продолжая физические тренировки и занятия спортом, не только достигают силы и выносливости мальчиков, но и опережают их в этом. Правда, они начинают приобретать некоторые физические признаки, характерные для мужчин.

Исследователи пришли к выводу, что занятия подвижными играми положительно влияют на здоровье подростков, увеличивая их мышечную силу, выносливость и снижая долю жировой ткани. Но физическая активность,

особенно девочек, снижается. И все –таки занятия физической культурой усиливают у девочек и мальчиков чувство физической состоятельности, формируют положительный образ тела, приводят к появлению целеустремленности, выдержки, напористости и др.

Все сказанное позволяет сделать вывод о том, что костно–мышеч–ная система подростка, развивающаяся бурно, иногда скачкообразно, становится для него личносно значимой. Он пристально оценивает свои особенности, сопоставляет их с особенностями сверстников, поэтому родителям или учителям не рекомендуется обращать внимание на те стороны, которые могут вызвать переживания у подростка. К примеру, учитель вызывает отвечать к доске подростка, выросшего за лето, но сутулого, непропорционально сложенного. Не зная ответа на вопрос, мальчик переминается с ноги на ногу, еще больше сутулится. Потеряв терпение, учитель замечает: «Ты что, опять ничего не знаешь? Вон какой вымахал, а толку нет!»

Отметим в развитии костно–мышечной системы аспект, связанный с индивидуальными различиями. Мы описали стандарты нормального развития. Но возможны ускоренный или замедленный рост и созревание костно–мышечной системы. Как слишком медленное, так и очень быстрое развитие трубчатых костей не может остаться незамеченным. Если это вызывает беспокойство, следует обратиться к врачу. Только необходимо знать особенности развития костно–мышечной системы у родственников, поскольку подросток может получить их по наследству.

Особенности кровеносной и дыхательной систем у подростка

Развитие костно-мышечной системы подростка связано с изменением в кровеносной и дыхательной сферах. Изменения касаются работы и массы сердца, кровяного давления, кровеносных сосудов. Несоответствие увеличивающейся массы сердца состоянию кровеносных сосудов, которые растут медленнее, приводит к повышению кровяного давления. Пульс более частый, чем у взрослого. Возможно появление болей в сердце, их называют подростковыми сердечными болями. Дыхательная система также имеет особенности. Объем легких увеличивается, как и масса сердца. Но у подростка учащенное дыхание, поэтому мозг испытывает дефицит кислорода. В результате могут возникнуть головные боли.

Развитие нервной системы подростка

Родители отмечают, что подростки могут задавать отвлеченные вопросы: «Можно ли считать, что в большой голове больше мозга, а значит, ума?», «Что будет, если клонировать только отдельные органы?», рассуждать абстрактно или придумывать собственный язык, непонятный окружающим. Все изменения в мышлении и речи связаны с развитием головного мозга и нервной системы в целом.

Головной мозг состоит из двух полушарий, соединенных между собой пучком нервных волокон. Каждое полушарие мозга покрыто корой мозга – слоем серого вещества, которое контролирует сенсорные и двигательные процессы, восприятие и интеллектуальную деятельность. Несмотря на то

что правое и левое полушария идентичны, они выполняют разные функции и контролируют разные участки тела.

Левое полушарие мозга, контролирующее правую сторону тела, включает центры речи, слуха, словесной памяти, принятия решений, обработки речевых сообщений и выражения положительных эмоций. В правом полушарии расположены центры обработки зрительно –пространственной информации, не относящихся к речи звуков, тактильных ощущений и выражения отрицательных эмоций. Оно контролирует левую сторону тела. Но это не значит, что полушария мозга не зависят друг от друга.

Развитие нервной системы, особенно передних отделов больших полушарий, делает подростка «говорливым»: он не допускает никаких замечаний в свой адрес, реагирует на них словесно и чаще всего возмущается, выражает несогласие. Процессы возбуждения и торможения не уравновешены: возбуждение преобладает над торможением. Вследствие быстрого распространения возбуждения подросток легко раздражается, становится вспыльчивым. Кроме силы реакции возбуждения отмечается и подвижность (иррадиация) нервных процессов. Так, подростки достаточно быстро реагируют на какие-то раздражители, особенно новые. Они легко переходят от одного состояния к другому (взаимная индукция). Возможна ситуация, когда ребенок в этом возрасте может заснуть на уроке, почувствовать себя разбитым, измученным, хотя ничего не делал. Смена настроения, необычно высокая чувствительность приводят к своеобразной мимике – подросток может быстро попасть под влияние группы

сверстников, переняв особенности их поведения и поступая «как все».

Разные разделы нервной системы разбалансированы. Вегетативная, соединяющая кору головного мозга с нервными волокнами, которые расположены во внутренних органах и железах, работает неритмично и нескоординированно (учащенный пульс, неравномерное наполнение кровеносных сосудов и др.), что приводит к вегетососудистой дистонии, упадку сил, мышечной слабости. В подростковом возрасте усиливается деятельность подкорки, что и влияет на дестабилизацию коры головного мозга и подкорки. В целом активность мозга возрастает неравномерно.

Такие особенности нервной системы подростка влияют на регуляцию, т. е. произвольность, осмысленность деятельности. Произвольность деятельности, требующая умения доводить все до конца, развита плохо. Поэтому подросток часто бросает начатое. От этого создается впечатление, что он редко переходит от слов к делу. Резкая смена настроений и психических состояний, повышенная возбудимость, импульсивность, проявление полярности и амбивалентности реакций,^[2] эмоциональная неустойчивость, утомляемость, раздражительность – наиболее яркие особенности проявления изменений в нервной системе и эмоциях, возникающих у подростка. В сфере личности они приводят к неусидчивости, смене настроения, которые родители и учителя часто воспринимают как лень.

Некоторые ученые (например, А. Г. Хрипкова) считают, что в подростковом возрасте происходит своего рода регресс

нервной системы, поскольку реакции на внешние раздражители очень сильно изменяются, что приводит в замешательство родителей и педагогов, готовых обратиться за помощью к врачу. Между тем эти изменения естественны, происходят у всех подростков в любых культурных условиях и не зависят от вмешательства взрослых. Разумеется, взрослые могут сглаживать противоречивость и крайность в поведении, психических процессах и особенностях личности – ценностях, потребностях, отношениях. Этому мы посвятим специальный раздел книги.

Остановимся еще на одной физиологической особенности подростка – гормональных изменениях.

Изменения в гормональной системе подростка

Не случайно в этом возрасте отмечают гормональные «бури». Большие изменения в функционировании желез внутренней секреции, особенно щитовидной и половых, прежде всего влияют на обмен веществ. Изменения в эндокринной системе выражаются в повышенной активности щитовидной железы, которая провоцирует появление бурных аффектов, подъем энергии и следующий за ними спад, усталость. Эндокринная система связана с нервной, что приводит к одновременному подъему возбуждения, умственному переутомлению, повышенной раздражительности, расстройствам сна и пр.

В этом возрасте происходит половое созревание. У большинства девочек половое созревание начинается между 9 и 10 годами. В этом возрасте жировая ткань скапливается вокруг репродуктивных органов. Примерно к 12,5 годам

наступает менархе (греч. *arche* – начало, первая менструация), появляются и другие вторичные половые признаки. У мальчиков половое созревание начинается с увеличения яичек между 11–12 годами, а половая зрелость наступает между 14–15. Несколько позже начинают расти волосы на лице – над верхней губой, щеках и подбородке, руках и ногах. Признаком полового созревания у мальчиков служит понижение голоса вследствие роста гортани и удлинения голосовых связок. Голос ломается, повышаясь до сопрано и опускаясь до глубокого баритона даже на протяжении одной фразы. У мальчиков появляются поллюции (лат. *pollutio* – марание) – семяизвержение. Этот признак созревания сперматозоидов свидетельствует об окончательном половом созревании мальчика (14–16 лет). Но, как считают врачи и ученые, в этот период не все сперматозоиды способны оплодотворить яйцеклетку.

Изменения в функционировании половых желез могут быть связаны с нервными перегрузками, переутомлением и сильными эмоциональными переживаниями. От полового созревания зависит общая неуравновешенность подростка. Появление вторичных половых признаков сопровождается выработкой мужских и женских половых гормонов – эстрогенов и андрогенов. В течение 12–18 месяцев от начала месячных менструации проходят без овуляции, а затем половое развитие девочек завершается. Менструальный цикл составляет 24–30 дней, месячные продолжаются 3–5 дней, затем они могут сократиться до 3 дней. Иные сроки свидетельствуют о заболевании женских органов.

Индивидуально–типологические особенности организма подростка

Рассмотрим индивидуальные и типологические, т. е. наиболее общие для этой возрастной группы, анатомо–физиологические особенности подростка. Это важно потому, что взрослые могут соотнести свои наблюдения за детьми с научными данными. Такое сопоставление поможет выбрать наиболее адекватные виды помощи подросткам.

С одной стороны, индивидуальные особенности свидетельствуют о наиболее ярких проявлениях взросления и, возможно, о полном соответствии нормативному развитию или же, наоборот, о несоответствии тем или иным параметрам, но без отклонения от нормы, с другой – они позволяют понять, насколько анатомо–физиологические особенности, индивидуальные и типологические, влияют на формирование личности, на взросление подростка, его социализацию. Иными словами, индивидуальные и типологические проявления анатомических и физиологических особенностей организма влияют на качественные изменения личности, новообразования в психической деятельности подростка (учение, эмоциональная сфера, отношение к родителям, сверстникам, формирование ценностей и пр.). Они, как отмечал Л. С. Выготский в анализе высших психических функций, помогут «прочертить и путь изучения личности» как наиболее высокого и сложного по своей структуре системного образования. [\[3\]](#)

Любое физическое или физиологическое свойство становится значимым, если оно выступает в структуре

личности и сам подросток придает ему особый смысл. (Например, рост может свидетельствовать о достижениях в баскетболе или волейболе и в этом случае воспринимается как достоинство. Но он может оцениваться и как недостаток, если не помогает в освоении новых видов деятельности.) С этой точки зрения проанализируем индивидуальные и типологические проявления физиологических и анатомических признаков подростка. Остановимся сначала на половых (гендерных) различиях – отличии мальчиков от девочек в подростковом возрасте.

Прежде всего следует отметить, что период полового созревания оказывает определенное, но разное влияние на жизнь девочек и мальчиков.

Д. Шэффер описал проводившиеся в Калифорнии на протяжении нескольких лет исследования 16 рано созревших и 16 поздно созревших мальчиков. Оказалось, что поздно созревшие мальчики были больше напряжены, тревожны и желали привлечь к себе внимание. Учителя же оценивали их как менее привлекательных, так как подростки были менее зрелыми физически. А вот их сверстники, рано созревшие, были увереннее, уравновешеннее, чаще выигрывали соревнования. Более того, оказалось, что вторые ожидали от других большего внимания, а первые – занимали более высокий статус.

Наблюдения за этими подростками показали, что более рано созревшие становились увереннее, лучше учились, а поздно созревшие физически получали более низкие отметки, испытывали меньшее желание учиться. Кроме этого, возможно

и другое влияние позднего созревания на учение: например, занимающийся в музыкальной школе по классу скрипки считает, что именно это занятие мешает ему развиваться физически и расти. Значит, рано созревающие подростки находятся в более выгодном положении из-за того, что их физическая сила и рост способствуют спортивным достижениям. Последнее приносит уважение со стороны взрослых и сверстников. Иногда эти качества приводят к тому, что взрослые переоценивают их эрудицию, социальную компетентность и потому предоставляют им больше привилегий, обычно закрепленных за более старшими. Поздно созревающие мальчики больше контролируются родителями, в связи с чем могут возникать конфликты. Рано созревшие мальчики и впоследствии были увереннее: в 30 лет они становились общительнее, ответственнее, занимали лидирующее положение в социальной группе.

К окончанию школы различия чаще всего, однако, выравниваются.

Девочкам более раннее созревание может принести неудобства. Отмечено, что рано созревающие девочки менее общительны и популярны среди сверстников. Они более беспокойны и напряжены. Над ними подшучивают, их поддразнивают. В итоге такие девочки выбирают себе подруг и друзей постарше, а значит, могут попасть в сомнительные компании, где курят, пьют, «тусуются» на ночных дискотеках. Часто эти девочки начинают учиться хуже или вообще бросают школу. Но со временем, в юношеском возрасте, рано

созревшие девочки становятся уверенными, чувствуют себя более комфортно, чем их поздно созревающие сверстницы.

Биологические изменения в подростковом возрасте вызывают проявления гормонального развития. Уже отмечалось, что увеличивается продукция половых желез, которая резко усиливает влечение к противоположному полу. Побуждения подростка приводят его к осознанию своей сексуальности и тому, как ее следует показывать или сдерживать. В разных культурах эти вопросы решаются по-разному. В некоторых африканских племенах детей дошкольного возраста уже обучают любви, заставляют экспериментировать с противоположным полом. Но все –таки в основном все эти вопросы табуированы.



Консультации по половому развитию свидетельствуют, что родители относятся к вопросам пола несколько консервативнее, чем их дети. Но подростки стали более осторожными в случайных связях. Однако они считают вполне допустимыми отношения близости, если они происходят по

любви, а секс до вступления в брак считают вполне приемлемым. Вместе с тем большинство подростков считают, что ранние половые отношения не могут принести ничего хорошего.

Ученые отмечают, что ежегодно подростки видят по телевизору более 12 тысяч пикантных ситуаций, в которых слышат скабрзные выражения, и передач, где прямо или косвенно популяризируется возможность половых связей, отнюдь не брачных. Данные свидетельствуют о том, что сегодня среди школьников опыт половой жизни имеет половина девочек (в 1990 г. – 55 %) и 55 % мальчиков (против 60 % в 1990 г.), а половое поведение девочек значительно изменилось. В результате половые различия в сексуальном поведении подростков практически исчезли. Только 30 % американских подростков начинают половую жизнь раньше 15 лет. Девочки реже, чем мальчики, положительно отзываются о своем первом сексуальном опыте, но при этом чаще сохраняют с первым партнером длительные отношения. Девочки и мальчики не понимают друг друга, поэтому ранят чувства друг друга, и это становится причиной как различий в их поведении, так и отрицательных отзывов. [\[4\]](#)

Отметим еще один важный момент – беременность и роды в подростковом возрасте. Частота подростковых беременностей в США в два раза выше, чем в Европе, и составляет примерно 16 на 100.

Следует отметить, что такое положение больше наблюдается в семьях, социально неблагополучных. Самое печальное в такой ситуации то, что девочка –мама

психологически не готова к материнству, и это сказывается на ее ребенке, который чаще всего воспитывается впоследствии в лишении комфорта и благополучия.

К индивидуально-типологическим особенностям организма подростка относится как акселерация, так и ретардация.

Л. И. Божович описала девушку, страдающую потерей аппетита. Ее болезнь развилась в подростковом возрасте. Она стойко отказывалась от пищи и довела себя до состояния, которое угрожало ее жизни. Мотив сформировался в такой форме, что подчинил себе другие потребности, в том числе и самосохранение. Девочка имела высокий уровень притязания, стремление к самоутверждению и привилегированному положению в классном коллективе, которое она завоевала хорошими успехами в учении и активным участием в школьной жизни. Склонность к полноте ее не волновала, но у подростков сложился идеальный образ девушки: изящной, с тонкой талией, стройной фигурой. Поведение девочки стало меняться в подростковом возрасте, когда она начала ориентироваться на мнение сверстников. Это мнение определялось не столько качествами учения, сколько внешностью. Девочка теряла свою позицию в классе. Появилось желание исправить внешность, в связи с чем она усиленно голодала. Но это привело к снижению успехов в учении и общественной активности и, в свою очередь, к еще большей утрате позиции в коллективе одноклассников. Такое положение усиливало стремление достигнуть своего идеала. Выдержать голодание помог другой мотив – демонстрация

силы воли и выдержки, престижные в подростковом возрасте. [\[5\]](#)

К индивидуальным особенностям организма подростка можно отнести различия в функционировании мозга – преобладание левого или правого полушария. Люди с доминирующим правым полушарием склонны к целостному восприятию предметов. Такие подростки больше сосредоточены на форме, размерах, так как у них больше развиты воображение и интуиция. Они высказывают вздорные мысли, желают неосуществимого, планируют такие дела, которые им не под силу. Правое полушарие помогает живо представить прошлое и будущее, отвечать на вопросы учителя живо и увлеченно, но неточно. Такие подростки любят поэзию, музыку, хорошо запоминают артистов, мелодии, пробуют писать стихи, влюбляясь, переживают и домысливают то, чего на самом деле не было. Они более открыты, непредсказуемы, эмоциональны.

Развитое левое полушарие влияет на обработку информации. «Левополушарные» подростки более основательны, склонны к занятиям техникой и точными науками, любят возиться с велосипедом и конструктором.

Однако обычно у большинства людей оба полушария работают гармонично, слаженно, потому что мозг представляет собой единое целое и сам определяет участие того или другого полушария в выполнении деятельности. Вместе с тем следует иметь в виду, что и деятельность лучше выполняется, если она контролируется соответствующим полушарием мозга. По мнению многих психологов, если

некоторые правополушарные виды деятельности не практикуются регулярно, то они никогда не разовьются в полную силу. Поэтому, например, излишне «сухое» обучение в школе снижает творческий потенциал подростка.

Рассмотрим характерные особенности подростков с преобладанием того или другого полушария (табл. 1).

Считается, что у девочек-подростков чаще доминирует правое полушарие, поэтому у них преобладает интерес к гуманитарным предметам; у мальчиков-подростков доминирует левое полушарие, и поэтому они больше склонны к выполнению заданий по математике и физике.

Таблица 1

Особенности подростков в зависимости от преобладания правого или левого полушария

Левое полушарие	Правое полушарие
Предпочитают формальное обучение	Любят неяркий свет и тепло
Усидчивы	Неусидчивы
С большим удовольствием занимаются в одиночестве	Предпочитают заниматься в компании
Во время учебных занятий спокойны	Подвижны, любят трогать предметы и манипулировать с ними
Обычно хорошо учатся	Успеваемость скачкообразная

Одна из индивидуальных особенностей развития организма подростка – связь полушарий мозга с мыслительными способностями. Так, дивергентным мышлением обладают подростки с развитым правым полушарием. Они мыслят творчески, выдвигают неожиданные и порой странные идеи, как правило, тяготеют к художественному творчеству. Конвергентно мыслящие левополушарные подростки действуют по правилам, стремятся

мыслить логически и действовать аргументированно. Они лучше справляются с заданиями, требующими точных ответов.

К индивидуальным особенностям организма подростка можно отнести проявление типа высшей нервной деятельности и темперамента. Под *типом высшей нервной деятельности* будем иметь в виду наиболее яркое сочетание силы, уравновешенности и подвижности возбуждения и торможения. *Сила нервных процессов*, по И.П.Павлову, это способность нервных клеток выдержать сильные и продолжительно действующие раздражители. Сильная нервная система в обычной жизни видна по тому, как долго и усиленно, не отвлекаясь и не входя в запредельное торможение, может заниматься подросток. Причем после таких занятий он быстро восстанавливается и снова упорно занимается.

Уравновешенность нервных процессов – соотношение возбуждения и торможения. При уравновешенной нервной системе возбуждение и торможение проявляются умеренно. Подросток с такой нервной системой ведет себя живо, эмоционально, без срывов, умеет вовремя остановиться, действует осмысленно и без аффектов, но если они возникают, то быстро проходят. *Подвижность нервных процессов* означает, насколько быстро или медленно они захватывают весь организм. Подвижность проявляется прежде всего в моторике и мимике. У подростка с подвижными нервными процессами живая мимика, хороша развита моторика.

Из сочетания вышеперечисленных свойств нервных процессов И. П. Павлов вывел четыре типа высшей нервной

деятельности: безудержный, живой, инертный и слабый. *Безудержный* тип обладает сильной, неуравновешенной, подвижной нервной системой, а *живой* – сильной, уравновешенной, подвижной. *Инертный* тип имеет сильную, малоподвижную, уравновешенную нервную систему, *слабый* характеризуется Павловым как неспособный выдержать сильные и длительные раздражители. Подростки этого типа в стрессовой ситуации начинают паниковать, плакать, легко расстраиваются.

Мы рассмотрели самые общие индивидуальные и типологические различия в развитии организма подростков. В одной из следующих глав мы покажем, как проявляются эти особенности у подростков, как они влияют на свойства личности и какая помощь необходима родителям и педагогам при воспитании и обучении.

Как влияют физиологические процессы на психику подростка? Для ответа на этот вопрос подчеркнем главное: мозг и психика едины. Нет ни одного психического процесса (внимание, память, мышление, формирование ценностей, потребностей и т. д.), которые не зависели бы от нервной системы и существовали автономно. Причинную обусловленность всех психических явлений отмечают все без исключения ученые. Остановимся и мы на этих вопросах.

Глава 2 Структура и особенности личности подростка

Основные противоречия как источник развития личности подростка

Возраст от 11 до 15 лет не без основания называют критическим. В этот период в формировании личности

происходят существенные сдвиги, которые приводят порой к коренному изменению поведения, прежних интересов, отношений. Если изменения проходят быстро и интенсивно, то развитие приобретает скачкообразный и бурный характер. Эти изменения сопровождаются большими субъективными трудностями, возникающими у ребенка. Они вызывают у него сильные переживания, которые он не может объяснить. Мы называем их фрустрациями (подробно о них будет сказано ниже).

Причины кризиса и противоречий подростка стали предметом изучения психологии развития. Мы рассмотрим главные моменты.

Философы определяют противоречия как взаимодействие противоположных, взаимоисключающих сторон объекта, которые одновременно находятся в единстве и взаимопроникновении. Они могут быть основные и неосновные, внутренние и внешние, существенные и несущественные (Советский энциклопедический словарь). Анализируя особенности организма подростка, мы обратили внимание на несоответствие одной физиологической сферы другой: созревает костная система – отстает мышечная, меняется внешность и подросток становится похож на взрослого, но поступает еще как ребенок и пр.

В психологической литературе противоречия подростка рассматриваются как возрастные кризисы. Лев Толстой назвал их «пустынями отрочества», суть которых – в огромной энергии, рвущейся наружу для того, чтобы заявить о себе. Но многое непонятно во взрослом мире. Как им овладеть,

вписаться в него, если еще нет необходимых жизненных навыков?

Есть несколько типов противоречий в формировании личности подростка. Перечислим основные.

Противоречие между требованиями, предъявляемыми новой деятельностью, и уже известными способами ее выполнения. Например, учебная деятельность в среднем звене школы требует абстрактного мышления, анализа через включение какого-либо явления в новую систему связей (как говорил выдающийся отечественный психолог С. Л. Рубинштейн, «анализа через синтез»), что позволяет ученику мыслить отвлеченно, формулировать закономерности, открывать новые принципы действия или строить новые способы решения задачи. Но ученик привык решать задачи конкретного, уже известного типа. Он переносит эти способы действия в новые условия и не получает правильного ответа. Тогда школьник пытается подогнать решение под правильный ответ, который дается в конце учебника, т. е. выполняет деятельность «методом тыка».

Противоречие между типом образования и возможностями подростка (М. И. Махмутов). К примеру, пассивно-иллюстративный тип образования, который многие ученые-педагоги называют «умственной жвачкой», становится тормозом для умственного развития школьника. Он предполагает не использование жизненного опыта подростка и его отношения к усваиваемым знаниям, а заучивание; не развитие мышления, а использование памяти. Отсюда

тенденция к повторению уже известного, отсутствие дискуссий. Некоторые ученые, например А. В. Хуторской, называют возникшее противоречие противоречием между свободой и заданностью в обучении. Если обучение ориентируется на внешний заказ, родительский или социальный, то от учителя требуется сформировать у учеников определенные учебные действия. Если же обучение ориентируется на выявление и реализацию внутренней сущности ученика, то следует создать такую среду, которая разовьет его личностный потенциал.

Противоречие между особенностями обучения в начальной школе и средней. В начальной обучению ведет один педагог, дети привыкают к его требованиям, манере поведения. В средней – многопредметное обучение. Разные уроки ведут разные учителя, мнения которых об одном учащемся могут сильно различаться. Поэтому могут возникнуть конфликты с педагогами.

Противоречие между массовым характером обучения и индивидуальными познавательными маршрутами. Реально это противоречие проявляется в том, что каждый школьник должен усвоить государственную программу обучения. Так как стандарт образования является необходимым для всех, то педагоги предъявляют, как правило, одинаковые требования ко всем, не учитывая склонностей и способностей подростка к определенной предметной области. А ведь из склонности формируются способности, однако об индивидуальных образовательных программах в массовой школе мечтать не приходится.

Индивидуальные познавательные маршруты позволяют не только прогнозировать будущие успехи школьника, но и развивать их на основе проектирования учебной деятельности, ориентированной на конкретного ученика. Например, один читает запоем, очень хорошо излагает свои мысли, свободно оперирует литературными источниками, другой – часами решает шахматные задачи, а третий с удовольствием разбирается с компьютерными программами. Естественно, большой разброс интересов этих детей приведет к разным результатам в какой-то одной деятельности.

Противоречие между старым и новым. Оно состоит в том, что родители и педагоги понимают новые качества личности подростка и их отличия от уже имеющихся. В частности, следует упомянуть новое психическое свойство личности подростка – чувство взрослости, при котором подросток может изменить взгляды на жизнь и перейти от детских форм поведения, игровой деятельности к потребности проявить себя в профессиональной деятельности.

Противоречия между потребностями и возможностями их удовлетворения. Потребности рассматриваются как нужда человека в предметах материальной и духовной культуры. Чтобы реализовать потребности, нужна активность в достижении того, что может их удовлетворить. Скажем, подросток хочет иметь музыкальный центр, но материальных средств недостаточно. Не умея заработать деньги, он просит их у родителей. Если они отказывают ему, он ищет способы раздобыть денег. И если с нравственными принципами не все в порядке,

возможно, деньги для покупки будут добыты нечестным путем. Только получит ли подросток удовольствие от этого? Начинает мучать совесть, появляется страх разоблачения, подросток страдает.

У большого числа подростков существуют противоречия между духовными и материальными потребностями. Дети не любят ждать, им хочется иметь всего много и сразу. Но поскольку потребности ненасыщаемы, то их удовлетворение часто не ощущается как большая радость. Появляется новая потребность большего масштаба. В итоге возникает ситуация, про которую русский педагог и врач А. Ф. Лесгафт писал: «Сначала ребенок потребует конфету, потом конфету с ромом, затем ром с конфетой, а в конце концов – один ром».

Потребности проявить себя в среде сверстников, желание показаться интересным и привлекательным, особенно противоположному полу, и переживания по поводу внешности. Несоответствие роста мышечной массе «создает» не ту внешность, о которой подросток мечтает. Отсюда возникает мнение о своем физическом уродстве, он просит деньги на пластическую операцию носа, ушей, удлинения (укорочения) ног и т. п., а иногда заявляет матери: «Почему ты родила меня таким уродом?» Это противоречие не дает подростку заниматься «прилюдными» видами деятельности. Желание спрятаться от людей приводит некоторых подростков к нейротизму, одиночеству, своеобразным видам защиты.

Желание реализовать себя и неумение это сделать – еще одно противоречие подростка. Подросток испытывает

дефицит в значимых людях и исповедальных видах общения (А. В. Мудрик). Но последнее иногда невозможно осуществить, так как взрослые не понимают его намерений поговорить, порассуждать. Поэтому родители заявляют: «Перестань дурачиться, ты не маленький» или «Что ты глупости говоришь? Не мешай и не болтайся под ногами, иди займись делом».

Таким образом, развитие организма подростка происходит одновременно с формированием его личности. Разрешение противоречий выводит подростка на более высокий уровень.

Чувство взрослости подростка и его особенности

Как уже отмечалось, подростковый период занимает особое место в жизни человека, потому что в эти годы подросток переходит от одного измерения жизни к другому, существующему в мире взрослых, переходит от одной эпохи к другой – от детства к взрослости. У подростка появляются такие психические новообразования, которых не было у младшего школьника: формируются новые элементы самосознания, типы отношений со сверстниками, родителями и другими людьми, моральные принципы, новые представления о будущем. Все эти элементы взрослости имеют разную природу, по-разному представлены в характере, потребностях и способностях. Естественно, что элементы взрослости формируются неравномерно, с разной динамикой и качественным составом в учебной или общественно-организаторской деятельности. Значит, есть разная взрослость: физически сложившийся, похожий на взрослого

человек не всегда рассуждает и поступает по-взрослому. (Вспомните стихотворение Н. А. Некрасова: сколько лет было «мужичку с ноготок», когда он понял, что тоже отвечает за семью?) Но бывают и двадцатилетние недоросли с инфантильными взглядами на жизнь, желанием поиграть и ни за что не отвечать. И это не единичные случаи. Некоторые люди взрослеют поздно, и не только в быту. Но надо учесть, что независимо от того, где и с кем живет ребенок, сама по себе взрослость не приходит. Разные факторы могут или приближать, или отдалять ее. Приведу пример из опыта моего руководства экспериментальной работой в школе.

Ученик восьмого класса, т. е. старший подросток, одной из школ Ленинградской области, Ф. И., живет с родителями. Отец – инженер, руководит строительной фирмой, мать – экономист в этой же фирме. Мальчик хорошо и модно одет, имеет мобильный телефон. Иногда играет с ним на уроках. Однажды, «когда все надоело», он позвонил по «02» и сказал, что школа заминирована. Через некоторое время приехали сотрудники МЧС с собакой и стали искать бомбу. Директор школы, завучи и учителя срочно эвакуировали всех детей. Еще через два с половиной часа стало понятно, что никакой бомбы нет. Детей надо было возвращать в классы на уроки. Напуганные, они отказались идти. Их отпустили домой. Вскоре установили, откуда был звонок, вызвали отца Ф. И. В присутствии сына он стал его защищать, говоря, что это шалость, уговаривал не составлять протокол для милиции и не подписал его. Затем стал просить психолога дать справку о том, что его сын психически не вполне здоров, боясь, что

иначе тот попадет в колонию. Тем не менее инспектор по делам несовершеннолетних завела уголовное дело. Каково же было удивление педагогов, когда через десять дней Ф. И., переведенный в вечернюю школу, которая располагалась с торца школы и имела отдельный вход, залез в кабинет начальной военной подготовки, взял какие-то препараты, а потом разбрызгал жидкость из газового баллончика! От этого женщине-сторожу стало плохо, ей вызвали «скорую помощь», многие учащиеся жаловались на головную боль. Всех потрясло другое: отец опять стал защищать «невинное дитя», вспоминая при этом свое озорное детство. И только оставшись в кабинете наедине с психологом, он начал рассказывать о том, что сын замучил воровством и плохой учебой всех родных. Мать мальчик совсем не слушает, отца боится, но все равно не считается и может убежать из дома, если тот накажет его. Однажды подросток собрался ехать в Омск к бабушке, и с поезда его сняла милиция. Такое вот взросление. Ясно, что корни всех неприятностей не в подростковом возрасте, а в родителях, которые всегда все ему позволяли, а он никогда ни за что не нес ответственности. Мальчик ни в чем не знал нужды, родственники обожали и баловали его, когда он был маленьким. И сейчас, пока взрослые решали, что делать, он подмигивал ребятам: дескать, пронесет. Это инфантилизм почти пятнадцатилетнего подростка, не умеющего делать ничего толкового и не научившегося отвечать за свои поступки.

Т. В. Драгунова обратила внимание на разные варианты взрослости. Такова взрослость подростков-интеллектуалов.

Одни интересуются только знаниями, зато ведут себя эмоционально, как дети (обидчивы, капризны, неуступчивы и т. п.); другие кроме знаний задумываются о том, как они выглядят в глазах окружающих, следят за внешностью, модой, стараются своим поведением показать, что они взрослые. Третьи занимаются самовоспитанием. Понятно, что взросление этих детей будет проходить по-разному.^[6]

В подростковом возрасте закладываются основы нравственности и социальных установок личности. Поэтому он становится как бы стартом для раскрытия жизненных позиций и устремлений человека. В связи с этим вновь подчеркнем, что подросток – личность противоречивая. Если ломка старых интересов и поведения происходит достаточно быстро, то взрослость развивается скачками: сегодня он поступает по-взрослому, завтра – капризничает. Но такая ломка непонятна и тяжела для самого подростка: то, что нравилось раньше, вызывает бурный протест и отчаяние. Подросток задает себе вопрос: «Почему я не такой, как все?»

Проблема кризиса и противоречий интересовала ученых всегда. Мы писали об этом в главе 1. Здесь отметим, что, в принципе, есть два пути развития подростка: бесконфликтное, бескризисное, гармоничное и кризисное, с трудностями взросления. Первый тип возможен тогда, когда взросление происходит быстро, без ломки прежних взглядов и перемены отношений со взрослыми и родителями. Второй отмечается в индустриальных обществах, когда есть расхождение в требованиях, предъявляемых к взрослым людям и детям. При этом возникает парадоксальная ситуация: ребенок усваивает

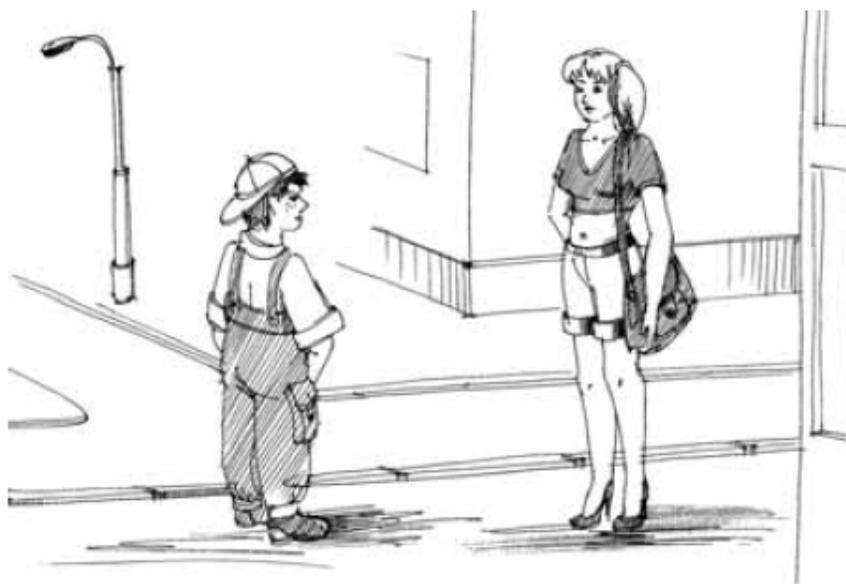
то, что во взрослой жизни ему не пригодится, а то, что необходимо, не получает и, став взрослым, не знает, как жить во взрослом мире и как приобрести жизненные навыки. Значит, есть разные типы перехода ко взрослой жизни, когда ребенка не готовят к ней и он проявляет свою самостоятельность по своему разумению или с санкцией взрослых. В этом случае его постепенно приобщают к взрослой жизни. Во втором случае подросток постепенно заменяет взрослых в посильной трудовой деятельности (не игрушечной – собрать мусор и полить цветы, а заботиться по-настоящему о членах семьи: отводит и приводит сестренку из детского сада, каждый день ходит в магазин за молоком и хлебом и т. д.). То есть речь идет не об эпизодической помощи, а о постоянных обязанностях.

По мнению Л. С. Выготского, для понимания сущности противоречий и кризисов подростка необходимо выделить самое главное новообразование в его личности, которое меняет социальную ситуацию развития. В отличие от ребенка младшего школьного возраста подросток не овладевает новой деятельностью – учением. Оно остается, но меняется отношение к нему, школе, взрослым. Соответственно новым психическим новообразованием подростка становится чувство взрослости. Зарубежные психологи не выделяют чувство взрослости как главное свойство личности подростка. Периодизации подросткового возраста в зарубежной и отечественной психологии не совпадают. Так, возраст от 11 до 15 лет отечественные психологи относят к подростковому, а после 15 лет (старшие классы школы) – к ранней юности,

поскольку кризисы уже проходят. Мы придерживаемся точки зрения, принятой Т. В. Драгуновой, Л. С. Выготским, В. А. Крутецким, Д. Б. Элькониным и др. Считаем неправомерным относить к подростковому возрасту раннюю юность, так как на этом этапе развития появляются качественно иные психические новообразования.

Взрослостью называется ощущение подростком себя как взрослого, стремление его поступать так, как поступает взрослый, и добиваться того, чтобы с ним считались так же, как со взрослым. Взрослость проявляется по отношению к самому себе, к окружающим взрослым и сверстникам.

Взрослость по отношению к себе проявляется у подростка в том, что он стремится перенять формы взрослого поведения, иногда с аддиктивными привычками (курение, употребление малоалкогольных и сильноалкогольных напитков, нецензурная брань и пр.). Но более всего подросток стремится изменить самого себя – стать взрослым. Поэтому он усиленно начинает заниматься самообразованием и самовоспитанием. Особенно ярко это проявляется в желании стать внешне похожим на взрослых – так же одеваться, использовать косметику. Девочки-подростки, стремясь походить на топ-моделей, начинают носить обувь на высоком каблуке, делают экстравагантные прически, одеваются по моде, причем в крайнем ее выражении. Мальчики хотят быть физически сильными и развитыми.



Формирование у подростка качественно новых психических образований – элементов взрослости – возможно в результате «перестройки организма, самосознания, типа отношений со взрослыми, товарищами, способов социального взаимодействия с ними, интересов и учебно–познавательной деятельности, а также морально–этических инстанций, опосредующих деятельность, поведение, отношения». [\[7\]](#)

Еще раз подчеркнем, что разные стороны взрослости проявляются и формируются не одинаково. Это объясняет сосуществование в подростке детскости и взрослости – детский облик и взрослые интересы, «детский» паспортный возраст и наличие профессиональных намерений. Все это доказывает, что даже в одном подростке уровни развития разных сторон взрослости различны. В современных подростках одни черты взрослости благоприятно действуют на формирование личности, а другие тормозят его. Важно, что в этот период начинают формироваться социальные и моральные установки.

Почему у некоторых подростков черты взрослости проявляются обостренно? Прежде всего потому, что значимая для каждого из них деятельность имеет свои отличия. Одни идут в школу, учатся три–четыре года, а затем естественно, без «ломки», переходят в пятый класс, особенно если они занимаются также в спортивной или музыкальной школе. Для других переход в среднюю школу проходит болезненно. Они боятся новых учителей, новых требований и т. д.

Следующее объяснение можно найти в статусе подростка в современном обществе: чем больше он изолирован от мира взрослых, не включен в материальное производство, тем дольше его будут оберегать, а он будет оставаться социально незрелым. Одно из объяснений обостренного характера взрослости подростка американский ученый К. Левин видит в принадлежности взрослых и детей к разным самостоятельным группам. Группа взрослых обладает такими привилегиями, которых нет у подростка. Он желает перейти в мир взрослых, но не имеет для этого ни соответствующего статуса, ни полномочий, ни функций. Да и взрослые вполне справедливо считают его ребенком по физическим силам, по «детской» смене настроения и неустойчивости желаний. Возникает социальная неприкаянность подростков. И чем больше это будет проявляться, тем длиннее будет период взросления, тем труднее он будет для будущего личности. Значит, общество обязано не отделяться от групп подростков, а наоборот, включать их в свой мир.

Опираясь на социальную ситуацию развития и ведущую деятельность, можно сказать, что некоторая размытость

границ вступления в новые отношения с учителями, с другими школьниками старших классов естественна. Новые нормы и требования, предъявляемые педагогами к учащимся начальных классов, варьируют в зависимости от ситуации. Общественное положение подростка и его ведущая деятельность существенно не изменяются. Изменения происходят не в окружении подростка и не в отношении к нему людей, а в нем самом. Поэтому разные дети вступают в подростковый возраст в разном паспортном возрасте.

Как зарождается чувство взрослости? Первый источник чувства взрослости – когда еще задолго до физических трансформаций подросток выполняет «взрослые» обязанности, и тогда в социальную взрослость начинает «входить» взрослость психологическая. Вторым является вхождение ребенка в неформальные разновозрастные группы, где инициатива общения принадлежит старшим по возрасту. Такое общение быстро приводит к взрослению, поскольку меняются тема и содержание контактов. Третий источник взрослости – самостоятельное установление идентификации между собой и окружающим миром. Видя сходство и различие, подросток иногда адекватно, иногда нет определяет направление своей взрослости. Сходство может устанавливаться на разной основе – в способах поведения, социальной активности, в усвоении норм и ценностей.



К примеру, Марина, ученица 7-го класса, физически развитая девочка, которой около 15 лет, работает официанткой в баре, помогая маме зарабатывать деньги.

Четвертый источник взрослости – активная гендерная установка. Мальчик воспитывает в себе мужественность, смелость, выносливость, верность принципам, а девочка стремится походить на взрослую женщину, используя украшения и много косметики. Это часто провоцирует недостойное поведение мужчин солидного возраста.

Чтобы считаться взрослым, подросток может совершать невероятные, отчаянные поступки. Например, семиклассник И., узнав, что мимо его дома идет девочка, которая ему нравится, встал на карниз, прошел по нему вдоль лоджии и бросил ей вниз тетрадь с задачами по математике. Квартира располагалась на тринадцатом этаже, а лоджия не была огорожена. Назавтра мальчик стал героем дня – все семиклассники говорили о смелости И.

Итак, чувство взрослости – главное психическое новообразование в подростковом возрасте. Оно проявляется в

деятельности, в которой изменяются потребности подростка, преобразуется его самосознание, приобретает новый характер социализация.

Формирование личности подростка в ведущей учебной деятельности

Ведущей называется такая деятельность, в которой формируются все психические функции и личность в целом. Только в учебной деятельности подростка развиваются внимание, память, мышление, закаляются воля и характер, проявляются способности. Однако не учение вообще изменяет личность подростка, а специфические, особенные, характерные способы усвоения разного по содержанию и форме учебного (и неучебного) материала. Но поскольку любая деятельность мотивирована, следует разобраться в том, ради чего подросток учится в школе и занимается самообразованием, которое в этот период жизни занимает у него особое место.

Учебная деятельность подростка приобретает теоретический характер. Появляется интерес к самому знанию, его применению, происхождению и порождению. Подросток любит что-то доказывать, т. е. выяснять предпосылки какого-либо утверждения в тех ситуациях, которые требуют аргументов, и связи этих аргументов с определенным следствием. Способность рассуждать формирует у подростка теоретическое отношение к жизни и широкие познавательные мотивы. В этом случае знание становится системообразующим фактором учебной деятельности, потому что оно формирует истинное

удовлетворение от обучения, при котором анализируются процессы порождения знаний. Более того, широкие познавательные интересы способствуют формированию знаний о знаниях, т. е. о приемах добывания нового, или метазнания.

Известно, что усвоение знания считается завершенным тогда, когда человек может применять его в изменившихся условиях. Иногда можно заметить, что у подростка есть знания, но он не умеет ими пользоваться: знания одной конкретной темы становятся частными знаниями и сведениями. Они не преобразовываются на других уроках, не влияют на технологию усвоения другого предмета. Следовательно, эти знания остаются у подростка формальными. Преодолеть это помогают навыки умственной деятельности, или приемы учения, которые в подростковом возрасте интенсивно развиваются. У подростков формируется умение учиться. Среди различных приемов и навыков в учебной деятельности выделяют три основных типа.

Приемы первого типа входят в состав знаний и выражаются в виде правил применения знаний (например, знание законов физики используется при проводке электричества). Приемы второго типа касаются организации процессов усвоения. К ним можно отнести приемы целеполагания, планирования, контроля, коррекции, оценки результатов учебной деятельности. Они выражаются в умении группировать материал по смыслу, выделяя опорные пункты, формулировать главную мысль услышанного, в умении читать и понимать учебник, словари, дополнительную литературу.

Приемы третьего типа более обобщенны и непосредственно связаны с умственными операциями. Подросток должен знать, какие операции ему нужно сделать, чтобы более рационально решить задачу. Эти приемы обеспечивают отработку понятий, которые становятся четкими, достаточными по содержанию и объему. Усвоенные знания и способы действий закрепляются, корректируются в решении типовых задач, превращаясь в умственные навыки и умения, которые затем позволяют выполнять определенные действия в измененных условиях. Последнее очень важно еще и потому, что подростки любят такую умственную работу, которая интересна, содержит новизну и новый уровень обобщения, т. е. неизвестную проблему. Школьник 5–8-х классов начинает ценить себя за то, что ему удастся учиться так, как требуется, но еще больше – за то, что он умеет пополнять запас своих знаний самостоятельно.

Подросток может самостоятельно освоить знания некоторых тем и вопросов, не входящих в учебную программу. Именно в подростковом возрасте познавательные интересы становятся более содержательными, широкими и глубокими, связанными с учебными предметами, которые делятся на любимые и не очень, приятные и вовсе нежелательные. Такая учебная деятельность может существовать независимо от оценок, которые подросток получает на уроках. Однако роль учителя в развитии увлечений подростка огромна. Увлечение любимыми занятиями принимает характер страсти. Им посвящается все время. При этом школьник может забросить другие учебные предметы. Интенсивно развиваются учебные

интересы по конкретным предметам. Но иногда конкретные познавательные достижения не совпадают с учебными. К примеру, подросток обожает делать опыты по химии или физике, стремится проверить на практике то, что сказал учитель. Но это еще не значит, что он отлично успевает по химии или физике.



Познавательные интересы подростка безграничны. Ребята 6-го класса придумали свой язык. Когда нужно было срочно сообщить друг другу что-то очень важное, но не предназначенное для посторонних, они общались с помощью этого искусственного языка.

Эпоха интересов у подростка может проходить стихийно, бурно, причем один интерес сменяется другим. Но все-таки в этот период можно вполне определенно предсказать, в каком направлении развивается познавательная деятельность – гуманитарном, естественно-математическом или техническом. Иначе говоря, в подростковый период происходит становление доминирующей направленности познавательных интересов. В

каждом классе есть свои «специалисты» – физики, химики, литераторы и др.

Параллельно с учебной деятельностью формируется научение, т. е. самостоятельное усвоение знаний по своим собственным программе и плану. Научение может существенно обогатить учебную деятельность, если оно ее дополняет. Но иногда научение проходит независимо от учебной программы, а учитель не подозревает, насколько ученик погружен в свои исследовательские проекты. Даже у пятиклассников есть элементы самообразования. Любознательность и любопытство – наиболее характерные черты подростка, который открыт новому. Но порой познавательная страсть к какому-то делу становится тормозом для главной познавательной деятельности в учении: с удовольствием читая фантастику, ученик не может переключиться на выполнение домашних заданий по физике.

В другом случае подросток совершает микрооткрытие, т. е. повторяет в своем сознании путь великого открытия. Например, он хочет испытать на себе действие микробов. Зачитываясь историей научных открытий, проводит опыты с плесенью: делает посевы зеленой плесени на питательные среды, подвергая себя риску, накладывает на порезы обыкновенную плесень (плесневой грибок – «зеленый кистевик»), которая способна задерживать рост бактерий. Обнаруживает, что зеленую плесень можно использовать для лечения ран, так как они быстро очищаются от микробов и заживают. Страсть к микробиологии всецело поглощает подростка, он много читает, изучает архивы – работы русских

ученых В. П. Манассеина и А. Г. Полотебнова, которые впервые указали на лечебные свойства грибка «пенициллиум», и хочет получить пенициллин из плесени пенициллиум нотатум, благодаря которой А. Флеминг открыл это лекарство. Как и известные ученые, подросток мечтает совершить открытие, собирая деньги на препараты, создавая у себя в комнате настоящую лабораторию. В журналах записываются данные исследований, фиксируется процесс работы над проблемой. (Со слов матери В. Г.)

Подобные увлечения – своего рода проекция будущей деятельности. Иногда интересы подростка могут быть и вредными для здоровья. Подросток может проявлять любознательность к запретному, и это только разжигает познавательную страсть и любопытство. Последнее касается как половой проблемы, так и испытания на себе психоактивных веществ или алкоголя.

Все отмеченное свидетельствует о том, что познавательная деятельность подростка может совершенствоваться как в учении, организованном учителем в соответствии с государственной программой, так и в самообразовании, осуществляемом при научении. Причем последнее начинает приобретать для подростка не меньшее значение, чем учебная деятельность. Это происходит в результате появления мотива самосовершенствования. Сначала такая деятельность осуществляется хаотично, неорганизованно и под влиянием эмоций, но затем подросток начинает контролировать ее и подчинять определенным темам, интересующим его. Бурное развитие познавательных

интересов может встретить непонимание взрослых. Иногда увлеченность какой-то проблемой делает подростка более компетентным, чем учителя и других взрослых. Горячность, с которой ребенок может отстаивать свою точку зрения, свидетельствует скорее не о том, что тот неучтив и невежлив, а о значимости для него дела, которым он увлечен.

Интересы сначала носят обобщенный характер, а затем дифференцируются. Следует отметить, что в этом возрасте подросток ориентируется в своей познавательной деятельности на идеалы ученых, бескорыстность служения науке, которые формируют его ценности. Он тонко подмечает познавательные интересы взрослых и сверстников.

Следует особо подчеркнуть роль профессионального чтения, которое, правда, только зарождается и может приостановиться, если в процессе обучения встречается новый учитель или сверстник, увлеченный другими идеями. Подростки начинают повышать свой культурный уровень, ходят в библиотеки, читальные залы и музеи, следят за новинками науки и техники. Как уже отмечалось, появление познавательных интересов меняет их учебную деятельность и влияет на их досуг.

Однако не у всех подростков познавательные интересы проявляются ярко. У некоторых они как бы дремлют. Школьника мало что интересует, и тем более – учебные занятия. В этом случае необходимо разобраться в мотивах его учения и досуга. Как известно, мотивы можно разделить на такие группы:

познавательные, которые определяют отношение подростков к содержанию учения, желание учиться и стать образованным:

- широкие познавательные мотивы (появляются как интерес к новым занимательным фактам и закономерностям);

- учебно–познавательные мотивы (направлены на усвоение способов добывания знаний);

мотивы самообразования;

социальные мотивы (стремление быть полезным обществу);

позиционные мотивы (стремление занять достойное место в классе);

мотивы социального сотрудничества (направленность на взаимодействие с партнером). [\[8\]](#)

К этим мотивам можно добавить и другие.

Широкие учебные мотивы – стремление к усвоению разнообразной информации, сообщаемой учителем и доступной для понимания. (Ученица 6–го класса ответственно относится к учению, хорошо учится, переживая из–за пропусков уроков по болезни, просит мать узнавать, что проходили на уроках.)

Мотивы собственного роста, собственного совершенствования связаны с постоянной потребностью быть значимым, интересным для сверстников. (Ученик ценит школу за то, что ему удалось в определенной степени реализовать свои артистические способности, когда он занимался в драмкружке и играл разные роли.)

Примером узких учебных мотивов может быть стремление исправить плохую отметку в конце четверти. Поэтому ученик не пропускает ни одного урока и дополнительного занятия по «нужному» предмету.

Мотивы престижа побуждают подростков учиться, чтобы быть лучшим среди сверстников. Для подростка стремление быть значимым и желание того, чтобы с ним считались, входит в структуру чувства взрослости.

Мотивы учебного сотрудничества проявляются в тех случаях, когда подростки идут в школу, потому что намечена лабораторная работа по группам. Школьник не может подвести одноклассников, не придя на занятия.

Аффилиативные потребности (потребности в принятии) подростка состоят в том, что ему нравятся друзья, с которыми можно обсуждать различные вопросы. Стремление к единению и принятию влияет на процесс, результат и организацию учебной деятельности.

Мотивы социального благополучия заключаются в желании как можно успешнее закончить обучение в школе и поступить в институт. По мнению подростка, это путь к социальной успешности в будущем.

Мотивы эмоционального благополучия влияют на самочувствие подростка. Если он прогуливает занятия, надо искать причины отсутствия в школе и оправдываться перед родителями. Поэтому у него портится настроение.

Любовь к близким людям – еще один мотив. Подросток старается быть примерным, чтобы не огорчать больную мать и бабушку. Втроем они живут на их пенсии.

На учебную деятельность подростка одновременно влияют несколько мотивов. Их иерархия, соотношение зависят от возраста подростков: например, младшие хотят учиться ради самого учения и интереса к нему, а старшие – ориентируются на жизненные ценности, имеющие для них особый смысл. Бывает и так, что одни мотивы приводят к успешной учебной деятельности, а другие – наоборот. Поэтому важно понять, какой мотив является ведущим. Например, если главное для подростка – удовлетворение аффилиативных потребностей или мотива эмоционального благополучия, а познавательный мотив слабый, то подросток охотно посещает школу, но на уроках развлекается. Понятно, что трудности с учебой в этом случае будут возникать чаще, поскольку подросток не привык к систематическим умственным усилиям. Но мотивы учебной деятельности не формируются спонтанно, независимо от содержания учебного предмета, роли учителя и родителей, а также вне соответствующего окружения.

Поскольку личность подростка формируется в ведущей учебной деятельности, давайте посмотрим, к чему приводит неуспеваемость, и кратко охарактеризуем ее причины.

Для того чтобы учение приносило подростку радость открытия, желание выполнять умственную деятельность, хорошо учиться, ему требуются определенные психофизиологические и психологические данные.

К психофизиологическим процессам относятся особенности возбуждения и торможения, их соотношение, работоспособность, скорость реакций, темп и ритм

деятельности. Отмеченное, безусловно, не является нейтральным для выполнения учебной деятельности, поскольку влияет на усидчивость, утомляемость, выносливость, скорость понимания. Поэтому причиной неуспеваемости могут быть низкая работоспособность, слабость нервных процессов, которые обуславливают быструю утомляемость, низкий темп выполнения задания (например, списывания с доски или анализ условий задачи на контрольной работе). Утомляемость подростка проявляется в вялости или суетливости, поспешности, при которых ему бывает трудно тщательно выполнять работу (например, писать сочинение, проверять ошибки, вспоминать правила). Психофизиологические свойства составляют основу темперамента и влияют как на учебную деятельность, так и на поведение в целом.

Психологические причины неуспеваемости связаны прежде всего с особенностями ощущений и восприятий (схватывающий и детализирующий тип восприятия, избирательность восприятия, особенности развития слухового или зрительного анализатора), памяти (умелое использование приемов запоминания, характер забывания, установка на долговременное и прочное запоминание, активное использование типа запоминания и пр.), особенностями мышления и качества ума (гибкость, скорость, широта и глубина ума и пр.), внимания (объем, устойчивость, переключаемость, распределяемость, концентрация). Преобладание, например, зрительного типа запоминания предполагает, что подросток будет лучше помнить материал,

если он рассмотрит схемы, рисунки, сделает чертеж. Незнание своих особенностей способствует слабому усвоению учебного материала и, как следствие, приводит к неуспеваемости.



Кроме психологических особенностей на успеваемость подростка влияет его отношение к школе, учителю и позиция ученика. Бывает, что у подростка хорошо развиты психофизиологические, мыслительные и мнемические («мнемос» в переводе с греческого – память) свойства, но он плохо относится к школе. Ему не нравятся учителя и сверстники. В результате школьник будет пропускать занятия, кое-как выполнять учебные поручения, а в итоге потеряет интерес к учению.

В некоторых случаях слабо развитые память и мышление в сочетании с психофизиологическими особенностями – низкой работоспособностью, низким темпом выполнения и т. д., но ответственным отношением к учению могут компенсировать в определенной мере то, что не зависит от регуляции школьника. Однако часто это повторяться не

может, и тогда происходит срыв: подросток вновь оказывается неуспевающим.

К причинам неуспеваемости подростка также относятся: психосоматические (заболевание, плохое самочувствие), психолого-педагогическая запущенность (подросток предоставлен сам себе, его никто не контролирует, он уходит гулять когда хочет и на сколько хочет), организационно-педагогические (неудачная расстановка кадров, контингент учащихся в классе (большинство слабоуспевающих), психологические, зависящие от самого ученика (разболтанность, неусидчивость, широкие, но неглубокие интересы, которые часто меняются).

О. А. Матвеева описывает трудности младших подростков (5-й- начало 6-го класса), которые они испытывают в учебной деятельности.

1. Трудности включения в деятельность из-за плохой дисциплины, непонимания норм поведения, которых требуют от них, из-за чего они теряют смысл деятельности на уроке.

2. Трудность восприятия информации на слух, рассеянное внимание.

3. Отсутствие навыков самостоятельной организации работы в совместной деятельности.

4. Отсутствие ориентировочной активности у младших подростков (нет интереса к новой теме, к тому, что будет на уроке).

5. Разные характеристики темпа деятельности: высокий (быстро пишут только пятеро), низкий (медленно пишут

восемь человек) и средний (двенадцать человек едят в среднем темпе).

6. Плохо развиты словесно-логическая память и абстрактное мышление, поэтому подросткам сложно пересказывать текст, их активный словарь беден, они испытывают трудности с формированием навыка и переносом способов действия в новую ситуацию.

О. А. Матвеева рекомендует в работе с младшими подростками, т. е. с учениками 5-6-х классов, использовать для разрядки двигательные упражнения, если школьники утомились – переключать их на другие виды деятельности. Необходимо вводить ритуалы приветствия и нормы организации деятельности (встали, собрались, пошли, проверили, помогли другим, закрыли или открыли тетради), делать смысловые акценты на воспринимаемой на слух информации.



Следует поощрять тех подростков, кто проявляет искренний интерес к знаниям, акцентировать внимание на успехе и правильной организации деятельности. Для развития способности понимания надо дифференцировать задания по степени сложности, варьировать их по объему, поощрять умение ждать и проверять себя. Чтобы развивалась словесно – логическая память, надо требовать от учеников вербализации домашних заданий, объяснять его другим, организовывать обсуждения, учить школьников понимать объяснения других.^[9]

Это только часть школьных проблем, связанных с учебной деятельностью подростков в средних классах школы. Оказывается, трудно не только младшим подросткам, но и их родителям и учителям. Далее мы рассмотрим, какую психологическую помощь можно оказать подросткам в учении, их родителям и учителям. Когда подросток переступает 6 –й класс, трудности усугубляются, но именно их преодоление формирует позитивные стороны его личности.

Приведем пример психологического опроса подростков 7 –х классов в одной из гимназий Ленинградской области, проведенного Л. Г. Нагаевой. С помощью компьютерной программы «Школьные годы» выяснялось, что стимулирует учение школьников, какие у них образовательные планы, взгляды на будущее и пр.

Оказалось, что подростки – семиклассники лучше учатся и отдают предпочтение таким стимулам учения: «Когда учитель интересно рассказывает, подробно объясняет» (89 % опрошенных), «Когда учитель использует наглядные

материалы (схемы, рисунки, плакаты, показывает опыты» (58 % подростков), «Когда появляется возможность делать что-нибудь практически (в кабинете или лаборатории)» (31 %). Больше не одобрение вызывают такие стимулы, как вызов к доске и высокие требования учителей во время проведения контрольных работ, при проверке выполненных заданий. Только 10 % полагают, что это помогает им учиться. Обращает на себя внимание тот факт, что подростки предпочитают быть пассивными, а не активными: им нравится слушать, но не хочется отвечать самим.

Любопытно, как подростки оценили свою школу. На первом месте оказалось мнение «Школа дает мне полезные знания» (85 %), на втором – «Школа мне поможет выбрать профессию» (65 %), на третьем – «В школе мы приобретаем друзей» (58 %).

В одной из школ у 26 подростков – семиклассников исследовались интеллектуальные и личностно – мотивационные особенности, определялись возможности изучения детьми какого-либо предмета по углубленной программе и причины слабой успеваемости. Оказалось, что практический интеллект и пространственное мышление у подростков выше, чем развитие речи. Уровень абстрактного мышления был слабым. Удовлетворительно выполнили задания 15 подростков из 26. Выяснилось и то, что уровень интеллектуальных способностей не соответствует успеваемости. Так, у пятерых семиклассников способности были оценены высшим баллом, но ученики оказались «троечниками». В то же время у 10 подростков обнаружился низкий уровень развития

способностей, но успевали они на «хорошо». Причины такого несоответствия можно объяснить тем, что учебные задания не активизируют развитие мыслительных операций. Выходит, что учителя часто по традиции ставят отметки за активность, старательность, исполнительность, а умственное развитие происходит скачками, чаще всего в результате научения. Личностно-ориентированное обучение, где ученик выступает активным субъектом своей деятельности, имеющим свое мнение и жизненный опыт, остается только декларированным.

Было выявлено несколько уровней мотивации. На первом, самом низком, подросток сопротивлялся обучению и негативно относился к предмету. Таких из 26 оказалось трое. На втором уровне развития мотивации подростку требовались индивидуальный подход и помощь, поскольку он мог учиться только под контролем учителей и родителей. Таких было 12 человек. Ученик, находившийся на третьем уровне, учился нестабильно, его надо было стимулировать (8 учеников). Учащиеся с четвертым уровнем мотивации работали самостоятельно и регулярно: они выполняли домашние задания без жесткого контроля со стороны родителей. Подростки, которые находились на пятом уровне развития мотивации, проявляли глубокий интерес к предмету, знали гораздо больше того, что предусматривала программа. Они отличались самостоятельностью, их надо было контролировать только изредка. Увы, только 3 ученика соответствовали четвертому и пятому уровням мотивации.

Таким образом, более 50 % подростков не проявляли интереса к школьным заданиям, не умели организовать свою

учебную деятельность, нуждались в постоянном контроле, реагировали только после неоднократных замечаний.

Эти подростки плохо выполняли школьные обязанности. Они не могли как следует записать домашнее задание в дневник, не умели вести записи в тетрадях, не соблюдали тишину на уроках, назначенные дежурными, не убрали класс после урока, плохо вели себя на переменах.

Л. Г. Нагаевой удалось показать влияние некоторых особенностей личности, таких как исполнительность, волевой контроль, активность и самокритичность, на успеваемость подростков (всего было опрошено 104 человека). Обратимся к табл. 2.

Таблица 2

Волевые свойства подростков

Свойства личности	Уровни сформированности качеств			
	низкий	средний	выше среднего	высокий
Исполнительность	7	14	5	0
Волевой контроль	9	12	5	0
Активность	9	12	5	0
Самокритичность	12	12	1	1
Общее количество учащихся	37	50	16	1

Из табл. 2 хорошо видно, что в классе нет учащихся с высоким уровнем исполнительности, волевого контроля и активности. Выше среднего уровня эти качества проявились у пятерых. Низкий уровень исполнительности, волевого контроля и активности имели соответственно 7, 9 и 9 подростков. Самокритичность низкого и среднего уровня была отмечена у 12 школьников. Это означало, что они были неадекватны в оценке своих возможностей, и это мешало их

умственному развитию, который человек сам контролирует и которым управляет.

Корреляционный анализ показал, что исполнительность и активность связаны с успеваемостью по всем предметам. Значит, чем сильнее они проявляются, тем успешнее учится подросток. Самокритичность оказалась связанной с абстрактным мышлением и оперативной логической памятью. Можно полагать, что чем ниже самокритичность, тем ниже интеллект. Автор полагает, что «у незрелой личности незрелое мышление».^[10]

Отмеченное выше позволяет сделать вывод, что не все подростки способны к формальному операциональному мышлению. Некоторые ученые считают, что такое мышление может существовать только в структуре конкретного, оно развивается постепенно, плавно. Учебная деятельность способствует развитию мышления подростка, поскольку для решения проблемных ситуаций необходимо уметь планировать свои действия, принимать решения, искать более сложные способы овладения информацией.

Потребности подростка в общении со сверстниками

Мы уже говорили о том, что чувство взрослости как новообразование проявляется у подростков по-разному. Подробно остановимся на их отношении к сверстникам.

Потребность реализовать себя в общении со значимыми для подростка одноклассниками и сверстниками возникает потому, что они становятся своеобразным зеркалом, которое отражает сходство с ними и отличия. Сверстники становятся эталоном для подражания, по ним подросток сверяет свои

ценности, поскольку последние могут быть такими же, как и у других ребят. Потребность быть принятым средой значимых людей, боязнь быть отвергнутым являются главными в общении подростка. В связи с этим отношения с учителями, родителями и сама учебная деятельность могут быть отодвинуты на задний план. Все то, что не нравится родителям в друзьях, вызывает бурный протест и негодование. Подростки ищут поддержку у сверстников, чтобы справиться с физическими, эмоциональными и социальными изменениями, которые с ними происходят.

Американские психологи получили любопытные данные, исследовав время, которое подростки тратят на сверстников, и время, которое они проводят с родителями. Каждому подростку выдали пейджер, на который психологи в течение дня посылали сообщения. Подростки должны были сразу отвечать, чем они в данный момент заняты и где находятся. Как и предполагалось, школьники значительную часть времени проводили с друзьями и одноклассниками, были не дома (50 % против 20 %), гуляли, развлекались. Остальное время (почти 30 %!) они были предоставлены сами себе. [\[11\]](#)

Дружба между подростками складывается в основном по половому признаку, но через определенное время в подростковые объединения включаются и ребята противоположного пола.

Чтобы понять сущность подростковой дружбы, обратимся к исследованиям А. В. Петровского, начатым им еще в середине 60-х гг. XX в. Речь идет о сплоченности людей в процессе совместно выполняемой деятельности. Ученый

пишет: «В общностях, объединяющих людей на основе совместной, общественно значимой деятельности, взаимоотношения людей опосредуются ее содержанием и ценностями».^[12] Привлекает в такой позиции указание на то, что отношения в процессах общения зависят от деятельности, которую люди выполняют.

В дружбе подросток начинает определять ориентиры, жизненно важные для его поведения, постоянно сверяя то, что он делает, с тем, что от него ждут другие. Он думает, как привести свои мнения, чувства или поступки в соответствие с уже принятыми группой. Поэтому оказывается, что конкретная личность – это то, что есть не для себя, а для других, поскольку только через других личность обретает себя и в других она продолжается и живет. Удовлетворяя свою потребность в других людях, человек отражается в них. Важно и то, что в группе (или в диаде) возникает феномен возложения ответственности. Это устойчивая позиция личности, связанная с признанием правомерности другого наложить санкции в форме одобрения либо наказания за успех или неудачу совместного мероприятия. Если в группе сплоченность низкая, то неудача приписывается другому, если же высокая, то личность становится причастной к успеху, которого добились все.

Следовательно, взрослый может увидеть по характеру дружбы, что в ней находит подросток, и понять, почему иногда он стремится к другим, не вызывающим одобрения у родителей или учителей. Это тем более важно, потому что

подросток, как уже было сказано, более 50 % свободного времени проводит с друзьями.

Дружба с конкретным другом возникает по разным причинам. Если в значимой группе, с которой общается мальчик, ценится сила, выносливость, ловкость и пр., то он объединяется с ребятами, имеющими эти физические качества. Дружба в этом случае будет иметь как бы «пристройку снизу вверх». Такая дружба способствует тому, что мальчик будет заниматься физическими упражнениями или спортом. Он чувствует себя защищенным. Такая дружба основана на внушаемости. Подросток хочет быть таким же, как другие. Поэтому подражает более сильному в одежде, манере держаться и разговаривать. Еще один вариант: подросток стремится к ребятам, которые ценят его за какое-то качество (знания, умения что-то изобретать, играть в шахматы или шашки и т. п.). Его личность становится ценной для других, и он чувствует себя нужным. Такая дружба развивает навыки управления, командования. Подросток становится увереннее и ощущает себя лидером. Дружба в этом случае имеет «пристройку сверху вниз». Взаимодействие ребят при этом происходит в форме доминирования. Один диктует свои правила, другие должны подчиняться. Третий вариант подростковой дружбы: оба (или несколько) имеют одинаковый потенциал и становятся лидерами. Например, мальчики 7-го класса увлечены математикой, хорошо решают задачи, на контрольных стараются выполнить задания повышенной сложности. В такой дружбе взаимодействие подростков принимает форму состязания или борьбы. Цель

деятельности у ребят одна – соревнование, и отношения в ней построены на равенстве сторон. Такая дружба становится значимой на долгие годы. Бывает и так, что подростки взаимодействуют, то доминируя над одним, то подчиняясь другому. Можно предположить, что чем выше эмоциональная неуравновешенность подростка, тем более неустойчива его дружба, тем вероятнее, что он подчинится более рациональному и, значит, более сильному. Очевидно, такая дружба скорее всего может быть ущербной и нести в себе заряд неконструктивности (хулиганства, асоциальности, жестокости и др.).

Однако непростая ситуация складывается и в том случае, когда у подростка нет друзей. Кроме школы и домашних дел, он не знает, куда себя деть, чем заняться. В школе он чувствует себя отверженным. Не исключено, что при определенном развитии событий подросток может попасть в секту или сомнительную компанию.

Приведу пример из своей практики консультирования.

Это произошло три года тому назад. Жила очень тихая, скромная девочка Наташа во вполне благополучной семье, училась в 7-м классе. Мать – главный инженер швейного производства, отец – тоже инженер. Девочка училась неровно, подруг у нее не было. Больше всего она боялась отвечать у доски. Не любила урок английского языка, так как учительница не один раз называла ее неспособной. Наташа часто плакала, а мать не могла ей помочь.

Однажды девушка-соседка позвала ее с собой в одну компанию. Там такие же подростки отнеслись к ней очень

внимательно, разговаривали о жизни, о любви, приглашали приходить еще. Она начала туда ходить. Это оказалась секта мунистов. Через полтора–два месяца она стала спокойнее, смелее, стала брать в секте книги на английском, написанные для детей, не умеющих говорить по–английски. Затем она вообще ушла из дома и стала жить у мунистов. Сектанты подружили ее с другими подростками и юношами, среди которых оказался парень, который ей понравился. Постепенно она выучила английский язык и стала ездить в другие страны, проповедуя учение Муна. От жизни с матерью Наташа окончательно отказалась как от греховной, забрала из дома вещи, деньги и поселилась в коммуне мунистов. Так мать потеряла дочь и теперь считает, что жить ей незачем.

Вариантов дружбы может быть много. Взрослым надо понимать, что приносит их детям–подросткам дружба и ради чего сын или дочь рвутся из дома на улицу. Почему им там так интересно? Чем можно компенсировать такое стремление? Как можно определить, что новый друг хуже старых? Но главный вопрос: можно ли предупредить нежелательную, с точки зрения родителей, дружбу? Подробнее об этом будет написано в главе о психологической помощи.

Направленность личности подростков в общении определяется энергетическим потенциалом. Чтобы перейти на новый этап развития (самоактуализации), подростку надо что–то преодолеть. Как парадоксально это ни звучало бы, но преодоление, смирение являются основными источниками активности личности подростка. Эта активность иногда слабо контролируется сознанием, в ней много разрушительного.

Когда подросток предпринимает какие-то экстремальные действия или хочет поразить кого-то, чтобы обратить на себя внимание, то чаще всего результат бывает негативным и сказывается на его дальнейшей жизни. Не случайно мы учим школьников: «Ты сначала подумай, все осмысли, выбери правильный путь, а потом сделай. Посмотри на событие с разных сторон».

Подростку следует учитывать значимость своих потребностей и их силу. Он относится к действию группы сверстников в зависимости от оценок, взглядов и убеждений, которые в ней приняты. Если группа вынуждена отказаться от этого, возникает конфликт, приводящий одних к конформности, а других – к стремлению действовать в соответствии со своими внутренними установками.

Конструктивна дружба в том случае, если ребятам комфортно друг с другом, они чувствуют себя уверенно и спокойно, не переходят границы разумного риска, соблюдают общественные правила поведения, лучше учатся, сохраняют близость и взаимопонимание с родителями, не имеют криминальных или эротических тайн. Это не значит, что подростки должны иметь симбиотическую связь с родителями, что у них нет своего, отличного от взрослых, внутреннего мира. Особенность подростковой дружбы, содержащей иной уровень отношений, в том, что в ней есть обет молчания, дополнения, терпения, согласия, слияния друг с другом – «все пополам, все по-братски». Как, например, можно реагировать на то, что сын отдает кроссовки другу, у которого прохудились ботинки? Что вы подумали бы, услышав такой

разговор сына с другом: «Яся засайдусу заса тособосой, тысы прососиси десеньгиси наса кисиносо?» («Я зайду за тобой, ты проси деньги на кино»). Может, тоже поиграть с искусственным языком, чтобы разделить тайну и сохранить взаимопонимание?

Следовательно, с друзьями подростков объединяют общие вопросы. В подростковом возрасте ребята заявляют: «Мне легко говорить с другом обо всем. У нас нет с ним никаких недоразумений», «Я все доверяю моему другу. Я знаю, о чем он думает, даже если он молчит». Когда дружба становится тесной, подростки начинают советоваться с друзьями по многим вопросам (табл. 3).

Зарубежные психологи выделяют несколько типов групп сверстников: компании, клики, диады и «одиночки». Более крупные группы, включающие примерно от 15 до 30 членов, называют компаниями. Группы до 3 человек, более сплоченные, – кликами. Их члены имеют похожее происхождение, особенности, интересы или сходную репутацию. Клики состоят либо из мальчиков, либо из девочек, но могут быть и разнополыми.

Таблица 3

**Содержание взаимодействия подростков с друзьями
(по Крайгу) [\[13\]](#)**

Вопросы	Мальчики	Девочки
На что тратить деньги	19	2
С кем идти на свидание	41	47
Где получить совет по личному вопросу	27	53
Как одеваться	43	53
Какое интересное дело выбрать	46	46
На какие мероприятия ходить	66	60
Какие книги читать	38	40
Участвовать ли в вечеринке, где будет спиртное	46	40
Как выбрать жену или мужа	8	9
Какую степень близости допускать	35	24
Обсуждение статей о сексе	30	44

Примерно 80 % подростков входит в диады, клики и компании, 20 % – «одиночки». На самом деле это не означает, что «одиночки» всегда одиноки. Такие виды деятельности, как рисование или музыка, требуют одиночества. В одиночестве может быть масса положительных сторон: много времени для творчества, ощущение прилива энергии, отсутствие прессинга. Однако сильные переживания могут быть только тогда, когда одиночество возникает в результате отвержения, а не добровольного согласия.

Особое внимание следует обратить на дружбу между подростками разного пола, которая может перерасти в интимные отношения. Эти отношения могут возникнуть тогда, когда взаимодействие в окружении сверстников становится особенно тесным. Приятное времяпрепровождение подростков с течением времени становится «взаимным обучением», которое часто переходит в экспериментирование при свиданиях. Свидания выполняют несколько функций: **отдыха** (возможность повеселиться с человеком противоположного пола), **социального экспериментирования** (возможность

узнать ближе человека противоположного пола, научиться полезному взаимодействию), **повышения статуса** (тебя видят, например, с отличником, что повышает твой статус), **товарищества** (возможность иметь друга противоположного пола, с которым можно делиться переживаниями, обмениваться мнениями), **близости** (установление близких значимых отношений с человеком противоположного пола), **интимных отношений** (возможность испытать сексуальный опыт), **проекции семейных отношений** (общение с противоположным полом для составления портрета будущего мужа или жены).^[14]

Подростки склонны считать, что развлечение и статус – наиболее важные основания для встреч. Они полагают, что надо встречаться с физически привлекательными, хорошо одетыми людьми и теми, кто нравится другим. Пятнадцатилетние считают, что важны совместимость и личностные качества.

Интерес к другому полу проявляется задолго до подросткового возраста. Желание нравиться, интерес к собственной внешности, забота о привлекательности возникают уже в младшем школьном возрасте. Но там интерес к противоположному полу носит диффузный характер – мальчики дергают девочек за косы, задирают их. Это скорее приятно, чем обидно и больно. Напускное равнодушие, амбивалентность – начальный этап активного интереса к другому полу. Шестиклассников обычно начинают интересоваться вопросы, кто кому нравится и почему. В 7–8–х классах возникает действенная направленность на другого –

мальчики с девочками посещают кино, выставки, дискотеки, гуляют по парку. Подросток начинает замечать изменения, произошедшие в сверстниках противоположного пола, отмечает их и в себе. Интерес к ровесникам изменяет отношение и к самому себе – появляется желание стать лучше. Безответная симпатия становится источником сильных переживаний. Если же симпатия взаимная, отношения становятся более близкими. Сильные эмоции возникают после прикосновений друг к другу. Мальчик с девочкой могут ходить часами, взявшись за руки. Однако чаще всего этим дело не ограничивается. Следующий эмоционально сильный шаг – первые поцелуи, которые могут закончиться и более решительными действиями и экспериментальным сексом .

Оказывается, что тенденция к сексуальной либерализации привела к сексуальной активности подростков. Изменились сексуальные установки и виды сексуального поведения. Исследования американских психологов показали, что 83 % мальчиков и 54 % девочек одобряют добрачные сексуальные контакты, 56 % мальчиков и 44 % девочек сообщили, что уже имели такой опыт.

Сексуальная либерализация, начавшаяся в 60 –х гг. XX в., привела к игнорированию контрацепции. Это повлияло на распространение болезней, передающихся половым путем (сифилиса, гонореи, генитального герпеса и ВИЧ со СПИДом, хотя последняя болезнь у подростков обнаруживается редко, поскольку на выявление ее симптомов уходят годы). Сексуальная революция спровоцировала ряд проблем, главная из которых – подростковая беременность. Если за

рубежом сексуальная революция с 1980 –х гг. пошла на убыль, то у нас, в России, пока нет, поэтому вопрос о подростковой беременности все еще актуален.

Традиционные ухаживания создают условия для понимания и уважения желаний друг друга. Однако если раньше считалось, что девочка должна быть более пассивной, заботливой и адаптивной, гибкой и мягкой, т. е. женственной, то в настоящее время от нее все больше требуются активность, независимость, иногда наступательность. Но семейные стандарты и традиции влияют на поведение девочки-подростка, которое входит в противоречие с тем, с чем она встречается на улице. Очень часто возникновение интимных отношений провоцирует сама девочка, которая, как мы говорили, физиологически взрослеет на 2 года раньше .

Выделяют несколько факторов, влияющих на сексуальные связи подростков: образование, отношения в семье, биологические и психические особенности личности самого подростка. Если образованные родители ориентируют своих детей на карьеру, интеллектуальные занятия и получение образования, то этого явно недостаточно в других семьях. Хорошо успевающие подростки направлены на интеллектуальную деятельность и не всегда склонны вступать в сексуальные отношения. Кроме того, интеллектуально развитые знают об их последствиях больше.

Безусловно, на межполовые отношения влияют культурные и религиозные установки, семейные традиции. В некоторых обществах, имеющих богатые национальные традиции, возможны и ранние браки. Достаточно назвать

Махатму Ганди, который женился в 12 лет. Национальные традиции оказывают существенное влияние на вступление в брак, который предваряют ритуалы «взрослости». Например, существуют церемонии посвящения девочек и мальчиков во взрослую жизнь после появления поллюций и менархе. После этого девочка в присутствии всех должна сшить наряд взрослой женщины. Обряд у евреев «Бар Мицвах» присваивает мальчикам статус мужчины. Однако в России таких церемоний нет, так же как и поддержки молодой семьи на государственном уровне. Да и крепких семей, где есть представители нескольких поколений, к сожалению, становится все меньше, поскольку они в современной жизни не являются приоритетной ценностью.

Приобретение опыта общения с противоположным полом часто осложняется из-за табуирования этих вопросов или потому, что дети растут в неполных семьях. Вопрос, который задала мать на психологической консультации, поставил в тупик: «Есть ли мужчины-консультанты, которые Герке скажут, что он не умрет? Мне он не верит». (У мальчика появились поллюции в 12 лет, его мать – преподаватель, всю жизнь с мальчиком одна, отца он никогда не видел. У него есть друг, с которым они занимаются творчеством. Оба уравновешенные, хорошо учатся, но к возрастным изменениям оказались не готовы.) Другой пример: девочка плакала, боясь истечь кровью. Отец все объяснил. Казалось бы, другое время, все все знают...

Все это говорит о том, что на половые отношения подростков влияют семейные отношения, а именно

доверительное общение родителей и детей, в процессе которого последние должны узнавать о любви и сексе именно от первых. Между тем некоторые родители иногда принуждают детей, особенно девочек, к раннему сексу и замужеству.

Девочке 14 лет, она учится в профессиональном лицее, имеет друга, который закончил этот же лицей и осенью должен уйти в армию. Отношения с ним близкие. Мать воспитывает ее одна, поэтому в семье материальные трудности. Об отношениях дочери с молодым человеком знает, торопит с замужеством, боясь легкого поведения дочери, когда он уйдет служить в армию.

Однако ни чрезмерные запреты, ни подталкивание к ранним сексуальным отношениям не дают ничего хорошего для формирования личности молодых женщин. Ведь девочка – мама вынуждена оставить школу, если у нее родится ребенок, затем искать работу, чаще всего низкооплачиваемую, или же до совершеннолетия полагаться на своих родителей. Но чаще всего при нежелательной беременности молодая мама оставляет ребенка в родильном доме. Как сложится судьба такого ребенка, можно только догадываться. Принесет ли ему счастье усыновление? Будет ли иметь негативные последствия этот факт для самой мамы – подростка? Ответы на эти вопросы далеко не однозначны.

В моей профессиональной практике был уникальный случай. Студентка – заочница из одного сельского региона попросила разрешения привозить на занятия своего четырехлетнего сына, который не хотел оставаться дома ни с

кем, кроме нее. Когда она записывала лекцию, мальчик сидел слева и держал мать за руку, которой она его обнимала. В перерыве он не отходил от нее ни на шаг. История оказалась следующей. В деревне неподалеку от дома, где жила Н., воспитательница школы-интерната, девочка-подросток, которой только исполнилось пятнадцать, забеременела. Решив избавиться от ребенка, она обратилась к сельской жительнице, чтобы та ей сделала аборт. После долгих уговоров будущая мама согласилась выносить ребенка и отдать его в бездетную семью. Ею оказалась семья Н., нашей студентки. Мальчик рос беспокойным, неуравновешенным, постоянно плакал, если матери не было дома. Она решила его брать с собой, куда бы ни отправлялась. В этом случае его фобии уменьшались, и он успокаивался.

Лишь те малолетние мамы, которые обладают огромной силой воли и которых поддерживают другие, способны удержаться от криминала. Они часто экономически зависят от взрослых мужчин, с которыми их отношения складываются отнюдь не по большой любви. Даже если затем молодые мамы выйдут замуж, гарантии на прочный брак нет. Возникающее эмоциональное напряжение в подобных семьях влияет на интеллектуальное развитие ребенка, которое скорее всего будет происходить с задержками.

Но малолетние отцы также испытывают неприятности из-за появления младенца. Прежде всего они не могут привыкнуть к новой роли отца, к тому, что должны заботиться о матери и ребенке, поддерживать их морально и материально. Чаще всего такие «папы» становятся изгоями в

среде сверстников, а впоследствии чаще сталкиваются с трудностью вступления в брак.

Один из вариантов подростковых отношений – счастливая взаимная любовь, которая, увы, бывает редко. Причина этого указана выше. Если родители или кто-то другой берут на себя ответственность за формирование одновременно личностей молодых супругов и их ребенка, поддерживают их морально и материально, а малыша в основном воспитывают сами, то родительская зрелость наступает без негативных последствий. Они регистрируют с разрешения властей брак. Но кто может точно предопределить будущее этой семьи и ребенка? Особенно сложно сказать что-то определенное в отношении любви и брачных отношений подростков из детских домов. Работая психологом в детском доме, я с такими случаями не сталкивалась, но знаю, что сексуальные отношения девочек со взрослыми мужчинами не считались невозможными и аморальными. Это понятно, поскольку ко всему комплексу проблем добавляются условия депривации (лишение открытого общения, отсутствие опыта семейной жизни и ответственности друг за друга).

Таким образом, общение со сверстниками открывает подростку самые разные перспективы – от благополучной жизни, в которой раскроются его потенциалы, до болезненных разочарований. Не случайно говорят: «Береги честь смолоду». Это касается не только общения между девочками и мальчиками, но и взаимодействия подростков одного пола, которое может способствовать как конструктивной деятельности, так и деструктивной (воровство, грабеж,

хулиганство, эрзац–модельный бизнес и пр.). Чтобы понять направленность деятельности, нужно ориентироваться в отношениях подростка со взрослыми и учителями и уметь анализировать его самосознание («Я–концепцию»).

Отношения подростка с родителями и взрослыми

Один из компонентов взрослости подростка – его новые отношения с родителями и взрослыми.

Отношения к подростку в семье постепенно меняются: если раньше он считался маленьким, о котором все заботились, то теперь, наоборот, требуется его забота о ком–то. И. П. Иванов считал, что подростка надо научить заботиться о другом так же, как взрослые заботятся о родных и близких. Сначала это забота о себе самом (если можешь что–то сделать для себя сам, не проси других), затем – поддержка другого (моральная и физическая), которая сначала носит эпизодический характер, а впоследствии перерастает в помощь другому, в потребность облегчить выполнение деятельности или выразить сочувствие. Но забота о другом не проявляется сама по себе, без всяких стимулов и мотивов. Поэтому взрослые должны постоянно утверждать в подростке его глубокий внутренний мир, который им интересен, показывать, что выражаемое мнение будет обязательно учтено, с ним будут считаться. Внутреннюю позицию взрослого И. П. Иванов выразил так: «Мне интересно с вами, мне столь же важно, чем занимаетесь вы, мне интересны вы как люди. Но насколько интересен вам я как человек? Что я могу дать вам? Чем могу обогатить вас в нашем общем деле? В общей гражданской заботе... воспитатель

(любой взрослый. – В. К.) сам постоянно совершенствуется. учит ребят строить радостную и полезную повседневную творческую жизнь.»^[15]

Когда подростки живут, думая о другом, все преобразуется. Вот как пишет одна ученица:

...Никогда не верила в свою способность тратить вечера ради других... В свою инициативность... А тут, оказывается, могу! За какие-то два месяца прочитана уйма научно-популярных книжек, и ведь без всякого нажима. Дома все удивляются: а ты можешь руками работать. Раньше мне многие в классе были безразличны, а некоторые даже противны. И вдруг как-то само собой получилось, что хочется дружить со всеми, хочется делиться всем, что знаю, умею, люблю. Чувствую, что смогу стать совсем другим человеком. Смогу и других сделать лучше.^[16]

И дальше эта девочка пишет о том, как в заботе друг о друге изменялась позиция подростков и их отношения к окружающей жизни. В общих делах рождалось понимание того, что радостную, наполненную жизнь надо учиться активно строить самому. Тогда возникает ответственность за свои поступки перед собой и своими товарищами, стремление стать лучше. И такая позиция заставляет подростков иначе видеть свое будущее.

И. П. Иванов считал, что цель товарищеской заботы – раскрытие и развитие творческих сил человека (подрастающего и взрослого) в конкретных делах и поступках на общую радость и пользу. Сущность товарищеской заботы – единство уважения и требовательности к человеку.

К сожалению, нет у нас сейчас коллективных творческих дел, сущностью которых была бы поддержка другого. И к пониманию того, что нужно заботиться о других, подростки приходят сами.

Отношения подростка с родителями перестраиваются, причем не всегда «по вектору» взаимопонимания, сострадания и постоянной заботы. Сначала покажем, как психологически перестраиваются семейные отношения и от чего зависит эта перестройка.

Несмотря на ощущение себя взрослым, подросток осознает, что во взрослый мир ему трудно войти из-за отсутствия разных навыков и умений, которые есть у взрослого, мировоззрения, неприятия многих устремлений взрослых людей. Внутренняя работа подростка напоминает среднего дошкольника – «почемучку», которому многое непонятно. Но если на вопросы «почемучки» отвечает взрослый, то подросток сам мучительно хочет докопаться до истины. Причем вопросы, которые он себе ставит, порой носят экзистенциальный характер: «Почему моя мать живет с отцом-пьяницей?», «Почему люди говорят одно, а делают другое?», «Разве можно одновременно говорить о красоте, о возвышенном, а в магазине покупать картошку?», «Почему мне все запрещают?» и т. д.

Однажды после лекции для подростков об общении один мальчик спросил: «А как быть, если ненавидишь своих родителей? Они все время ругаются и обманывают друг друга: отец говорит, что зарплату дали маленькую, а сам прячет деньги и меня просит матери не говорить. А мать после работы

сидит у подружки. Дома есть нечего, а она говорит, что отчет писала».

Иногда семейная картина и того хуже: сплошная брань, при которой то одна сторона, то другая просит помощи в разрешении конфликта у своих детей – подростков. Между детьми и родителями возникает эмоциональная дистанция. Родителей «переоценивают», а подростки хотят автономии и обособления. Но автономия не означает полного разрыва с родителями, хотя и это бывает. Стремление к независимости сопровождается появлением собственных взглядов на многое: учение, труд, времяпрепровождение, деньги, взаимоотношение полов, смысл жизни. Но тем не менее семейные ценности и нормы жизнедеятельности, если, конечно, они принимаются, чтутся подростком. Однако самостоятельное определение своих желаний, поступков, занятий принимает форму демонстраций: «Почему вы диктуете мне, что мне делать? Я сам решу. Всегда лезете в мою личную жизнь».

Отношения подростков с родителями интенсивно перестраиваются. Все большее место занимает критика образа жизни родителей, их установок и образа действий. Марк Твен по этому поводу выразился метко: «Когда мне было пятнадцать, мои родители были очень глупыми, а когда мне стало тридцать, они поумнели». Но, несмотря ни на что, относительно крепкими остаются эмоциональные связи подростка с родителями. Стремление освободиться от эмоциональной привязанности у мальчиков больше, чем у девочек. Тем не менее общение родителей и подростка весьма

конфликтно, сложно, противоречиво и значимо. Обвиняя другую сторону в неправоте, и родители и подростки увеличивают протестные реакции – кто когда уступит, кто настоит на своем, кто выиграет, кто проиграет. Своеобразное поле боя без победителей и побежденных – выигрывают испорченное настроение и бессонница.

Конфликты между родителями и подростками приводят к появлению очень устойчивой личностной тревожности, которую трудно корректировать, о чем свидетельствуют исследования А. М. Прихожан.^[17] Однако значимость для подростка своей семьи обнаружилась и при социологическом обследовании: 61,8 % воспринимают дом как свою важную базу для успешного жизненного старта, 92,6 % отметили необходимость взаимопонимания с родителями.^[18] Мальчики в большей степени при семейных неурядицах ориентируются на свободу в своих действиях и стремятся к независимости, обращаясь к группе сверстников. Девочкам нужны эмоциональные связи с подругами для того, чтобы те поняли их переживания при ссорах с родителями.

Исследования семейного воспитания подростков выявили следующие факторы: принятие подростков родителями, эмоциональное отвержение, директивность со стороны родителей, психологическую автономию, последовательность в воспитании, непоследовательность.

Под **принятием** понимается положительное отношение к подростку вне зависимости от конкретных успехов ребенка. Эмоционально принимающие своих детей родители всегда сочувствующие. Они создают у подростка уверенность в своей

нужности. **Эмоциональное отвержение** – отрицательное отношение к подростку, отсутствие ласки и уважения, враждебность к нему. Это отношение формирует у подростка агрессивность, недоверие к миру, неуверенность в себе.

Директивность родителей состоит в том, что они управляют подростком, внушают ему чувство вины. Директивные родители показывают свою жертвенность, что впоследствии вызывает у подростка протест, негативизм, отрицание родительских ценностей, стремление к независимости и самостоятельности, которые слабо связываются с ответственностью за свою жизнь.

Автономность родителей возникает при отсутствии внимания к потребностям подростка, погруженность в собственные дела и переживания. В таких семьях подростки излишне самостоятельны. В основе этой самостоятельности – безразличие родителей. Автономность родителей становится причиной дезадаптации подростка и ранней алкоголизации.

Непоследовательность тактики родителей проявляется в резкой смене стиля отношений – от принятия подростка к резкому эмоциональному отвержению. При этой тактике подросток чувствует себя незащищенным и нестабильным. Автономность родителей в сочетании с непоследовательностью свидетельствует об их безразличии. Они общаются с детьми «между делом». У них своя личная жизнь, подростки в нее не посвящаются. Другие члены семьи также заняты своим делом. Подростки остаются неприкаянными. Но родители вынуждены их заметить, когда случается что-то критическое, неординарное, кардинально меняющее жизнь: подрался в школе, нарушил дисциплину,

совершил кражу вместе с друзьями из компьютерного класса, в результате чего родителям надо что-то предпринимать (переводить в другую школу, переезжать в другое место и пр.). Обычно же кажущийся покой никого из взрослых не волнует вплоть до свадьбы. За нарушение покоя усиливаются наказания. Однако не всегда можно обвинять родителей в такой тактике: к сожалению, они вынуждены бегать с утра до вечера в поисках заработка – как говорится, волка ноги кормят. Только пойдет ли такой корм впрок, если подростки попадут в группу риска?

В «Лекциях для родителей» А. С. Макаренко описывает родительский ложный авторитет расстояния. Суть его в том, что время от времени кто-то из родителей занимается воспитанием подростка, но его мир постепенно отгораживается от мира взрослых, что наносит подростку непоправимый вред, потому что он лишается ориентиров, по которым сверяет свое и чужое поведение. Влияние родителей, значимость этого влияния включаются в жизненное пространство подростка, которое гуманистические психологи именовали «полем опыта». В поле опыта подросток действует, распространяет на окружающих свою энергию. Значит, если родители автономны от подростка, они обедняют поле его опыта.

Отношение подростка к своим родителям, братьям и сестрам, бабушкам и дедушкам зависит и от того, какое место в семейной иерархии он занимает и который он ребенок в семье. Будем исходить из того, что опыт старшего или младшего по отношению к другим детям меняется в результате

появления в семье следующих детей. Это подчеркивал представитель психоанализа А. Адлер. С его точки зрения, отношения между братьями и сестрами в семье зависят от порядка рождения. **Старший** имеет привилегированное положение, пока он единственный ребенок в семье. Как только появляется следующий, его привилегии заканчиваются. Это становится для первенца драмой. Адлер считал, что первый родившийся в семье ребенок стремится к лидерству и власти. Поэтому он, становясь подростком, требует от других детей подчинения. **Единственный** в семье ребенок становится эгоистичным и чувствительным к материнской любви. В подростковом возрасте он испытывает трудности в общении со сверстниками. **Второго (среднего)** ребенка в семье ведет за собой старший, в результате чего у него появляются более высокие притязания, но и «сшибки» у него более вероятны. **Последний (самый младший)** ребенок стремится к еще большим достижениям, вырастает честолюбивым и с чувством неполноценности.

Доказательством возможности этого являются наблюдения родителей, о которых они говорят психологам. Настя В., 12 лет, спорит и дерется с полуторагодовалой сестренкой, которая ее «не слушается и делает все по-своему».

С точки зрения другой представительницы психоанализа, К. Хорни, главными потребностями в детстве являются две: потребность в удовлетворении и потребность в безопасности. Главная – потребность в безопасности. Это означает желание быть любимым, защищенным. Если родители – сумасброды, не

выполняют обещаний, смеются и иронизируют над детьми, предпочитают одних детей другим, у ребенка развиваются глубинная враждебность и нейротизм, появляются беспомощность, страх и чувство вины. Хорни полагала, что уменьшение тревоги, страха, чувства вины приводит к трем типам направленности в отношениях с другими людьми: ориентации на людей, от людей и против людей. В первом случае появляется уступчивый тип. Подростки такого типа нерешительны, беспомощны, зависимы, они стремятся к защите сильного, предпочитают быть незаметными. Второй тип – обособленный. Подростки безразличны ко многому, стремятся к уединенности и независимости. В третьем случае подросток настроен враждебно, контролирует других, заботится о своем статусе, для него характерна престижная мотивация и амбициозность в любой деятельности.

Отмеченное выше характеризует поведение подростка с родителями и другими взрослыми. Как мы показали, подросток ориентируется на качества взрослого, стремясь приобрести такие же, освоить взрослые роли и умения. Если мальчики стремятся в этом освоении походить на настоящего мужчину (его смелость, мужскую сноровку, мужество, волю и пр.), то девочки – на настоящую женщину, идеалом которой выступают звезды эстрады и другие популярные люди. Правда, это не мешает им осваивать некоторые женские навыки (кулинарию, шитье и др.). Мальчики – подростки воспитывают у себя мужские качества не всегда адекватными способами, например, съев селедку, весь день стараются не пить; преодолевая свою «слабость», идут ночью по кладбищу,

чтобы показать свою смелость, и пр. Девочки – подростки также начинают экспериментировать со своей внешностью, делают пирсинг, собирают кулинарные рецепты, интересуются модой и т. п.

Взрослый выступает образцом деятельности. В сотрудничестве с ним подросток занимает позицию его помощника. Участие в совместном труде формирует ответственность, самостоятельность, внимательность. Однако не всегда образ-идеал взрослого совпадает с отцом или матерью. Скорее бывает наоборот, подросток переосмысливает их роль и значение в своей жизни («Какой ты идеал, только еду варила да убирала за всеми»). Старшие подростки постепенно понимают, что идеал имеет конкретные, земные особенности. Например, идеал женщины – это не только потрясающая внешность, но и умение объединять семью, окружать ее заботой и покоем, короче говоря, создавать дом с особым запахом и где каждый найдет место в сердце матери. Идеал мужчины – рассудительность, спокойствие, немногословие, предусмотрительность, смелость и «мужская» работа. Но, владея только черно-белой логикой, подростки бывают категоричны и безжалостны в оценках своих родителей. Причина этого не только в психофизиологических особенностях самого подростка, но и в системе семейных отношений: если отец постоянно подчеркивает «замечательность нашей мамы», то так же будут судить о ней и дети. И наоборот, мать говорит о том, что отец отличается от многих мужчин, потому что он не тупо смотрит

телевизор на диване, а постоянно занимается с подростком (чинят велосипед, строят клетку для птиц, чистят аквариум).

Таким образом, на взросление подростка большое влияние оказывает его главная деятельность – учение, а также семья, окружающие взрослые, сверстники и друзья. Остановимся на том, как подросток начинает осваивать ценности и нормы окружающей жизни и что на это влияет.

Глава 3 Поиск подростком своего места в обществе

Самосознание подростка и его особенности

Как мы видели, подросток пытается осмыслить самого себя, своих друзей, родителей и общественные ценности. Понять самого себя, свое предназначение, осмыслить свою жизнь, свое место в обществе возможно при развитии самосознания. Социальное развитие подростка начинается с ощущения своего «Я». Самоутверждение проявляется в том, что личность осознает свое существование. Разглядывая себя в зеркало, подросток спрашивает: «Какой я? Зачем я это сделал? Но я все равно докажу, что лучше С., которого мне в пример поставили. Еще не все про него знают».

Подросток открывает свое «Я», ищет свое место в человеческих отношениях, строит планы относительно своего развития и будущей жизни. Иначе говоря, он становится автором своей собственной биографии, своего предназначения. «Я» подростка сначала окрашено эмоциями, оно импульсивно. Ему хочется наполнить окружающее пространство этим «Я». Порой ему кажется, что самое большое зло – от скуки и инертности. Подросток начинает совершать поступки только ради того, чтобы обратить на себя

внимание. До ощущения пассионарности, предназначения сделать что-то великое, подвластное только ему, еще очень далеко, но сейчас главное – не согласиться с тем, что есть, раскритиковать то, что предлагают взрослые (родители в том числе), затем попробовать новое мироустройство и... Оказывается, для того чтобы что-то переделать или сделать иначе, нужно послушать советы старших, научиться планировать, организовывать, доводить дело до конца, сверяя то, что выходит, с тем, что хотелось. Надо быть личностью с убеждениями, обладать правами, иметь возможность пользоваться санкциями. Скажем, подросткам хочется играть в футбол (хоккей), а футбольного поля (хоккейной коробки) нет. Если ребята сами не проявят инициативу, не убедят взрослых, администрацию жэка и т. д. в необходимости разумного проведения отдыха, то никакой хоккейной коробки и футбольного поля не будет. Общественная пассивность подростков порой поражает: критиковать мастера, но проявить свое «Я» в конструктивном деле не могут. И понятно, почему: для этого надо пройти науку социализации, т. е. овладеть правами, понять и выработать у себя общественные нормы. Поиск себя – процесс нелегкий, и он развивается с дошкольного возраста (о том, как себя вести в том или ином обществе, существует целая наука – этикет).

Поиск подростком своего места в обществе связан с развитием самосознания и постепенным овладением нормами и правилами социальной жизни, т. е. социализацией. Понимание себя самого, представление о своих знаниях и навыках, которые требуются в той или иной группе

сверстников либо взрослых, принято называть «Я – концепцией». Психологи особо отмечают этот центральный фактор психологии подростка: это «становление нового уровня самосознания, изменение «Я – концепции», определяющиеся стремлением понять себя, свои возможности и особенности, как объединяющие подростка с другими людьми, группами людей, так и отличающие его от них, делающие его уникальным и неповторимым. В этот период ведущей является просоциальная деятельность, определяемая потребностью подростка занять определенное место в жизни общества, оценить себя в системе «я» и мое участие в жизни общества». [\[19\]](#)

Под самосознанием понимается осознанное отношение человека к своим потребностям и способностям, влечениям и мотивам поступков, мыслям и переживаниям. Самосознание проявляется в смысловой оценке своих возможностей, которая становится критерием поступков подростка. Самосознание включает представление о себе самом. Возникает образ своего «Я» под влиянием отношений других людей, правил и норм социально одобряемого и неодобряемого поведения. Представление о себе может не совпадать с реальными действиями, которые совершает человек. Поэтому говорят о соответствии Я–реального Я–вымышленному и Я–возможного Я–нереализованному.

Как подростки осознают свои возможности и представляют свое будущее? Ответить на этот вопрос поможет исследование, в котором принимали участие подростки 14 –15 лет, учащиеся 8–х классов общеобразовательной сельской

школы. До 8-го класса они обучались в коррекционном классе. Изучалось позитивное моделирование будущего и его зависимость от особенностей личности. [20] В одном из заданий они должны были закончить предложения о том, как они представляют свое будущее через год, пять, десять лет, чего они в будущем боятся, что от него ждут и пр. Характерно, что никто из них не связал свою жизнь с родными краями, а их будущее было недифференцированным, неясным, расплывчатым и нереальным. Оно характеризовалось общей оценкой: «хочу хорошего будущего», «хочу хорошей работы», «хочу замуж» (через 3 года, т. е. в 17 лет) и пр. Больше всего подростки боялись убийств, войны, болезней. Из двадцати опрошенных подростков-мальчиков никто не связал свое будущее с продолжением дела отца (в выборе профессии), не ставил его в пример, не хотел ему подражать в дальнейшем. Думается, это настораживающий симптом, говорящий о том, что мальчики игнорируют роль отца в своей жизни или же относятся к нему безразлично. Для них он скорее всего незначимая фигура, и жизненные ценности формируются во взаимодействии, но не с родителями. (Пример протокола исследования по методике Майерс-Бригс приведен в приложении № 1.)

Исследование показало зависимость моделирования своего будущего от особенностей личности. Так, гипертимы (люди, отличающиеся повышенным, хорошим настроением, легкомысленные) представляли свое будущее нереальным, но фрагментарным («В будущем я вижу себя секретарем «крутого», а он везет меня на машине. Я мечтаю о машине.

Она у меня будет через три года. Или нет, я буду шить и ходить по дорожке» (подиуму. Стиль поправлен. – В. К.). Подростки с возбудимой акцентуацией представляли свое будущее еще более фрагментарно. Они не могли четко представить, чем будут заниматься («чем придется», «я еще не думал», «хорошо жить, хорошо учиться», «хочу петь»). У застревающих подростков будущее было связано с хозяйством и домом («В старости хочу свой дом, чтобы было тепло и хорошо»).

Д. И. Фельдштейн полагает, что в настоящее время у подростков возросла потребность в социально значимых видах деятельности, поскольку они создают условия для самовыражения и самоутверждения. Такая деятельность позволяет подростку обрести уверенность и адекватно оценивать себя.^[21]

Существует мнение, что элементы самосознания имеются уже у младенцев, которые расстраиваются, услышав плач другого ребенка. Затем у них появляется самоузнавание, т. е. узнавание своих физических черт и отделение себя от других. Представление о себе включает много «Я» – моментальное, протяженное, отраженное, категориальное, публичное и личное. Например, подросток 11 лет Катя В. пишет о себе:

Кто я? Я девочка, учусь в пятом классе. Посмотрю на себя в зеркало – я не очень красивая (моментальное «Я»). Как я учусь? По-разному, в общем не очень хорошо (протяженное «Я»). Мне нравится один мальчик, но он учится в седьмом классе. Мама говорит, что рано еще интересоваться мальчиками, но мне все равно он нравится (постоянное я). Я

не знаю, замечает ли он меня. На 23 февраля я приготовила ему подарок, но не знаю, как его ему отдать (Я – нереализованное). Попрошу подружку (Я – возможное).

По-другому пишет о себе пятнадцатилетняя девочка – подросток Карина М.:

Я все время думаю о том, кто я такая (Я – постоянное). Я не могу сдержаться и грублю маме и бабушке (моментальное и протяженное «Я»), иногда обижаюсь на братишку (моментальное «Я»). Ему 10 лет, он все у меня берет и на место не кладет. Но я все равно его люблю (постоянное «Я»), он такой забавный, глупенький еще. Неужели я такая была (отраженное «Я»)? А еще я люблю море. Оно такое океанистое, большое и глубокое. Странно, что там есть в глубинах жизнь, как жизнь человеческая (категориальное «Я»).

В дополнение к этому дадим примеры осознания себя в разных ситуациях, где подростки предстают разными людьми. Например, Катя В. описывает себя в общении дома с родителями:

Я больше люблю с мамой беседовать вечером, когда она не торопится. Я показываю ей задачу, она их решает быстро. И почему я не в нее пошла? Мы с ней много смеемся, когда она или я найдем что-нибудь смешное.

Иные элементы самосознания выделяет пятнадцатилетняя девочка – подросток в ситуациях общения с родителями:

Я не очень люблю рассказывать о себе, а они меня допытывают, что да как. Я делюсь только с Оксаной. Она меня понимает. Мы с ней никогда не ругаемся. Иногда обсуждаем

книги. Недавно прочитала «Кентавр» Дж. Апдайка. Почему –то сейчас ребята мало читают, даже неинтересно. Они ходят на ночные дискотеки. А мне это не совсем нравится: как я домой среди ночи приду, но иногда хочется посмотреть.

Эти примеры говорят о том, что «Я –концепция» подростка зависит от возраста, жизненного опыта, общения со сверстниками и значимыми людьми. У старших подростков много несоответствий: то, чего они хотят от других, не всегда похоже на то, что они сами демонстрируют. Часто это приводит их в замешательство. Например, один подросток пишет о том, что ему не нравятся грубые парни, еще больше раздражают вульгарные девочки. Но сам он иногда так раздражается, что может грязно выругаться. Его беспокоит то, что он не может проследить, когда приходит злость. Другая удивляется тому, что дома ей легко и спокойно, но в школе она замыкается, и ей кажется, что все смотрят на ее полную фигуру.

Все отмеченное свидетельствует о большом разнообразии «Я», которое приводит подростков в замешательство. Они хотят понять, где они настоящие, подлинные. Представление о себе становится глубинным, сущностным, более абстрактным. Но «Я–концепция» зависит от того, в каком обществе, какой культуре и семье растет подросток. Там, где ценится карьерный рост и требуются индивидуалистические качества, представление о себе у подростка будет сильно отличаться от того, которое появится у человека с коллективистическим самоопределением. В нашей стране, очевидно, первые еще не слишком выражены и не имеют массового проявления, но и

второе постепенно теряется, а ценностно-ориентационное единство, о котором много писалось в 70–80-е гг. XX в. А. В. Петровским с сотрудниками, оказалось мифом, поскольку это единство чаще всего проявляется в дружеских отношениях, опосредованных личностной значимостью качеств друг друга.

Представление о себе у подростка связано с самооценкой, т. е. со способностью оценить свои качества. Оказалось, что стабильная и адекватная самооценка чаще всего зависит от того, насколько связи подростка с близкими позитивны и постоянны.^[22] В целом представление подростка о себе самом можно представить как структуру с несколькими компонентами: компетентность в учебе, социальные роли и их проявление, физические навыки (сила, выносливость, работоспособность), физические данные (рост, конституция, внешняя привлекательность, одежда), поведение. В подростковом возрасте самооценка появляется как элемент социального сравнения. Подросток оценивает, лучше или хуже он справляется с деятельностью, насколько далеки или близки к принятым эталонам его физические данные и навыки, как он себя ведет.

Самооценка включает осмысление своих реакций на окружающее. Она может быть неадекватной – заниженной или завышенной – и адекватной, соответствующей реальным достижениям и особенностям подростка. Адекватная оценка помогает ему понять причины своих протестных реакций, или сопротивления. Под сопротивлением будем понимать нежелание подростка принять другую точку зрения, несмотря на то что она может быть разумной и адекватной, и оказание

противодействия, в результате чего появляются упрямство, капризы, своеволие. В каждом характере подростка имеются «точки наибольшего сопротивления» – такие особенности, которые приводят его к еще большей некомфортности, создают дезадаптацию в определенных ситуациях. В таких ситуациях подросток ведет себя неразумно, глупо выглядит в сравнении с другими. В то же время в других случаях ему комфортно, спокойно, нелепости в поведении отсутствуют. Посмотрим, как ведут себя подростки, имеющие разные характеры, чему они сопротивляются и как протестуют (табл. 4).

Таблица 4

Сопротивление и протестные реакции подростков

Характер	Особенности	Наибольшее сопротивление	Протестные реакции
Гипертичный	Чаще всего повышенное настроение. Энергичен, активен, стремится стать лидером. Общителен, легкомыслен. Хорошо приспосабливается к незнакомым условиям. Не любит дисциплину, однообразие, вынужденное безделье. Раздражителен и бурно реагирует на события	Ситуации с незначительными контактами со сверстниками, отсутствие инициативы, монотонная деятельность, чрезмерная опека; отсутствие доверия	Взрыв гнева, внешняя агрессивность, действенный протест (в поступках). Стремление быть лидером. Своеволие, побеги из дома, появляющаяся зависимость от психоактивных веществ (алкоголя, курения, наркотиков)

Циклоидный	Часто меняется настроение, снижается работоспособность, пропадает интерес к работе и окружающим людям. Неудачи переживает тяжело, часто думает о собственных недостатках, ненужности. Периоды возбуждения сменяются торможением, при котором ничего не хочет делать. Самооценка неадекватна	Ситуация, в которой подростка при глубоком торможении заставляют быть подвижным, взяться за ум, начать учить уроки, что-то предпринимать. Ситуация, где надо резко измениться	Протест в форме гнева против других или депрессия, когда подросток может причинить себе вред
Дистимичный	Замкнут, эгоистичен. Испытывает трудности в установлении взаимоотношений с людьми. Часто концентрируется на своем мире. Будущее воспринимает пессимистически, ничего хорошего от людей не ждет	Ситуации, когда требуется устанавливать контакты со многими людьми и принимать оперативные решения	Замыкается в себе. Сдержан. Протест возникает тогда, когда бесцеремонно вторгаются во внутренний мир. Часто молчит
Эмотивный	Повышенная впечатлительность, застенчивость. Глубокие переживания. В кругу близких открыт, общителен и откровенен. Совеститлив	Грубость окружающих, неучтивость и невнимательность. Обвинения в не порядочных поступках (во лжи, доносе), публичные указания на недостатки	Явно выраженных протестных реакций нет, если только его не спровоцировали. Во всем обвиняют себя, но необъективно
Педантичный	Основательность, пунктуальность, чрезмерное следование распорядку. Любит умеренность, ясность, работу в одиночестве. Внешне невыразительный, со скупыми жестами и мимикой, размеренной, неторопливой речью. Дружит основательно, долго, предпочитает проверенных и надежных друзей, чаще всего немногих	Ситуации, требующие принятия решений и выбора. Ответственность, разнообразные обязанности. Чувствует себя плохо в новых условиях	Протест принимает форму недовольства, однако оно не переходит в активные действия

Демонстративный	Обожает внимание окружающих, испытывает потребность в восхвалении, любит руководить, но так, чтобы подчеркнуть свое превосходство перед другими. Некоторая театральность поведения, позерство. Упорный труд любит тогда, когда можно продемонстрировать свою незаурядность. Любит выдумывать новые формы деятельности. Претендует на исключительное положение и уважение сверстников. Непостоянен в общении, которое структурирует так, чтобы показать себя	Ситуации, где подростка не замечают, где много других, не менее талантливых, где его свергают с пьедестала	Умеет шантажировать и предпринимает намерения, угрожающие жизни (отказывается от еды, не надевает обувь, купленную без его согласия). Действует по принципу «Если ты не... то я...». Во всех поступках обвиняет других
Застревающий	Склонен углубляться в анализ поступков других людей, которые, как ему кажется, приносят ему много вреда. Помнит промахи других людей, которых обвиняет. Не любит добросовестно и много трудиться, если в деятельности много преград	Ситуации, в которых авторитет подростка становится неустойчивым; начинает драться, если кто-то его обижает (или ему кажется, что кто-то нарочно устраивает ему неприятность)	Протестные стороны характера проявляются постоянно. Раздражаясь легко и надолго, обвиняет всех, кроме себя. Умеет мстить: «Я сказал, не дам, помнишь? Не заслуживаешь ты...» Успокаивается тогда, когда сделает то, что обещает. Трудно уговорить
Возбудимый	Очень чувствительный, реагирует неадекватно: на незначительные раздражители реагирует сильно и бурно. Настроение неустойчивое. От него зависит учебная деятельность, взаимодействие со сверстниками и учителями. Глубоко привязан к людям, которые его высоко ценят. Лидерства не любит и уклоняется от любой сложной деятельности	Ситуация отсутствия контроля, отсутствие ответственности за поступки	Протестует исподтишка или открыто, обвиняет других, обещает, но не выполняет слова. Часто протестует неосознанно
Экзальтированный	Чувствительный, эмоции ярко выражаются в мимике и пантомимике. Непоследовательный, индивидуализм смешан с альтруизмом	Особенно неприспособлен тогда, когда взаимодействует с прагматиками и равнодушными к его переживаниям	Протест выражает плачем, эмоциональными вспышками. Чаще признает вину за собой
Тревожный	Тихий, скромный, не любит больших компаний и шумных мероприятий, где быстро устает и раздражается, но виду не показывает. Не умеет требовать, настаивать на своем, поэтому лидером бывает редко	Сопrotивляется, когда надо что-то изменить, особенно не любит больших переделок, из-за чего расстраивается и бывает недовольным	Чаще протестует незаметно или так же, как и другие подростки, но авантюризма не любит и уходит от него

Следует отметить, что самосознание включает Я – публичное, т. е. общественное, которое доступно окружающим, и личное «Я», которое имеет внутреннее содержание, недоступное окружающим. Выше мы отметили, что в разных типах характера скрывается много «Я», а иногда в одном человеке уживаются и настоящие и вымышленные «Я». Подросток с демонстративным характером любит надевать различные маски, казаться не тем, кто он есть на самом деле. Вообще старшие подростки спокойнее воспринимают различные образы самого себя в разных ситуациях, поскольку понимают, что происходит интеграция «Я». Им хочется целостности и непротиворечивости. Представления о себе зависят от культурных традиций. Если, например, попросить подростка ответить на вопросы, используя баллы от 1 (совершенно не согласен) до 7 (полностью согласен) в шести позициях, то можно увидеть, насколько сильно влияние культурных традиций и семейного воспитания на личностные и социальные свойства, составляющие «Я–концепцию»:

1. Я уважаю людей, обладающих властью.
2. Я получаю удовольствие, когда меня выделяют из общей массы для похвалы или наказания.
3. Мое счастье зависит от счастья тех, кто меня окружает.
4. Я не стесняюсь громко говорить в классе.
5. При выборе карьеры я обязан прислушаться к родителям.
6. Для меня очень важна независимость. [\[23\]](#)

Как видим, в «Я-концепции» по-разному представлено центральное качество: у одних таким качеством будет власть и карьера, у других – родители. На самосознание подростка влияют особенности домашней среды, стиль воспитания в семье, качество привязанности к дому и соответственно условия жизни, особенно депривация как отсутствие у личности жизненно важных условий. Они способствуют формированию идентичности, гармонически сочетающей в себе все «Я» и помогающей личности быть востребованной обществом, нужной людям.

Формирование идентичности подростка

Идентичность – устойчивое и последовательно появляющееся ощущение собственной тождественности своему реальному жизненному пути и своему месту в обществе. Формирование тождественности происходит в процессе выбора профессии, становления моральных и политических ценностей. Для подростка этот процесс нелегок. Он постоянно сверяет свои возможности с тем, что требуется, с тем, что выходит и как оценивается другими. Несоответствие между ними создает ощущение трудностей, потерянности, ненужности, невостребованности и приводит к депрессиям.

Проблема идентичности подростка подчеркивалась Э. Эриксеном. Он исходил из того, что психосоциальное развитие индивида проходит восемь стадий, которые характеризуются сильными и слабыми сторонами, а также психосоциальным кризисом. Подростки в возрасте 12 лет и больше характеризуются ролевыми смещениями и эго-идентичностью. Им надо собрать воедино появляющиеся знания о себе (какие

они дети, чем они занимаются, какое хобби имеют и др.) и интегрировать эти многочисленные образы себя в личную идентичность. Она, с точки зрения Эриксона, представляет осознание как прошлого, так и будущего. Особо подчеркивается конфликт между Я-идентичностью и ролевым смещением. Основной упор он делает на «Я» и на то, как на него влияет общество, особенно группы сверстников. Эриксон считал, что подростки прежде всего стараются укрепить свои социальные роли. Они иногда болезненно озабочены тем, как выглядят в глазах других по сравнению с тем, что они сами о себе думают, как сочетать те роли и навыки, которые они развивали у себя раньше, с сегодняшними требованиями. Интеграция в форме идентичности – сумма внутреннего опыта, приобретенного ранее. Идентичность – возросшая уверенность подростка в том, что его способность сохранять внутреннюю тождественность и целостность согласуется с оценкой его тождественности и целостности, данной другими.

В понятии идентичности у Эриксона можно выделить три положения. Прежде всего подростки должны постоянно воспринимать себя «внутренне тождественными самим себе». Поэтому формируется образ самого себя, сложившийся в прошлом и соединяющийся с будущим. Значимые другие люди также должны видеть тождественность и целостность в личности. Подростки же должны быть уверены в том, что выработанная ими целостность принимается другими, значимыми для них людьми. Сопутствуют этому сомнение, робость, апатия. Наконец, подростки должны быть уверены в том, что внутреннее и внешнее этой целостности согласуются

между собой. Восприятие ими самих себя должно подтверждаться опытом межличностного общения. Если они придумывают идеальные семьи, философские системы, идеальное общество, то потом сравнивают их с жизнью. Согласно Эриксону, может произойти диффузия идеалов, при которой подростки не могут согласиться с тем, что утверждают родители и средства массовой информации.

Отсюда: основа благополучия лежит в достижении интегрированной, а не расплывчатой идентичности. Чрезмерная идентификация с популярными кинозвездами, спортсменами и другими приводит к подавлению личности и ограничивает растущую идентичность. Развитию идентичности подростков мешают резкие социальные и политические катаклизмы, потому что у подростков появляется неуверенность, разрываются связи с миром, происходит угроза традиционным ценностям и появляется неудовлетворенность общепринятыми вещами, возрастает пропасть между поколениями.

Неспособность достичь идентичности приводит к тому, что Эриксон назвал кризисом идентичности. Кризис идентичности, или ролевое смещение, 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. Но, по Эриксону, идентичность – это постоянная борьба за свои идеалы. Выйти из кризиса подростку помогает

верность, т. е. умение подростка быть стойким в своих привязанностях, способность держать обещания. [\[24\]](#)

Дж. Марсия выделил четыре этапа (вида) идентичности: диффузия идентичности, незрелая идентичность, мораторий и достижение идентичности. Диффузия идентичности состоит в том, что подросток еще не думает о соответствии (или несоответствии) «Я» в реальности и «Я» в будущем. У него нет и четкого представления о выборе жизненного пути или какого-либо идеала («Я пока не думал об этом и не знаю, стоит ли этим заниматься»). Незрелая личность не делает самостоятельный выбор, хотя определенные черты идентичности есть («Мои родители врачи, я тоже буду врачом. Это как-то привычнее»). Мораторий – это кризис идентичности. Подросток ставит вопросы по поводу своего жизненного пути. Он оценивает свои выборы, критически относится к некоторым своим идеям. Достижение идентичности происходит после пятнадцати лет, когда человек после долгих метаний наконец понимает, что ему надо, убеждается в правильности своих поисков.

Было установлено некоторое различие в поиске идентичности между девочками и мальчиками. Подростки – девочки в большей степени направлены на установление равновесия между карьерными и семейными ценностями. Возможно, не всегда поиск идентичности сопровождается кризисом. Марсия показал, что те подростки, которые активно ищут то, что им надо, выглядят намного увереннее и в будущем. [\[25\]](#)

Самым болезненным процессом для подростков является длительная стагнация. Если у них нет четкой идентичности, они становятся депрессивными или приобретают негативную идентичность, противопоставляя себя другим, без соревновательности и престижной мотивации. Низкое самоуважение подчас приводит таких подростков в группу риска.

Остановимся на факторах, которые влияют на формирование идентичности. К таким факторам психологи относят умственные возможности подростка, влияние учебной среды, воспитание, социокультурные факторы, социально – психологические особенности межличностного восприятия (принятие социальной роли).

Развивающийся умственный потенциал подростка используется им для интеллектуальных и моральных поисков. Он часто экспериментирует, проверяет имеющиеся знания. (Частично об этом говорилось в параграфе о ведущей учебной деятельности.) Чтение интересующей литературы, компьютерные игры, прогулки по Интернету, знание оккультизма и другое становятся для них приятными. Познавательная деятельность позволяет не только изучать конкретные учебные предметы, но и знакомиться с социальным миром. Сначала подросток сопоставляет свои знания об идеальных взрослых со своими родителями и критически настраивается по отношению к ним и социальным институтам, включая декларируемые ими ценности. У него растет интерес к морали, политике, социальным вопросам. Создается целостная концепция мира.

Учебная среда, сопоставление себя с теми, кто сделал выдающиеся открытия, стремление достичь таких же или подобных успехов стимулирует формирование идентичности подростков.

Воспитание, обстановка в семье также влияют на становление идентичности подростка. Если отношения с родителями плохие, то чаще всего возникает неявно выраженная диффузная идентичность. Но и излишняя привязанность, симбиотичность приводят к незрелой идентичности. Таких подростков часто отвергают именно за незрелость, инфантилизм суждений и выборов.

Например, мать воспитывала девочку одна. Она постоянно была занята на работе, поэтому дочь часто была предоставлена сама себе. Воспитание осуществлялось по типу гипоопеки. Когда дочь выросла и у нее появились свои дети – подростки, между ней и матерью стали происходить постоянные стычки и выяснение отношений. Внукам запретили посещать бабушку, брать от нее подарки и оказывать ей внимание. Объяснение этому у взрослой дочери было одно: «Меня как следует не воспитала, сколько себя помню, все время была одна. Чему она может вас научить, лучше побольше делом полезным занимайтесь».

Формирование идентичности может передаваться из поколения в поколение. Если в одном случае она была диффузной, и подростки испытывали отчуждение в отношениях с родителями, то в большей степени вероятно, что родительские сценарии могут передаваться и дальше, если они не будут вовремя скорректированы.

В связи с этим надо рассмотреть понятие сценариев, в том числе родительских. Сценарии – это система предписаний, порожденных общественными нормами, индивидуальные ожидания и предпочитаемые поступки, опирающиеся на прошлый опыт. Сценарии предполагают одобряемое, ожидаемое и порицаемое поведение. В них намечается и обратная связь, которая как бы выступает пусковым механизмом. Если сценарии не обсуждаются, не контролируются и не координируются, то может возникнуть смещение ролей и идентичность наступит гораздо позже положенного срока, станет диффузной или же кризисной.

Однако если подростка поддерживают в семье, если он располагает большим выбором сценариев и социальных ролей, то к 15 годам у него наступает полная идентичность. Демократические отношения в семье способствуют большей адаптивности подростка к окружающему миру.

Формирование идентичности подростков опосредуется социокультурными факторами, национальными традициями и установками в родительских сценариях – продолжать жить так, как жили предки. В этом случае дети выполняют роли, заведомо определенные им их родственниками, без больших и мучительных поисков и достигают идентичности гораздо быстрее. (Так происходит, когда есть династии врачей, педагогов, летчиков, моряков.) Выполнение социальных ролей начинает происходить задолго до пятнадцатилетнего возраста – игра в школу, больницу, посещение школы и больницы, включение в труд и выполнение несложных обязанностей и

поручений («Помоги мне проверить тетради», «Помой шпатели, сложи все в медицинский шкаф» и т. п.).

К 12 годам подросток начинает понимать, что его объяснение социальных событий может отличаться от объяснения других людей, да и его устремления могут не совпадать с желаниями и устремлениями других. Подросток рассматривает свою точку зрения и точку зрения другого, осознавая, что другой может делать то же самое. Кроме того, он может быть в роли беспристрастного зрителя, наблюдающего за реакциями и поведением других, оценивающего их. К 15 годам подросток соотносит точку зрения другого с социальными нормами и ожидает от других людей, что они будут разделять как его, так и принятые группой мнения.

Общественное принятие роли происходит примерно с 12 лет. В это время подросток начинает понимать точку зрения другого человека, сравнивая ее с оценками, даваемыми референтной группой. Он ожидает, что другие люди будут придерживаться о событиях такого же мнения, которое распространено у всех людей значимой группы.

В связи с последним следует упомянуть работы А. В. Петровского и его сотрудников. Человек занимает активную позицию по отношению к общности, в которой он реализует себя как личность и которая становится для него зеркалом, отражающим его личностные качества, прежде всего по отношению к сплоченным группам. Было обнаружено и другое: влияние мнения случайно собравшихся людей на личность будет проявляться в большей степени, чем влияние

мнения организованного коллектива. Хорошо зная всех членов сплоченной группы и группу в целом, личность сознательно и избирательно реагирует на мнение каждого, ориентируясь на отношения и оценки, сложившиеся в совместной деятельности, на ценности, которые приняты и утверждаются всеми. В противоположность этому состояние человека вне знакомой, случайной, неорганизованной группы в условиях дефицита информации о лицах, ее образующих, способствует повышению внушаемости. Значит, поведение человека в неорганизованной случайной группе может определяться исключительно местом, которое он выбирает для себя, чаще всего непреднамеренно. [\[26\]](#)

Отмеченное свидетельствует о том, что обретение подростком идентичности может сопровождаться внушаемостью, совместимостью с другими, сплоченностью, выполнением социальных ролей в различных сценариях.

Подросток должен понять, какую социальную роль он может выполнять, приспосабливаясь к социальным требованиям. Люди выполняют множество ролей в разные годы своей жизни. Роль – это своеобразный посох, помогающий личности входить в микросреду. Роль помогает человеку в формировании его идентичности. Играя какую-то роль в социальных сценариях, подросток оправдывает или не оправдывает социальные ожидания. Будучи, например, школьником, он выполняет роль прилежного (или нерадивого) ученика, получает за это поощрения (или наказания) в виде положительных (или отрицательных) оценок, похвальных грамот (или нареканий). Выполняя роль, санкционируемую

обществом, в частности учителями и родителями, подросток влияет на обретение своей идентичности. Выбор ролей зависит от целей, которые подросток ставит в жизни. Одни из них бывают постоянными в социальных сценариях (роль сына или дочери, постоянного помощника и опоры матери), другие преходящими (роль дежурного) и временными (староста класса, руководитель турпохода). Возникает проблема раздвоения: подросток может выполнять то, что требуют, через силу. Иначе говоря, он может надевать маску, чтобы скрыть свои истинные мотивы, завуалировать свое истинное лицо. Но постоянно представлять из себя кого-то очень нелегко, и вряд ли подросток испытывает от этого истинное удовольствие. Зато он заметен, и через смятение, стыд и унижение школьник обретает свое «Я». Но идентичность становится противоречивой. Если играемая роль чужда подростку, то он еще как-то может противостоять «чужому лицу». Самолюбие поможет ему обрести «свое лицо». Если же он очень эмоционален и не всегда сначала подумает, а потом сделает, то другие более сильные ребята начинают им манипулировать. Подросток становится внушаемым, безвольным, подчиняется и продолжает потешать толпу сверстников. Приведем пример.

В консультацию обратилась мать 13-летнего мальчика, которого 15-летние девятиклассники заставляют собирать окурки или просить сигареты у прохожих. Если он не приносит их, они заставляют его идти домой на четвереньках и «блеять, как баран». Старшие ребята запугали его, обещая рассказать, как он год назад совершил кражу бутылки пива из ларька,

опять же под их нажимом. Тринадцатилетний подросток поведал об этом матери недавно, а больше года он был не в себе и выполнял все, что ему прикажут старшие.

Некоторые ученые (С. Кэррел и др.) считают, что наряду со стремлением быть личностью, не похожей на других (процесс индивидуации), для подростков характерно резкое отделение от родителей и школы (сепарация). Процесс сепарации приводит к тому, что идентификация имеет искаженный, конфликтный характер (воровство, побеги из дома, стремление во что бы то ни стало освободиться из –под опеки или быть подругой сорокалетнего мужчины и пр.). Сепарация подростка напоминает резкое отделение от родителей двухлетнего ребенка. Вот как иллюстрирует это сходство С. Кэррел ^[271] (табл. 5).

Таблица 5

Сравнительные характеристики поведения

Дети	Подростки
Протестуют против родительских требований	Протестуют против родительских требований
Сильно тянутся к сверстникам	Сильно тянутся к сверстникам
Нуждаются в постоянной родительской опеке и доступности родителей	Нуждаются в постоянной доступности родителей
Требуется контроль, чтобы приучить к туалету, чтобы покормить, так как отказываются есть самостоятельно	Требуется контроль, чтобы вовремя приходил домой
Их следует оберегать от опасных игрушек	Их следует оберегать от опасных друзей
Борются за власть в игре	Борются за статус и власть среди сверстников
Все подряд тянут в рот – от пуговиц до тараканов	Все подряд тянут в рот – от сигарет до наркотиков

Таким образом, идентичность подростков может формироваться при стабильном семейном воспитании, авторитете родителей и педагогов, сверстников, влияющих на его личность положительно. Подросток с большими внутренними ресурсами для взаимодействия во взрослом

мире, тем не менее, может отклоняться от успешной адаптации, у него могут быть нарушения идентичности. Одно из таких отклонений – аффект неадекватности.

Психологические барьеры и аффект неадекватности подростка

Для того чтобы рассмотреть аффект неадекватности подростка, необходимо остановиться на понятии психологического барьера, его причинах и формах проявления.

Идентичность, как мы видели, имеет несколько видов, которые наполняются содержанием в зависимости от того, как подросток овладевает социальными ролями, адаптируется к окружающему. Однако этот процесс сопровождается немалыми трудностями, что приводит в замешательство самих ребят, их родителей и педагогов. Освоение нового сопровождается не только количественным накоплением, но и качественным преобразованием, отказом от того, что мешает усвоению нового опыта. Для достижения нового качества подросток должен превзойти самого себя, преодолеть психологический барьер, доказав самому себе и окружающим возможность изменений. Но для того чтобы это сделать, он должен понять: что-то идет не так, как требуется и как хочет он сам. Психологический барьер – это своего рода беспокойство из-за того, что подросток не такой, как другие. Значит, в этом случае возникает эмоциональная реакция – недовольства, неудовлетворенности, негодования, расстройства настроения и пр. Чем сильнее эти чувства, тем вероятнее, что подросток страдает. Его страдания

специфичны. Если он считает, что то, чего он хочет, значимо и ценно, но достичь этого не может, он протестует. Этот протест может быть выражен в форме раздражения, агрессии, явного недовольства. В ситуации, когда кто-то считает, что декларируемые ценности подростка незначимы и при этом сам оказывает сопротивление его желаниям, возникает «сломленность», затем – смирение и отчаяние. Однако возможны фрустрации и потрясение в случаях невероятного, неожиданного поступка со стороны значимого другого, которому подросток верил и договоренности с которым считал незыблемыми. (Фрустрация – это ощущение непреодолимых трудностей.) Например, подруга перестала звонить и рассказывать о событиях в другой школе. Страдания могут проявляться у подростка в виде тревоги, смирения или апатии.

Но отрицательные переживания, связанные со страданиями, не бесконечны. На смену плохому настроению, раздражению, недовольству приходит успокоение. К. Изард пишет: «Радость характеризуется чувством уверенности и значительности, чувством, что ты любишь и любим. Уверенность и личная значимость, которые приобретаются в радости, дают человеку ощущение способности справиться с трудностями и наслаждаться жизнью. Пока в мире существуют проблемы, люди с трудом могут себе позволить сохранить постоянное состояние радости». [\[28\]](#)

Психологический барьер появляется и в том случае, когда возникает сомнение в правильности того, что подросток выбирает. Однако оно может и не возникнуть, когда он

полагает, что абсолютно прав. Тогда подросток продолжает поступать так, как считает нужным, до тех пор пока, как говорится, не набьет себе шишек. Возможен и третий вариант психологического барьера – подросток начинает решать новые задачи, но старыми способами, которые не адекватны новым ситуациям. Такой барьер можно назвать когнитивным. Под психологическим барьером будем понимать использование прошлого опыта (эмоционального, когнитивного, коммуникативного, поведенческого), неадекватного новым ситуациям.

Психологическим барьерам посвящено много исследований. Они составляют основу перехода к новому. Выбирая для себя иной способ выполнения деятельности, подросток испытывает затруднения в поисках новых решений. Общаясь в новой группе, личность старается поступать так, как она делала это раньше.

Психологический барьер – общая характеристика перехода от статики к динамике, от старого к новому, от легкого к трудному, от привлекательного к менее привлекательному, но необходимому. Для того чтобы быть умнее, интеллектуально более развитым, человеку надо понять, как мало он знает. Это тоже своего рода преодоление психологического барьера. Чтобы сочувствовать другому, необходимо встать на место этого человека, пережить то, что он переживает. Психологический барьер имеет две функции – положительную и отрицательную. Положительная состоит в том, что личность переходит на новый уровень развития, преодолевая препятствия и трудности. Отрицательная

функция проявляется в торможении, выполнении одного и того же, от чего следует отказаться, но человек этого не понимает или не хочет принимать в данный момент.

Один из представителей гуманистической психологии А. Маслоу охарактеризовал психически здорового человека как человеческого, уверенного в себе, с самообладанием и потребностью в знаниях. Соответственно отсутствие этих качеств свидетельствует об отклонениях в моральном развитии человека. Но ведь личность не рождается с суммой этих качеств, они появляются не всегда легко и без трудностей.

Исследуя механизмы психодинамики, Р. Х. Шакуров пришел к выводу, что появление и преодоление психологических барьеров представляет собой главную форму отношений человека с миром.^[29] К этому стоит добавить, что преодоление трудностей, которые выступают как субъектная модель мира, – вообще ведущий механизм жизнедеятельности человека. Разве можно прожить без трудностей, и когда их больше – в детстве, юности или взрослости? У каждого человека на определенном этапе развития они свои и сопутствуют появляющимся связям с людьми, новой деятельности, овладению новой ролью.

Ученый соотносит психологические барьеры с потребностями, неудовлетворение которых обуславливает структуру страданий. Если, например, потребность слабая, возникают вероятностный тормозящий и блокирующий типы психологических барьеров. Страдания в этом случае появляются как неприятность, которая сопровождается

опасением, беспокойством, недовольством. При средневыраженной силе потребностей барьеры такие же, как и при слабой. Они сопровождаются печалью, гневом, раздраженностью, в результате чего появляется фрустрация. Если же потребность сильная и она не удовлетворяется, возникают страх, паника, ярость, злость, отчаяние, депрессия. При сильном страдании у личности начинается кризис или потрясение.^[30] Ученый дает классификацию барьеров. На наш взгляд, она построена на взаимоисключающих критериях, но тем не менее это первая попытка рассмотреть механизмы психодинамики. Барьеры делятся:

- на информационные и предметно – вещественные;
- на природные и социальные;
- на статичные и динамичные;
- на простые и сложные;
- на трудные и легкие.

По сферам общественных отношений выделяют следующие барьеры: экономические, политические, правовые, религиозные, семейно – бытовые, межличностные и др. По отношению к субъекту они бывают внешними и внутренними, а по видам деятельности – трудовыми, игровыми, учебными и пр.

Итак, мы понимаем, что вне психологических барьеров, вне преодоления, претерпения и смирения прожить невозможно. Подросток должен понять, ради чего он хочет что-то приобрести; возможно, это сиюминутное влечение, которое впоследствии обернется неприятностью или несчастьем. Например, неумеющий кататься на горных лыжах

едет с компанией в Приэльбрусье, падает на трассе Чегета, ломает ноги и повреждает позвоночник. Вот так обернулось это «Я что, хуже других?». Между тем перед отъездом многие родственники вели с подростком разъяснительные беседы, однако аргумент был один: «Все ребята со двора едут, они старше, будут меня учить». Такие примеры, к сожалению, не единичны: ныряют, пытаются переплыть реку на глазах у сверстников и т. п. А в результате – трагедии.

Психологические барьеры выступают в комплексе – преодоление одного сопровождается появлением другого. Например, подросток должен преодолеть страх и пройти по темным улицам ночью, но этот поступок провоцирует неприятности с родителями по возвращении домой. Значит, преодоление одного барьера еще не означает того, что подросток становится лучше, сдержаннее, разумнее. Все дело в том, ради чего он совершает те или иные поступки. Еще раз подчеркнем, что психологические барьеры необходимы, так как они приводят к преодолению отрицательного влияния окружающей среды и самого себя. Значимость барьеров позволяет переходить на новый уровень развития – эмоциональный, коммуникативный, познавательный и т. п. Здесь надо остановиться на предъявлении требований со стороны окружающих. Почему их надо рассматривать в структуре психологических барьеров?

Любое требование, если оно принимается, имеет для подростка личностный смысл. Требования предъявляются в процессе общения. Чтобы взрослые были приняты подростком, необходимо коммуникативно оформлять эти

требования. Иногда требования оформлены настолько запелляционно, что они разделяют взрослых и подростков и ведут к непониманию. Если эти требования отвергаются ребятами, то возникают психологические барьеры эмоционального и коммуникативного характера. Но ведь для благоприятного взаимодействия с подростками старшим необходимо находить такую форму воздействий, которая не приводила бы воспитанников к еще большему нарушению эмоционально-волевой сферы. Приведем пример, который показывает, насколько сильными бывают переживания ребят из-за неправильного коммуникативного оформления требований, предъявленных учителем.

Тринадцатилетняя П. Н. пишет: «Прозвенел звонок. Я вошла в класс, а за мной шла учительница. Когда я дошла до стола, она вдруг резко мне сказала: «Стой! Подними бумажку». – «Я ее не бросала». Тогда она стала кричать: «Я сказала поднять!» Я подняла и бросила ей на стол. Тогда она стала обзывать меня, а все ребята с интересом следили, чем все закончится. Я взяла свои учебники, положила в рюкзак и выскочила из класса. Но перед этим сказала: «Скотина!» Я не знаю, как это слово вылетело. Неприятностей потом было много. Я даже в школу не хотела ходить...»

Этот пример свидетельствует о возникновении коммуникативного психологического барьера между подростком и педагогом, который резко осложнил их взаимодействие друг с другом. А вот пример другой непростой ситуации, но на ту же тему.

Когда я училась в 5-м классе, у меня был неприятный момент на уроке пения, который беспокоил меня и мешал спокойно жить долгое время. В начале каждого урока у нас была распевка. Во время распевки я неправильно распевала. Учительница проходила между парт и слушала. Остановившись около меня, она очень громко сказала: «Ты никогда не сможешь петь, и на моем уроке можешь сидеть, но ни в коем случае не открывай свой рот». Для меня это было ужасно. Тогда смеялся весь класс. А в дальнейшем на уроке меня сажали на последнюю парту, где я просто сидела. Иногда записывала песни, но делала это с неохотой. Когда я пришла домой, то очень сильно плакала. Но маме никогда не рассказывала. До 9-го класса на уроке пения я никогда не пела. Это очень на меня повлияло. Я старалась не принимать участия в классных мероприятиях. Во мне появилась большая неуверенность. Раньше, когда я училась в начальных классах, мы с мамой много пели. А сейчас я стеснялась даже свою маму. Чем старше я становилась, тем больше появлялась неуверенность в своих силах. Это также повлияло на мою успеваемость по другим предметам. Учительницу я ненавидела, и у меня всегда была охота что-нибудь сделать такое, чтобы ее разозлить.

Закончив школу, я поступила в Самарский педагогический колледж по специальности «воспитатель детского сада». Но воспитатель должен уметь петь, рисовать, лепить, танцевать и многое другое. Я очень боялась идти на урок музыки. Но у нас был великолепный педагог. Она говорила, что музыкальный слух имеет каждый, его можно

развить. А в Японии детей не отбирают в музыкальные школы и учат всех, кто хочет. Прошло некоторое время, и я научилась петь. Я стала участвовать в разных мероприятиях, где нужно петь. После этого я стала себя чувствовать уверенно, перестала стесняться. Я стала петь дома одна и с мамой. [\[31\]](#)

Факты, отмеченные выше, свидетельствуют о том, что способность подростка преодолевать возникающие препятствия становится источником появления новых качеств личности. К сожалению, они не всегда имеют положительную направленность в дальнейшем ее формировании. Преодоление, претерпевание психологических барьеров требует активности и саморегуляции, которые иногда бывают развиты плохо и чаще всего содержат в себе разрушительную, деструктивную силу. Однако сама по себе, спонтанно, ни активность, ни саморегуляция подростков не вырабатывается, поэтому они сами иногда не могут преодолевать психологические барьеры, поскольку не знают, как это сделать, на что направить свои силы. Покажем это на следующей истории, описанной воспитателем школы – интерната С. Н. Н. из Самарской области.

Видно, семейная жизнь у этих родителей не состоялась. И отец и мать лишены родительских прав. Они уже не интересуются судьбами своих детей. Не заботятся об их здоровье, даже не хотят знать, как им здесь живется, кто их друзья, как они учатся и отдыхают. В настоящее время эти дети живут и учатся в коррекционной школе – интернате. Алеша учится в 6–м классе, Сергей – в 5–м, а младшая Аленка

– в 4-м. Дети между собой не ладят, часто дерутся и не уступают друг другу. Особенно не дружны мальчики. Только и знают, что драться и обзывать, причем нецензурно. Порой даже приходится разнимать их. Когда отношения улучшаются, любят поговорить о доме. Домашний очаг, родители, друзья – самая любимая тема воспоминаний этих детей. Они говорят о том, как жили вместе с родителями, чем занимались, насколько иногда были счастливы. Они отдали бы все, чтобы почувствовать семейное тепло и быть вместе с родителями и родными.

Однажды к детям приехали родные, чтобы забрать их домой на летние каникулы. Родня была состоятельная: привезли гостинцы, одежду. Угощали и других детей. Все три месяца дети жили у родни дома. Помогали им по хозяйству, играли с друзьями, озорничали. Им очень нравилось быть в кругу близких людей. Но родне было очень трудно с этими детьми, они могли что-нибудь натворить. Другие дети, свои, имели меньше внимания от родных отца и матери. Когда в конце августа этих детей привезли назад в интернат, их было не узнать – так они изменились, хоть и шалили, но не ругались и не дрались, а были миролюбивы. Но родственники сказали, что больше не смогут взять их к себе по причине занятости. Вот тут началась настоящая драма. У всех троих упало настроение, особенно у старшего, он все время плакал. Он не ел и ни с кем не разговаривал. Пробовали его успокоить, но он твердил, что больше их никогда не возьмут. Родственники оставили им гостинцы и одежду, но их ничто не могло успокоить. Так продолжалось недели две. Писем дети не

получали и сами не писали. Родственники даже адреса не оставили. В один прекрасный день пришло долгожданное письмо, которое дети устали ждать, поэтому и не поверили, что оно от родных. Когда я сообщила об этом старшему, он стоял не двигаясь. Потом только сообразил, что надо сказать об этом брату и сестре. Дети окружили меня, нервно ожидая, что там написано. Я начала читать, кто пишет письмо, и старший начал плакать, потом братишка, затем сестренка. Но они плакали как-то по-взрослому – у них беззвучно текли слезы. В письме писалось, почему к ним не приезжали, сообщалось о том, что у них нет денег к ним приехать и взять их к себе. Потом дети несколько раз перечитали письмо сами и сели сразу писать ответ. Потом вновь старший ходил без настроения, опять плакал. Но в конце концов случилось непредвиденное – он украл деньги из сумки директора, чтобы поехать к дяде и тете.

Как видим, подростки испытывали душевные страдания. Под этим надо понимать целую палитру мук, дискомфорта, огорчений, раздражения и изматывающих душу печали и тоски, которые в конце концов вызывают сильнейшую фрустрацию, т. е. постоянно испытываемые непреодолимые неудачи. Фрустрация – это сильное отрицательное переживание, возникающее при невозможности удовлетворить и аффилиативную потребность, т. е. желание быть кем-то принятым, и боязнь быть отвергнутым. Иными словами, психологический барьер блокирует эту потребность.

В литературе указывают на три формы страданий – неприятности, фрустрации и потрясения. Все они

свидетельствуют о возникающих трудностях в процессе взросления подростка. Далее будут рассмотрены типы этих неприятностей, но тем не менее они – психологический барьер, возникающий на эмоциональном уровне.

В диссертационном исследовании М. В. Оршанской было обнаружено, что подростки испытывают сильнейшие страдания в родном доме от того, что отец и мать не понимают их, не умеют разделить взгляды своих детей, часто наказывают за неуспехи в школе. Ее данные дополняют и наши исследования. Вот как пишет студентка –заочница Е. И. Н. о своих переживаниях, связанных с неуспехами в школьные годы и «расстройствами до слез».

Я хочу описать травму, которую нанес мне учитель, когда я училась в 5-м классе. Это произошло зимой, во время третьей четверти, и связано было с лыжами. Нам самим приходилось носить их из дома на уроки в течение месяца два раза в неделю. У меня на тот момент лыж не было. После третьего урока классный руководитель построила нас в коридоре. И вдруг она увидела, что я без лыж. Она стала кричать на меня и других, у кого их тоже не было. Она говорила, что мы безалаберные, нам ничего не надо, что мы не хотим учиться... Она схватила нас за руки и повела в класс. В классе она велела положить дневник на стол. От ее крика мы так расстроились и не понимали, что она от нас хочет. Тогда она сама взяла наши дневники, поставила нам единицы за работу на уроке. Мы объясняли ей, что лыж нет в магазине. В ответ она пообещала каждый раз отстранять нас от уроков до тех пор, пока лыж не будет. Каждый день она спрашивала,

купили ли мы лыжи. Так продолжалось месяц, пока в магазине не появились лыжи. Я сильно плакала, мама тоже расстраивалась. У меня были все пятерки, а по физкультуре – единицы. Когда появились лыжи, надо было все отрабатывать. Я все не сумела отработать, и мне по физкультуре за год поставили тройку, но учительница хотела поставить двойку.

Нельзя однозначно сказать, что психологический барьер приносит лишь вред. В конце концов его преодоление переводит личность на новый уровень развития, потому что приобретает социальный интеллект как способность принимать своевременные и правильные решения, требуемые нестандартной ситуацией. С нашей точки зрения, психологический барьер – это построение действия, неадекватного новым ситуациям. Для того чтобы выполнить что-либо, ранее не встречавшееся, или при необходимости действовать по-новому человеку требуется либо приобрести новые знания, либо придумать новый способ действия (например, в новой коммуникативной ситуации), либо открыть новый принцип. Этот процесс всегда сопровождается трудностями и сильными переживаниями, иногда – страданиями. Не случайно говорят, что трудна работа, но сладки ее плоды. Однако подросток в этом жизненном процессе остается один на один с самим собой, о его душевных муках или не хотят знать, или считают, что они незначительны.

Вместе с тем преодоление, смирение являются основными источниками осмысленного понимания своего места в жизни, осознания того, почему оно находится с трудом и что

необходимо для этого. Подростков мы учим: «Остановись во гневе. Не торопись, осмысли, подумай, почему что-то получается не так. Ты со всем можешь справиться, если не сам, то с помощью других. Но подумай, действительно ли ты хочешь этого, нужно ли это делать и важно ли это для тебя».

В каждой сфере значим определенный компонент. Если возникают эмоциональные барьеры, поведение подростка становится неуравновешенным или, наоборот, эмоционально тупым, вследствие чего у него нарушаются коммуникативные связи со сверстниками, педагогами и родителями. Если появляются познавательные барьеры, становится трудно решать новые задачи, что также ведет к осложнению эмоциональных и коммуникативных связей с окружающими. Значит, психологические барьеры необходимы, так как они приводят к преодолению отрицательного влияния среды или самой личности.

Когда подростки считают предъявляемые требования чрезмерными, возникают смысловые барьеры. Успех любого воздействия зависит от того, насколько предъявляемые требования подросток считает значимыми и адресует себе. В различных исследованиях (Л. И. Божович, Л. С. Славина и др.) было обнаружено, что иногда справедливые требования взрослых вызывают у подростков негативное к ним отношение и приводят их к эмоциональному срыву. Это обуславливается тем, что взрослые и подростки вкладывают в требования разный смысл. Значит, смысловой барьер в таких случаях имеет для них разную ценность и неодинаковое содержание.

Можно выделить несколько типов смыслового барьера.

1. **Барьер самоутверждения.** В драке подросток защищает себя, дает сдачи, как делают мужчины. Это способ самоутверждения. Но учитель вызывает родителей и просит принять меры для наказания драчуна. Соглашаясь с тем, что таким образом нельзя утверждаться, поскольку можно нанести увечье другому, подросток не уступает и показывает свою силу.

2. **Барьер по форме предъявления.** Смысловой барьер, связанный не с содержанием деятельности, а с ее оформлением. Мотив смещается на формы предъявления. Подросток заявляет: «Ко мне придираются».

3. **Дифференцированный барьер.** Он возникает по отношению к тем, кто, по мнению ребят, несправедлив. Требования же других воспринимаются спокойно, выполняются беспрекословно, а иногда даже подростки требуют подтверждения требования из уст значимого взрослого.

4. **Часто повторяющийся барьер.** Он возникает на фоне частых неудач или действий, пресекаемых родными. Ученик считает, что замечания взрослых об одном и том же надоедают и, с его точки зрения, становятся глупыми. Разбрасывая дома свои вещи, подросток начинает скандалить, заявляя, что так ему удобно найти то, что надо.

5. **Несогласованность деятельности подростков и взрослых.** Подростку запрещается ходить в уличной обуви по дому, однако так делают отец и мать, если спешат. Учитель запрещает курить в школе, но сам курит в своем кабинете.

6. Барьер разнонаправленных требований. Он проявляется в результате одинаковой значимости и ценности различных, а иногда и противоположных требований. Надо убирать помещение, но в это время подросток должен быть в спортивной секции на занятии, которое он не может пропустить. Еще пример: требования педагога резко расходятся с установками, сформировавшимися во взаимодействии со сверстниками. Педагог требует одеваться не как хиппи, быть аккуратно подстриженным, а у сверстников своя субкультура, которая приветствует пирсинг, тату, «мокрые» волосы и пр.

Часто психологические барьеры сочетают в себе разные типы. Поэтому они преодолеваются сложнее и оставляют неприятные воспоминания. Приведем пример из рассказа о психических травмах А. Т. П., студентки-заочницы Института специальной психологии педагогики.

Я закончила школу 10 лет назад, но до сих пор помню одну учительницу, но не потому, что ее любила, а скорее наоборот. Это была женщина лет тридцать. Она преподавала у нас алгебру и геометрию. Произошел этот случай в восьмом классе. В то время школьную форму носить было не обязательно и мы ходили в разной одежде. Вот тогда и начались проблемы. То она при всех скажет, что я, как монашка, «выпялилась» в длинной юбке, то скажет, что я надела невзрачную блузку, то что можно было бы надеть и другие туфли. Однажды я подошла к ней и сказала, что стесняюсь своих ног, мне казалось, что они очень тонкие, поэтому и ношу длинные юбки или брюки.

На следующий день при всех она сказала, что я скелет и что у меня ноги как у цыпленка. Весь класс замер, а я не знала куда деться. Еще у меня были длинные волосы, почти до колен. Так она всегда могла сказать какую-нибудь гадость типа того, что в Японии длинные волосы носят гейши. А когда я постриглась, она на уроке поинтересовалась, нет ли у меня педикулеза. Но последней каплей было то, что Т. В. заявила, что у меня на уме лишь то, как бы «навеситься» на шею какому-нибудь однокласснику. Я ушла с урока, сказав, что она дура. На перемене ко мне подошел один мальчишка и сказал, что хочет со мной дружить, утешал меня и просил не расстраиваться.

Я не стала ходить к ней на уроки. За каждый пропущенный урок у меня стояла двойка, за четверть – тоже. Моя мама поинтересовалась, почему у меня такие «успехи». Я ей все рассказала. Потом я узнала, что эта учительница – наша бывшая родственница, и отношения осложнились еще больше. Я подошла и спросила ее, в этом ли причина. Но я не виновата, что она развелась с моим двоюродным братом. Разговаривать со мной она не стала.

Было еще много разных неприятностей. Она говорила, что я врунья, лентяйка, не способная хорошо учиться. Однажды меня вызвали в учительскую и заставили извиниться перед этой женщиной. Я не хочу рассказывать вам о том, что творилось в моей душе, как мне было горько, я не хотела жить. Ведь в то время я ничего не понимала в жизни, всем верила. Перейти в другой класс было нельзя, потому что восьмой класс был в школе один. Весь класс все воспринимал

как театр. Сейчас, когда я пишу эти строки, мне так жалко эту бедную деревенскую девочку Таню, которую жалела только мама!

Смысловые барьеры возникают по разным причинам:

частое предъявление одного и того же требования при отсутствии контроля выполнения;

не постоянное, а ситуативное (в зависимости от настроения педагога) предъявление требований;

разные подходы взрослых к действиям подростков: за один и тот же поступок одни из них хвалят, другие порицают, третьи – вообще их не замечают;

отношения с учителем могут привести к неприятию любой деятельности, исходящей от него, и к дезориентации;

взаимное несоответствие некоторых личностных особенностей подростка и педагога (несовместимость, например, по уровню ситуативной напряженности);

несоответствие уровня притязаний уровню достижений, что может проявиться как у педагогов, так и у подростков (педагог считает, что он добивался всегда очень высоких результатов, а подростки этого класса не умеют подчиняться, не могут быть самостоятельными, поэтому начинает упрекать их в нерадивости; подросток хочет достичь больших результатов, но не обладает для достижения этого необходимыми навыками). Возникает желание что-то доказать, силы тратятся не на главное, а на косвенное – выяснение отношений вместо самой работы, анализ ее результатов, а не качественных способов выполнения. Так учитель становится «несправедливым».

Часто смысловой барьер приводит к аффекту неадекватности. Это отрицание требований взрослых при высокой неадекватной самооценке. Школьник не признает замечаний, считает их излишними, надуманными и несправедливыми. Поскольку долго так продолжаться не может, он начинает конфликтовать с педагогами, родителями, одноклассниками, которые «сами не лучше».

Причины данного аффекта таковы:

высокие авансы, раздаваемые детям, не подтверждаются реальными их достижениями;

работает мотивация престижа вместо познавательной или нравственной;

незаслуженно высокие оценки, поставленные не за процесс деятельности, а за результат, высокий уровень притязаний, не соответствующий результатам деятельности;

демонстративный тип акцентуации характера, при котором подросток во что бы то ни стало хочет обратить на себя внимание, совершая вызывающие поступки, предлагая экстравагантные решения, чтобы доказать кому-то свою правоту, при этом силы распределяются неравномерно и неправильно;

сочетание типа нервной системы со сформированными на основе данных типов отрицательными чертами характера (слабость нервных процессов провоцирует меланхолика фиксироваться на незначимых замечаниях, поэтому ему кажется, что громкий голос педагога – это проявление грубости; подвижность нервных процессов сангвника приводит к торопливости, некачественному выполнению

домашнего задания, за что он получает оценку ниже ожидаемой и остается недовольным).

Аффект неадекватности – это своеобразное проявление психологического барьера, который, таким образом, может выполнять две функции – положительную и отрицательную. Положительная состоит в том, что приводит подростка к осмыслению своих трудностей, поэтому она стимулирует развитие. Отрицательная возникает тогда, когда трудности не преодолеваются, остаются, переносятся в другие ситуации, поэтому подросток совершает одни и те же ошибки, которые ничему его не учат. Ошибки он совершает в общении с другими людьми, в обучении, освоении норм и правил социальной жизни. В результате всего этого появляются психические травмы, с которыми подростки не в состоянии справиться сами.

Неблагополучие подростка и его последствия

Как уже отмечалось, в процессе взросления подросток испытывает много душевных мук, несмотря на то что их причиной могут стать сделанные им ошибки. Какие факторы приводят к неблагоприятному взрослению? В литературе указываются три группы: нарушения динамизации, стабилизации и оптимизации. Если нарушение динамизации не позволяет подростку получить новые впечатления и разнообразить деятельность, то, оказываясь в застое и однообразии, он пытается совершить иногда экстраординарные поступки, не представляя, чем все это может закончиться. Нарушения стабильности приводят к неуверенности и неопределенности. Тогда подросток

заявляет, что не понимает, чего от него хотят, поскольку нет единства и постоянства требований. Фактор оптимизации способствует комфортности, к которой стремятся все. При этом не возникают сильные переживания неудач, отсутствуют психические травмы. При всей навязанности извне социологизаторский подход к формированию личности ставил в центр внимания ребенка, которому предлагались разные условия актуализации его личности. К сожалению, много хорошего разрушено, а взамен ничего не дано. Конечно, право выбора развивает волю и активность личности. Но ведь и право без выбора остается только декларацией. Выбирать пока не из чего – слишком бурно происходит стратификация образования и населения в целом.

Отсутствие хотя бы одного из факторов вызывает неблагополучие. Под неблагополучием будем понимать дискомфортность, напряженность, неудовлетворенность собой, окружающими людьми и обстоятельствами. Психологически неблагополучие проявляется в опасении, беспокойстве, недовольстве, огорчении, гневе, раздражении, горе и страданиях, отчаянии и ужасе. Где причины неблагополучия подростка? Однозначно подчеркнем: не в личности подростка и не в его деятельности (не в учении), не во взрослых и не в среде, а в комплексе всех этих составляющих, который становится основой взаимодействия и целесообразности их контактов. В самом деле, может ли личность подростка существовать в вакууме, без окружения родителей, педагогов, сверстников и других взрослых? Мы очень часто ставим подростку в вину его деятельность. Но и она не

осуществляется изолированно от всего мира. Значит, его неблагополучие – это результат воздействия многих процессов: не только одна семья или школа формировали его склонности к кражам или бродяжничеству. Почему возникают отклонения от общественных норм и правил?

Всему начало – семья, ее принципы, традиции, заведенный распорядок жизни, права и обязанности каждого. Остановимся на одном исследовании, посвященном влиянию фрустраций на социализацию подростков.^[32] М. В. Оршанская обнаружила тревожные для будущего нашей страны факты. Они являются симптомами неблагополучия многих подростков. Она рассмотрела, насколько часты в семьях деструктивные факторы (алкоголизм, рукоприкладство), как часто подростки чувствуют себя обиженными и неприкаянными и как на это реагируют.

Семейное неблагополучие связано с пьянством и агрессией. Родителей и их друзей видели пьяными 50 % подростков, 15–20 % наблюдали, как взрослые дерутся. Если младшие подростки чаще и сокрушеннее говорят о пьяных родителях и их гостях, то старшие, в 14–15 лет, воспринимают такое положение уже как нормальное, а иногда защищают мать в драке с отцом.

На вопрос о том, как часто они испытывают сильные неприятности (страдания) дома, получены такие ответы: 43 % сказали, что на них кричит мать, причем в 23 % случаев – из-за плохого настроения; 15 % опрошенных ответили, что не раз слышали от взрослых скверные слова в свой адрес; почти 40 % испытывают негативное отношение со стороны отца. В

30 % случаев подростки подвержены двойственному воздействию семьи: 44 % чувствуют себя брошенными, а 33 % – незаслуженно обиженными.

Страх, тревога, побои – постоянные спутники подростков. Смешение любви и ненависти, дружелюбия и садизма, впустую потраченная энергия, отсутствие простого человеческого общения по поводу фильмов, книг, забот о доме, подарков близким, семейные розыгрыши, которых никогда и не было, – портрет семейного неблагополучия и «залог» будущих нарушений правопорядка.

М. В. Оршанской обнаружены многочисленные связи между агрессивнo-негативным поведением родителей и подростковыми страданиями, которые проявляются в их мыслях об отвержении. Стратегия «Бывало, что мне хотелось уйти из дома» связана с такими комментариями: «Я часто чувствую, что я хуже других», «Бывает, меня незаслуженно обижают дома», «Мне говорили дома, что меня не любят», «Иногда родители меня обманывают», «Я представляю, что меня все бросили и я остался один» и «Иногда мне кажется, что меня все бросили». Как видим, подросток всегда страдает в стенах родного дома при пьющих и жестких родителях.

К сожалению, не только родители –алкоголики фрустрируют своих детей–подростков. На одной из встреч с восьмиклассниками в лагере труда и отдыха, расположенном в Ленинградской области, один подросток из вполне благополучной (номинально) семьи (мать – завуч, отец – руководитель одного из отделов милиции) спрашивал, можно ли перевоспитать родителей. Ему очень плохо дома, он хочет

сбежать и не знает, как быть. Остановимся еще на таком аспекте: подросток фиксирует неблагополучие, которое он пережил в раннем детстве, но оно вдруг отчетливо всплыло в памяти. По своим механизмам это явление напоминает импринтинг, открытый биологом Лоренцем.

Импринтинг (англ. *imprint* – запечатлевать, оставлять след) – это особая форма научения у новорожденных высших позвоночных. Она приводит к мгновенному запечатлению в памяти самых ярких признаков впервые увиденных предметов. Импринтинг возможен в критические, сензитивные периоды. Вырабатывается условный рефлекс в результате однократного действия раздражителя. Импринтинг проявляется всю жизнь особи.^[33] Возникает вопрос: возможен ли импринтинг у человека? Если нет, тогда каким образом можно объяснить следующую ситуацию?

В консультацию обратилась женщина с просьбой помочь ей и ее тринадцатилетнему сыну, который начинает ее избивать до тех пор, пока не появится кровь. Предшествующие этому событию были следующие. В возрасте около двух лет по дороге в ясли мальчик увидел, как машина задавила голубя. Его поразила кровь. Он долго стоял как вкопанный, пока мать не оттащила его от этого места. Затем он видел, как пьяный отец безобразничал, физически издевался и обижал мать. Мальчик плакал, но сразу переставал, как только видел кровь. После развода с мужем женщина воспитывала сына одна. В школе история часто повторялась: мальчик дрался до первой крови. Мать обращалась к детскому психоневрологу. На какое-то время

сын переставал драться, но, став подростком, дрался еще больше, непримиримость и нетерпимость его усилились.

Этот факт наводит на мысль о детском садизме, которым заинтересовался юрист-психолог П. С. Дагель еще в 1970-е гг. Да и вообще, мы, по-видимому, не так много знаем об истоках неблагополучия личности, его психологических механизмах. Но то, что детство имеет колоссальное значение для формирования терпимости и устойчивости психики подростка, бесспорно.

Неблагополучие многолико. Особенно тогда, когда подросток не умеет отличать главное и второстепенное, не умеет сам справляться с трудностями, которые всегда имеют субъективную значимость. Иными словами, неблагополучие «психологично», т. е. ценность того или иного события или вещи задают конкретные люди по принципу дефицитной значимости: то, что редко встречается, но имеет субъективный смысл, влияет на подростка сильнее. И тем не менее можно обозначить главные сферы значимости: семья с устойчивыми принципами, безопасностью и комфортностью (дома подростка понимают, предугадывают возникающие сложности в общении с педагогами и сверстниками, живут с ним едиными целями, где его любят безальтернативно, помогают ему во всем и т. п.), школа (он занимает в среде сверстников высокий статус, одобряемый и педагогами, посещает кружки, занят интересными делами, не имеет конфликтов с учителями и пр.), сверстники, занятые конструктивной деятельностью, не имеющие аддиктивных или делинквентных привычек. Все вместе это относится к благополучной социализации.

Семейное неблагополучие – пьянство хотя бы одного из родителей или других родственников, их агрессивность и др. Условия неблагополучной социализации подростка: эмоциональная напряженность в семье, конфликтность, гипо- и гиперопека, авторитарность, неадекватный уровень требований к подростку, незаинтересованность родителей в будущем детей, несоответствие декларируемых ценностей реализуемым в семье, отсутствие возможностей реализовать способности из-за неблагоприятных семейных условий, несоответствие потребностей возможностям их удовлетворения, представления о тяжелом материальном положении в семье, неблагоприятный социально-психологический климат в семье (алкоголизм, агрессивность, криминальность), неспособность родителей осознать трудности подростка и найти способы их преодоления, ценностно-смысловая дисгармония в семье.

Приведем пример дисгармонии в семье. Девочка – подросток придерживается других ценностей, поэтому страдает.

Не знаю, с чего начать. Дело в том, что я не люблю своих родителей, то есть люблю, но. Наверно, не так люблю, как надо. Они все время встречаются с людьми нечестными, ведут с ними какие-то темные дела. Люди эти, как я поняла, за разную мзду «улаживают» любые проблемы.

Слышала как-то краешком уха разговор отца с матерью. Они говорили о том, что кому-то там за услуги надо «дать на лапу». Каждый день слышу эти слова: «дать», «взять», «деньги», «взятка», «три куска», «семь кусков». Я уже не

могу так больше жить. Понимаете, не могу! Тяжело мне, больно очень видеть, как мои родители меняются с каждым днем в худшую сторону. Я все вижу, все слышу, а сказать ничего не могу – характер у меня насчет этого какой-то смирный, очень слабый. А может быть, боюсь я их? Да, боюсь. Боюсь, что не поймут они меня, вернее не захотят понять, потому что чужие мы теперь. Да и чувство собственной вины мучает беспрестанно, покоя не дает. Ведь я и раньше замечала, что папа покупает дорогие продукты и вещи. У нас дома всегда много дорогостоящих продуктов. В магазинах они есть не всегда, а отец приносит. А потом я узнала, что он их в самом деле не покупает, а приносит. Он на торговом складе работает и у себя на работе берет. Раньше-то я не понимала, что он, попросту говоря, крадет, совершает преступление, а когда стала понимать. Короче, решимости не хватало сказать ему об этом. Я смирилась, замолчала, забилась в угол. А теперь вот нет сил смотреть на это, я больше не могу! Я хочу уйти из дома. Но как уйти? У меня маленькая сестра, я ее очень люблю. Как ее оставить? А ведь у меня, казалось, есть все, что может пожелать человек моего возраста для полного счастья: куча модных, очень дорогих тряпок. Но у меня нет настоящей жизни. Если честно, то один раз я чуть не утопилась, то есть чуть не совершила самоубийство. Но ребята, одноклассники, спасли. Я им не сказала о причине, а родители об этом случае так ничего и не знают. Не хочу им ничего говорить, не доверяю. Маме своей не доверяю. Они ведь над всем смеются, даже над моими мечтами смеются.

Благополучная социализация формируется при адекватной самооценке, поддержке родителями подростков и доверии к ним, наличии психологического контакта, адекватном способностям уровне притязаний, соответствующих требованиям, наличии перспективы творческого развития, возможности самореализации, компенсации слабых сторон личности, благоприятных материальных условиях семьи, возможности выбора условий обучения соответственно способностям и потребностям подростка.

Какие стратегии выбирает подросток, если условия социализации неблагоприятны? Он реагирует на них эмоционально. Так, на вопрос о том, что делают подростки, когда им дома или в школе плохо, отвечают: «дразню», «дерусь», «воплю и кричу», «схожу с ума», «психую», «грущу», «говорю сам с собой». Некоторые хотят уйти из дома. Но наиболее распространенными стратегиями оказались агрессивные: «дразню», «дерусь», «бешусь» и т. п. Оказывается, что семейное неблагополучие и агрессивные способы преодоления неприятных условий в семье и школе приводят к делинквентности. Это объясняется длительным эмоциональным неблагополучием, провоцирующим поиск ситуаций, где подростку будет более комфортно. Таковой оказывается микросреда с асоциальными, но значимыми для подростка компаниями. Состояние безвыходности из ситуаций, которые создают барьер в достижении цели, может преодолеваться следующими способами: моторным (действиями, связанными с мышечным напряжением и

расслаблением), коммуникативно –зависимым (ожидание любви, заботы, ласки), отстраненным (самопогружение, уединение), деструктивно –агрессивным (направленная и ненаправленная агрессия), конструктивным (переключение на созидающие виды деятельности: рисование, чтение, занятия по интересам, посещение театров и т. п.).

Следует особо подчеркнуть, что существуют различия в выборе стратегий и построении способов преобразования неблагополучия у подростков: младшие подростки и девочки – подростки ориентируются на семью, ее ценности и традиции, что дает возможность изменить отрицательные переживания на положительные (радуются, если мать принимает участие в анализе трудностей, а отец берет с собой на рыбалку или лыжную прогулку). У старшего подростка значимость семьи постепенно замещается референтной группой. Вследствие более развитых способов преодоления трудностей подростки менее тревожны, однако более чувствительны к непониманию со стороны родных, о чем свидетельствовали приведенные выше примеры. Трудности старшего подростка возникают из – за противоречий между стремлением к независимости и недостаточно сформированными способами преодоления данных противоречий. Семейные ценности во многом пересматриваются, возрастает значимость сверстников. В преодолении трудностей усиливается когнитивный компонент, но появляется тенденция к независимости от родителей, презентация себя в школе и перед сверстниками.

Усугубляет психологическое неблагополучие подростка ощущение болезненной открытости миру взрослых и

сверстников. Своеобразная мнительность по этому поводу влияет на психологическую безопасность и уязвимость: подросткам кажется, что другие настроены к ним враждебно. Неблагополучие возникает и потому, что переосмысление семейных ценностей рождает квазиценностные представления о своей уникальной, бессмертной личности, которой все позволено, а испытания и трудности ниспосланы свыше. Ребята полагают, что трудности их готовят к героизму. Подростковый (возрастной) эгоцентризм отличается от персонального тем, что первый становится источником отторжения «заурядных» отца и матери, не очень умных учителей («физички», «исторички» и пр.), «кроме своей физики» мало что видевших и знающих. С такими учителями не сделать ничего значительного в жизни и не войти в историю цивилизации.

Таким образом, внешние и внутренние детерминанты могут привести подростка к отклоняющемуся, или девиантному, поведению.

Девиантное поведение (лат. *deviatio* – отклонение) – это система поступков, которые противоречат принятым в обществе нравственным нормам. К таким отклонениям относится аморальное поведение: сексуальная распущенность, пьянство, хулиганство, сквернословие, мелкие кражи, ложь и обман. Их источниками могут быть семейное воспитание, неблагополучие в школе и многое другое, о чем говорилось выше.

О внешних причинах девиантного поведения было сказано немало (неблагополучные семейные условия,

создающие негативную социализацию, проблемы в учебной деятельности и общении со сверстниками и взрослыми и др.). Однако принцип детерминизма обязывает нас рассматривать эти причины не изолированно от внутренних, психологических условий. Их взаимозависимость показывает психологическую природу девиантного поведения. Всегда ли яблоко от яблони недалеко падает? То есть обязательно ли дети повторяют судьбу своих горе-родителей? Сначала разберем некоторые примеры. Учительница В. П. Д. рассказывает:

У меня в классе есть мальчик Дима. Внешне он ничем не отличается от других мальчиков. Симпатичный, кругленький. Такой же шустрый, игривый, как и остальные. Только в детстве у него была большая трагедия. На его глазах сожитель зарубил мать. И до сих пор, по его словам, эта сцена стоит у него перед глазами. Сейчас ему 14 лет. С того дня прошло примерно 9–10 лет. Но временами он бывает агрессивным, жестоким по отношению к девочкам. Бьет только по больным местам. Девочки часто на него жалуются. Когда заводишь разговор о его поведении, он молчит и слезы текут из его глаз. Это даже при том, что его никто не ругает. Во сне он бредит (имеется в виду сноговорение. – В. К.), ругается с кем-то, плачет. Дима страдает энурезом. Беседы психолога помогают, но я считаю, что ненадолго.

Какие вопросы возникают в связи с этой историей? Совершает ли Дима поступки, которые можно назвать девиантными? Что следует делать взрослым, чтобы уменьшить значение этой трагической психической травмы?

Очевидно, что Дима на всю жизнь получил пример жестокости. Живя в детском доме, он часто остается со своей трагедией один на один, потому что контакты в условиях депривации бывают постоянными, недозированными, и никуда от них не спрячешься. Разобраться в своих переживаниях самостоятельно он не может. Психолог с ним работает. Но Диме постоянно нужен человек, который одновременно может предусмотреть, в каких ситуациях он может потерять самоконтроль, и быть ему защитой. Агрессия Димы бывает немотивированной. Но если ему не помогать, он может совершить поступок, трагичный для его будущего, так как, находясь в таком состоянии, может кого-нибудь искалечить. Иногда уголовное преступление совершается по причине как плохого настроения, так и повышенного состояния напряженности, если человек не контролирует себя и не умеет справляться со своими состояниями.

Поведение, отклоняющееся от принятых в обществе норм, не появляется у подростка вдруг, спонтанно. Этому могут предшествовать детские шалости, ложь, обман, воровство. Но если при этом возникает раскаяние, стыд, пробуждается совесть, то можно надеяться, что ребенок исправится. Конечно, коррекционная работа с таким ребенком должна быть постоянной.

В одном из наших исследований студенты должны были вспомнить, в каком возрасте и по какому случаю, будучи детьми или подростками, они могли поступить нечестно, солгать, обмануть или взять чужое. Обнаружились поразительные вещи: из 100 опрошенных заочников в

возрасте от 19 до 50 лет только пятая часть не написала о требуемом. У остальных в той или иной степени в разные периоды жизни были обманы, ложь и т. п. Вот что пишут об этом респонденты.

Обманы, связанные со страхом наказания

В первом или втором классе папа бил меня ремнем за плохие оценки, так что оставались большие красные следы. Но перед этим на меня очень сильно ругалась мама. Я думаю, что папа брал в руки ремень только для того, чтобы угодить маме. В его глазах было что-то очень и очень злое. Затем это вылилось в то, что я стала врать или прятать дневник для того, чтобы меня не ругали. Это продолжалось до тех пор, пока я в ответ не подняла руку сама. Но врать не перестала и когда училась в старших классах... (Здесь и далее сохранен стиль авторов.)

Этот пример говорит о неправильном поведении взрослых по отношению к сложностям главной деятельности ученицы – учебной.

Вместо того чтобы оказать помощь, ее сильно наказывали. Это стало точкой отсчета будущих страданий школьницы, которые она сама осмыслила спустя годы.

Стыд как пробуждение совести

Мама с папой копили деньги на стиральную машину. Мне двенадцатый год. Я взяла деньги, отнесла их в школу. Что-то сдала на обеды, остальное потратила на себя и друзей. Когда обнаружилось, то со мной родители так поговорили, что мне было ужасно стыдно... И даже сейчас мне очень нехорошо и стыдно...

Очевидно, у девочки не было определенных семейных обязанностей. С ней не обсуждали необходимость покупки вещей, их стоимость. Она не понимала важность их приобретения. Ее потребностями, похоже, тоже мало интересовались. Но после кражи разговор с родителями подействовал сильнее, чем физическое наказание.

Роль взрослых в осознании проступка

В моей жизни происходило слишком много всяких нехороших вещей. Напишу о маленьком открытии в себе самой. Я закончила детский сад и уехала на каникулы в деревню к бабушке. Родители в то время разводились. Они никогда не давали мне карманных денег и не покупали сладостей. Поэтому я делала бог знает что. Дедушка приходил с работы, вешал пиджак на вешалку. Звон монет в карманах меня будоражил. Я постоянно выгребала эту мелочь из карманов. Я ее не тратила, а собирала. Сам факт ее присутствия вызывал у меня чувство безграничного достоинства. Мне нравилось, что никто не замечает этой шалости. Но уже через неделю или две я поняла, что бабушка и дедушка прекрасно знают, что я таскаю мелочь. Мне стало обидно и стыдно. Но еще сильнее я переживала из-за того, что меня не наказали. Я спросила, хорошо или плохо я сделала. Мне ответили: «А как ты думаешь?» И я поняла, что поступила очень плохо.

С тех пор я знаю, что я имею право делать, а что – нет. И все решаю сама, не ищу поддержки, стараюсь помочь другим. Но я умею разговаривать с детьми, которые воруют.

Девочка в дошкольном возрасте испытала стыд от своего поступка. Осознав его, она поняла, насколько комфортно жить, никого не обманывая. Осознание беды, которая творится своими руками, становится мощным нравственным критерием самовоспитания.

Вот как важна совесть, когда подросток совершает проступок, порицаемый другими.

Когда я училась еще в школе, я устроилась подрабатывать на рынок. Я вязала пучки укропа и петрушки. Меня поставили их продавать. За работу мне платили пять рублей в день. Это была моя первая работа и первая зарплата. Но еще брала из кассы пять рублей каждый день. Потом начался учебный год, я пошла учиться. С хозяйкой этой точки я общалась, но мне было стыдно смотреть ей в глаза. Я рассказала маме. Мама посоветовала пойти на рынок и во всем признаться. Я так и сделала. Она извинила. Но этот поступок помню до сих пор и не понимаю, как я могла его совершить. Сейчас я не смею и пальцем тронуть чужое.

Дружба и взаимопонимание с матерью создали основу осознания этого проступка, что в дальнейшем способствовало формированию нравственных ориентиров личности. Помочь детям и подросткам справиться с соблазнами могут не только взрослые, но и они сами, если до этого вся их жизнь была нравственно ориентирована.

Мне было примерно 10 лет с небольшим. В то время мы жили бедно: отец пил, мама работала на трех работах, нас – трое девочек. Игрушек не было, и хотелось часто есть.

Я мечтала о немецкой кукле, которую я увидела в магазине. После школы я обязательно заходила в него и долго смотрела на эту куклу. Помню ее красивое розовое платье, бант, ручки с ноготками. Но я знала, что мне ее никогда не купят. Я взяла 10 рублей у родной тетки, то есть вытащила из кошелька, и купила эту куклу. Дома родителям я сказала, что куклу мне купила тетя, а тете – что купили родители. Я не знаю, поверили ли мне, но я боялась быть дома, когда тетя и родители были вместе. Ужас шел за мной по пятам, и я себе сказала, что лучше быть без куклы. Я до сих пор это вспоминаю.

Из этого примера видно, какой дискомфорт испытывала девочка. Он напоминает феномен «горькой конфеты», описанный А. Н. Леонтьевым. Только в нашем случае факт приобретения желанной игрушки оказался еще горше. (В эксперименте, описанном А. Н. Леонтьевым, дошкольнику надо было выполнить одно экспериментальное задание, за которое он потом мог получить конфету. Но экспериментатор вышел из комнаты. Конфета лежала на столе. За ребенком наблюдали. Он взял эту конфету, не выполнив задание, а потом горько плакал.)

Первые нравственные дилеммы ребенка становятся важными моральными ориентирами на более поздних этапах развития. Л. Кольберг специально изучал нравственную аргументацию поступков ребенка. Отметим самые общие черты теории морального развития по Л. Кольбергу. С точки зрения ученого, существует три уровня морального развития. Первый – доконвенциальная мораль с ориентацией на

наказание и послушание и наивным гедонизмом, второй – конвенциональная мораль с ориентацией на хороших мальчика и девочку. На этом уровне личность обращает внимание на обобщенные потребности других: волю общества, выраженную в законе. Правильно то, что соответствует нормам узаконенной власти. Третий уровень характеризуется постконвенциональной моралью. Здесь человек определяет верное или неверное поведение на основе принципов справедливости. Поэтому возникают индивидуальная совесть и ориентация на социальное соглашение. Мораль индивидуальной совести – это идеальный вариант моральной аргументации.

Рассмотренные выше примеры позволяют подтвердить значимость морального переживания проступков. У одних это переживание может выработать индивидуальную совесть, когда не очень богатый человек не будет ни воровать, ни обманывать, он будет вполне удовлетворен своей жизнью и деятельностью. И наоборот, человек с большим достатком, имеющий большие возможности для удовлетворения духовных потребностей, будет испытывать страдания, поскольку не знает, куда и зачем стремится, и не принимает самого себя. В связи с этим напомним, что эмигрировавшие от фашизма в Америку выдающиеся психологи – классики, в числе которых был М. Вертгеймер, нисколько не страдали от нищеты, были счастливы проводить многочисленные исследования и обсуждать их друг с другом. ^[34]

Все выше сказанное, а также анализ литературы ^[35] позволяет выделить основные факторы, определяющие

психологическое неблагополучие и нарушения поведения подростков, в результате чего они попадают в так называемую группу риска. К таким факторам относятся:

отношение подростка к учебе и школе;

отношения со сверстниками;

отношения в семье;

факты приводов в милицию (правонарушения подростков);

алкоголизация в семье (пьет кто-то один или все члены семьи);

количество детей в семье;

образование и работа матери и отца. [\[36\]](#)

Авторы считают, что семейное неблагополучие, школьная дезадаптация, такие травматические события, как смерть одного из родителей, жестокое обращение с ребенком и др. приводят к нарушению «социальной экологии». Криминализация подростков рассматривается в связи с факторами неполной семьи и аддикциями, имеющими место в такой или полной, но неблагополучной семье. Проявления криминализации сравнивались в трех группах подростков: с нормальным развитием, отклоняющимся и стоящих на учете у врача по поводу своего психического здоровья. Были получены следующие данные. Больше всего краж совершали подростки, которые стояли на учете у психиатра или детского невропатолога (64 %); бродяжничали подростки из группы с отклоняющимся развитием, т. е. из группы риска (59,1 %); были токсикоманами подростки, стоящие на учете у врача (56,3 %); привлекались к уголовной ответственности за

общественно опасные действия подростки с отклоняющимся поведением (62,5 %); совершили убийство подростки с медицинскими показаниями (66,7 %). Все подростки из группы неблагополучных дрались, хулиганили, а девочки занимались проституцией.

Однако обратим внимание на подростков с нормальным развитием: 1/4 часть всех обследованных совершила хулиганство, а 12,5 % привлекались к уголовной ответственности. В целом самая удручающая картина – в группе с отклоняющимся поведением: 1/3 часть подростков совершила убийство, другие криминальные отклонения разного вида совершили от 30 до 100 % подростков. Последние данные очень симптоматичны, потому что показывают, насколько подростки психологически неблагополучны и несостоятельны или предоставлены сами себе. А ведь они не имеют психиатрических показаний и медицинских отклонений.

Ученые выяснили значение в появлении детей групп риска дефицита внимания и гиперактивности. Характерно, что в международной классификации болезней это нарушение именуется как неуточненное психическое расстройство детского возраста. Оно проявляется в неспособности удержать внимание длительное время на одном объекте, в двигательной, речевой и поведенческой активности, «прилипчивости» и привязанности в межличностных отношениях. Такие подростки легко перескакивают на незначимые предметы в диалогах, они эмоционально неустойчивы и лабильны, у них быстро возникают перепады

настроения, а отсюда – обиды, оппозиция, пересмотры мотивации деятельности. Эмоциональная неустойчивость сочетается с дезорганизованностью и рискованностью совершаемых поступков. В самом общем виде нарушения поведения у ребят с дефицитом внимания и гиперактивностью состоят в следующем:

подростки с трудом сосредотачиваются при выполнении заданий, направленных на сопоставление;

не слушают, не могут выполнять данные инструкции;

теряют вещи, легко отвлекаются;

непоседливы, с трудом сидят на месте или дожидаются своей очереди;

мешают другим, прерывая их;

переключаются с одного на другое достаточно быстро;

очень много говорят;

совершают опасные поступки.

Рассмотрев природу психологического неблагополучия, обратим внимание на подростка, воспитывающегося в неполных семьях или в детском доме. Всегда ли неполная семья становится бедствием для полноценного взросления, предстоит выяснить дальше.

Подросток в неполной семье и детском доме

Изменения половой морали в конце прошедшего и начале нового века поставили перед наукой и практикой много новых проблем. Нарушается ли психологическая комфортность подростка, если его воспитывает одна бабушка, мама или, наоборот, один отец? Как происходит взросление подростка в однополых семьях? Нужно ли лишать родительских прав

граждан и каким образом это сказывается на детях? Всегда ли им тяжело, если они не общаются со своими родителями? Вопросов, по-видимому, столько, сколько судеб подростков, уникальных и неповторимых. Попробуем свести воедино наиболее общие характерные особенности подростков, воспитывающихся вне родного дома или без влияния отца и матери. Но сначала – история, рассказанная Л. Н. З., обратившейся за помощью.

Она развелась с мужем, оставшись с сыном 3 лет. От алиментов отказалась, отец изредка помогал сыну, но никогда не приходил и инициативы не проявлял. Мать работала инженером на ткацкой фабрике. Мальчик рос шустрым, непоседливым. Когда ему исполнилось 13 лет, она не стала больше скрывать, что отец оставил их и женился на другой женщине, тоже с ребенком. До этого времени она сочиняла какие-то истории о доблестях бывшего мужа, считая, что в любом случае сын должен иметь хорошего отца, хотя бы номинально. Сын стал просить мать устроить встречу с отцом. На день рождения сына, на его четырнадцатилетие, к ним домой пришел мужчина с подарком. Это был П. П. М., тоже инженер, отец Жени. Во время чаепития он сказал мальчику: «А ты знаешь, кто я? Я твой отец». Женя был ошарашен, потому что ожидал увидеть высокого, физически крепкого человека, каким рисовала его мать. Отец был другим. Сначала разговор не складывался: кроме как об учебе и любимых предметах говорить было не о чем. Но через некоторое время мальчик вновь захотел увидеться с отцом, теперь у него дома. Пришел оттуда с пакетами, в которых были одежда и

гостинцы. Спустя полгода Женя захотел жить в семье отца. Мать уговаривала его остаться дома, но он сделал по –своему. Он стал жить с отцом. Когда мать спрашивала Женю по телефону, как он живет, тот отвечал: «Нормально. Меня никто не обманывает. Я ем то, что хочу, и нам неплохо с Вадиком (сводным братом). Он мой друг».

Мать спрашивала психолога, почему сын так поступил, почему предал ее, «чего ему не хватало?» В настоящее время Женя служит на Северном флоте, пишет матери добрые письма.

Действительно, мальчику необходим был дома отец. Очевидно, он придумывал его себе, мечтал с ним встретиться. Потянули его к отцу мужские качества. Мать сама сформировала у Жени положительное отношение к отцу. И это правильно, потому что она не вырастила в его душе гроздь гнева. А мать останется с Женей навсегда, он будет ей бесконечно благодарен. Родителей не выбирают, не предают, они наше начало... К несчастью, иногда это делают взрослые по отношению к детям. Результаты бывают очень плохими.

Бурные изменения политической, экономической, социальной жизни в России дезорганизовали жизнь многих людей, разрушили многие устои, деформировали понятия о дружбе, любви, семье и браке. Изменились и представления о структуре семье. Раньше отсутствие кого –то из взрослых в семье считалось признаком отклонения, полной считалась семья, состоящая из разных поколений. Однако социалистическое прошлое нашей страны, затем Великая Отечественная война внесли свои коррективы в

представления о мужских и женских ролях в семье. Многие легло на плечи женщин, мужчины стали на вес золота, воспитание в семьях постепенно становилось женским: эмоциональным, непредсказуемым, хаотичным, с неустойчивыми взглядами на многие явления. Так, вечные представления о женской скромности и верности стали разрушаться, вместо установки на твердый брак появилось семейное «экспериментирование». Все бы ничего, если бы не дети, рождения которых никто не ждал, от аддиктивных родителей, следовательно с будущим табакокурением, употреблением пива или крепких напитков. Последнее подтверждается исследованиями американских ученых: у курящей во время беременности матери рождаются беспокойные и нервные дети, которые начинают рано курить и употреблять спиртное. (Об этом говорилось в главе 1, посвященной соотношению созревания и психического развития.)

Если раньше о семье из двух человек говорили как о неблагополучной, то сейчас появилась тенденция рассматривать такую семью почти как типичную. Некоторые исследователи считают, что между детьми, растущими в полной и неполной семьях, нет отличий. Однако почти половина всех правонарушений совершается подростками из неполных семей. Среди девиантных подростков из неполных семей 40 % имеют алкогольную или наркотическую зависимость, а 53 % занимаются проституцией. В неполных семьях чаще проявляются безнадзорность и педагогическая запущенность. По данным Е. Б. Агафоновой, только в

Приморье за десять лет расторгнуто почти 100 тысяч семей, вследствие чего без одного из родителей остались почти 80 тысяч детей. [\[37\]](#)

Семьи, в которых родители развелись, умерли, никогда не вступали в брак или не могут заботиться о своих детях, называются особыми. Если ребенка воспитывает один из родителей, то семья называется неполной, а если создается новая с приемными (усыновленными) детьми – смешанной.

К неполным семьям предъявляются особые требования, как, впрочем, и к другим, потому что появляются трудности из-за новых условий жизни, ломки прежних привычек и стереотипов. Подростку из неполной семьи трудно адаптироваться к требованиям, предъявляемым родителем. Создать у него целостное представление о мужских и женских ролях достаточно сложно. Неполная семья может быть трех типов:

- 1) один из родителей ушел, а оставшийся не вступил в новый брак;
- 2) одинокий человек официально усыновил ребенка;
- 3) незамужняя женщина (неженатый мужчина) воспитывает сына или дочь.

Как правило, семьи с одним родителем – материнские. На старшего, чаще всего подростка, взваливается ответственность, которая лежала на муже. Это лишает подростка сыновней позиции. Иногда его излишне опекают: его как брошенного жалеет не только мать, но и ее родственники. Поэтому подросток становится инфантильным.

За него все выполняют мать или бабушка, что приводит к требованию больших благ для себя, а не к заботе о других.

Есть и такой тип неполной семьи, где отец – единственный родитель. В дом приглашаются гувернантка, няня, домработница. Однако они вряд ли удовлетворят потребности подростка в ласке, любви и чуткости так, как это сделала бы мать. Такое положение может стать для подростка источником фрустрации, и тогда он начнет фантазировать, представляя себе особые, доверительные отношения с матерью, которых на самом деле и не было из-за ее алкоголизма или асоциального образа жизни.

Мальчики-подростки в неполных семьях оказываются перед серьезной проблемой. Воспитанные матерью, они представляют мужчин как неких существ, недостойных уважения, стремятся оберегать ее, отказываясь от собственной личной жизни. Другой вариант: подростки начинают чувствовать дефицит мужского внимания. Значимыми для них становятся мнение и поступки мужчин сильных, напористых, способных постоять за себя, дать сдачи. Если таковых рядом нет, их заменяют более старшие ребята из дворовых компаний, иногда – с делинквентными наклонностями. Мальчики, не испытывающие положительного мужского влияния, оказываются перед выбором собственного сценария жизни. По какому типу он будет выстраиваться? По материнскому, когда мать становится единственным значимым лицом, а сын остается с ней или же, восстав против нее, считает, что все женщины сами виноваты в разрушении семьи. Уходя из дома и устраивая свою жизнь по собственному

разумению, он обращается со всеми женщинами как с исчадиями ада или же поклоняется всем женщинам, не умея справиться с чувством вины.

У девочки-подростка, живущей в неполной семье, также складывается искаженное представление о будущей семейной жизни. Девочка в этом случае или готова на роль прислуги (дает все, ничего не получая), или делает все совершенно самостоятельно, не принимая помощи от других, в том числе и от мужчин. Так вырастает независимая, категоричная женщина, которая все берет на себя и за все отвечает сама. Но возникает вопрос: а нужно ли это ее будущим детям?

Подобные ситуации непросты, но возникающие проблемы разрешимы. Женщине, как и мужчине, в неполной семье необходимо терпение и умение принимать помощь со стороны близких или сослуживцев. Помощник в семье ведет хозяйство; подросток-мальчик прибивает ручки и плинтуса, подросток-девочка готовит обед, следит за порядком в доме.

Еще один тип семьи, где подростку плохо, – ее иллюзия. Вроде бы есть отец, который дает деньги, но у него своя жизнь и на подростка он не обращает внимания.

В психологическую консультацию обратилась молодая, красивая, хорошо одетая женщина с просьбой помочь ей в семейной жизни. Ее муж – крупный бизнесмен, дает жене столько денег, сколько та захочет. У них двое детей: девочка детсадовского возраста и мальчик 11 лет, подросток. Детей в детсад и школу отвозит шофер. Она сама не работает, так как нет специальности. В доме есть прислуга. Муж ни на жену, ни на детей внимания не обращает. Но на каникулах отправляет

сына и жену или на море, в Египет, или в Швейцарию кататься на лыжах. С семьей отец бывает редко, только тогда, когда нужно ехать за границу с супругой.

Подобных ситуаций (за исключением большого материального достатка) сейчас много. Взрослые живут своей жизнью, дети – своей. Способствует ли такая семья формированию правильной жизненной ориентации? Скорее всего, нет. Если же кто-то из родителей дебоширит, пьет, унижает жену, бьет детей, то такая семья тоже ничего хорошего детям не даст. Об этом уже было сказано.

В смешанных семьях объединены части семей, существовавших ранее отдельно. Таких семей три типа: 1) женщина с детьми выходит замуж за мужчину, у которого их нет; 2) мужчина с детьми женится на женщине без детей; 3) и мужчина, и женщина имеют детей от прежних браков.

В первом случае семья состоит из жены, детей жены, мужа и бывшего мужа. Во втором состав семьи несколько меняется: муж, дети мужа, бывшая жена. Третий вариант: жена, дети жены, бывший муж, муж, дети мужа и бывшая жена. Все они так или иначе в жизни подростка имеют значение и оказывают на него влияние.

Смешанная семья развивается благополучно, если каждый из членов семьи положительно воздействует на других. Это прежде всего касается подростка, который сильно переживает развод родителей. Несмотря на это, и мать и отец присутствуют в жизни детей так же, как и вновь обретенные родители. Если родители не скрывают враждебного отношения

друг к другу, то подросток выбирает чью-то сторону и в результате страдает еще больше.

Более сложные ситуации возникают в неполных семьях, в которых родители развелись. Но сначала рассмотрим все типы неполных семей и жизнь подростка в таких семьях. Так, Е. Б. Агафонова выделила семьи с разведенными родителями, семьи с матерью-одиночкой (материнская семья) и семьи, потерявшие отца (смерть после болезни или гибель). Она обнаружила, что подростки в этих семьях нерешительны, несамостоятельны, некоммуникабельны, чувствительны, ранимы и инфантильны. У них наблюдаются повышенная тревожность и изменения гендерной идентификации. Кроме того, у таких подростков нарушается гармоническое развитие интеллектуальной сферы, отсутствует чувство защищенности, проявляется неумение противостоять жизненным трудностям. У ребят из неполных семей – низкий уровень социальной активности, они не доверяют окружающим, подозрительны, склонны к отстраненности, изоляции. У них нарушается адаптация, формируется внутриличностный конфликт. Жесткое обращение или попустительство со стороны кого-то из родителей рождает новые переживания своей несостоятельности.

Все исследователи подчеркивают, что неполная семья оказывает негативное влияние на подростка в целом, а в частности – формирует у него определенные представления о своем будущем.

Были выделены самые значимые характеристики образа будущего в чувствах, страхах, целях и ценностях. Чувства,

связанные с будущим – неуверенность, растерянность, пессимизм, грусть, – в большей степени характерны для подростков из разведенных семей (28,6 %). Смерти, старости, болезней и увечья больше всего боялись подростки, потерявшие отца (60 %). В материнских семьях такие же чувства испытывали 50 % подростков, а в разведенных – более 51 %.

Образ будущего подростки из неполных семей разных типов также представляли по-разному. Стать алкоголиками, наркоманами, попасть в тюрьму боялись более 1/3 подростков, потерявших отца. Тревогу и беспокойство испытывала 1/4 часть подростков из разведенных семей и семей матерей-одиночек, а 1/3 и 1/5 часть опрошенных из этих семей (соответственно) боялась ничего не добиться в жизни.

Подростки, чьи родители развелись, испытывали больше страхов, связанных с возможными ситуациями насилия или агрессии, в том числе страх убить кого-либо и попасть в тюрьму. Вместе с тем у них выявлено стремление к переменам, но при этом они не хотели отделяться от кого-то из родителей. Они не стремились в будущем к самосовершенствованию и личностному росту, сомневались, что у них будет когда-нибудь своя семья.

Подростки, которых воспитывали матери-одиночки, воспринимали будущее как нечто труднодостижимое, не опасались болезней и смерти, несправедливости и непонимания окружающих. Однако они не стремились к личностному росту и обретению самостоятельности.

Отмечено, что подростки, потерявшие отца, испытывают меньше страхов и тревог. Они хотели материальных благ вместо духовных.

Все подростки этих групп не хотели в будущем попасть в тюрьму, приобрести нежелательные привычки (пить, принимать наркотики), быть дерзкими, грубыми, плохими родителями. Таким образом, подросткам из неполных семей более всего свойственны следующие деформации образа будущего: негативность, множественность и амбивалентность (для подростков из разведенных семей), нереалистичность и несформированность (семьи матерей – одиночек), негативность и несформированность (семьи, потерявшие отца). [\[38\]](#)

В проведенном Л. А. Кунгуровой исследовании представлений о будущем у подростков – сирот с интеллектуальной недостаточностью выяснилось, что их представления не сформированы и фрагментарны. Самыми желаемыми достижениями для них были хорошая работа и хорошая семья. Поэтому через пять лет почти все из них хотели завести свою семью. Некоторые девочки – подростки видели себя замужем за богатым человеком, желали много денег, еды и развлечений. Но с помощью проективных методов было обнаружено, что будущее, нарисованное подростками, далеко от настоящего. Установлен интересный факт: склонность к отрицательному образу будущего наблюдается у подростков с возбудимой и гипертимной акцентуацией характера, а к нереалистическому – с демонстративной и экзальтированной. («Через пять лет я выйду замуж за банкира и буду жить богато, чтобы у меня не

было нищей жизни», «Через пять лет я буду учиться в институте и работать».)^[39] Заметим, что подростки обучались по программе вспомогательной школы, по окончании которой их образование не считалось неполным средним. Поэтому они не могли поступить учиться в техникум, колледж и тем более институт.

Отмеченное выше свидетельствует о том, что подросток из неполной семьи обладает качествами, которые отличают его от сверстников, воспитывающихся в полных благополучных семьях. Подчеркиваем, что полная семья не равнозначна благополучной. Как было показано ранее, психологическое неблагополучие не обязательно характерно для неполной семьи. Мы видели, как страдала девочка, жившая с отцом и матерью, когда поняла, что не разделяет их взгляды на жизнь.

Поскольку в нашем постсоциалистическом обществе увеличилось количество детских домов и приютов, где в основном живут социальные сироты, у подростков появились некоторые новые качества. Работая психологом в детском доме-интернате, где воспитываются дети с умственной недостаточностью, я обратила внимание на потребность подростков ходить в гости «на ту, другую сторону», побывать у кого-то дома, посидеть в кресле, посмотреть телевизор, поесть домашнего. Недозированные множественные контакты увеличивают потребность в одиночестве и более тесном общении с педагогами, к которым подростки более расположены. С моей точки зрения, жизнь подростка в детском доме полна парадоксов. С одной стороны, они

оказаны такой заботой, которой не видели дома от отца и матери, лишенных родительских прав, с другой – именно к таким родителям многие из них испытывают любовь, сострадание, жалость. и ненависть.

Вика М., 13 лет, живет в детском доме уже четыре года. Отца она не видела. К матери привязана сильно. В детский дом согласилась пойти на время. Мать нигде не работает, собирает бутылки и околачивается возле метро. Если появляются деньги, пропивает их. Вика очень ждет мать, откладывает для нее гостинцы (печенье, фрукты и конфеты, полученные на полдник). Жалеет ее, считает, что во всем виноват отец. Мать любила его, а он «не считал ее даже человеком».

Обследование девочки показало, что ее эмоционально – волевая сфера нарушена: она несдержанна, импульсивна, конфликтна, сильно напряжена, со средней социальной интеграцией и общительностью, интеллектуальные показатели невысокие. У нее высокий уровень фрустрации, причем сильны обвинительные реакции окружающих, которые она решает неконструктивно, все разрешает с помощью кулака, дерется даже со старшими мальчиками – подростками. Время от времени ее обследует детский психиатр (драки и нарушения эмоций – плач без видимой причины). В детском доме был объявлен карантин по болезни Боткина. Все дети находились в своих комнатах. Дежурный увидел, что мать Вики стоит у окна и зовет Вику. Когда девочке сообщили о том, что пришла мать, она растолкала всех и побежала к выходу, втащила в вестибюль едва державшуюся на ногах женщину. Потом

принесла ей гостинцы. Вика пыталась что-то рассказать матери, а в ответ – причитания, слезы... Администрация выставила женщину на улицу. Вика, плача, ходила от одного окна к другому. Вечером она разбила окно и убежала домой. Милиция доставила ее в детскую неврологическую клинику, так как у Вики начался приступ. Для Вики тема матери – запретная тема. Но девочка всегда говорит о женщинах и детях проникновенно. Наверное, это любовь ребенка, не вполне здорового, к женщине оступившейся, но не имеющей в жизни ничего хорошего, кроме этой несчастной девочки.

Эта история не единична. Дети хотят иметь родителей, оправдывают и защищают их. Возникают вопросы: а нужно ли лишать родителей их прав? Имеет ли государство на это право? И можно ли лечить непутевых родителей, чтобы не лишать детей надежды? Чем руководствуются в других странах, юридически не лишая родителей их детей?

Еще одна история, случившаяся в одном из детских домов Ленинградской области.

Отец, возвращающийся из заключения, решил навестить сына. Мать мальчика умерла «из-за ненормального отца», как говорил Д. Сотрудники детдома рассказывали, что Д. действительно винил отца в смерти матери и поклялся отомстить ему. Мальчик, узнав, что его вызывает отец, взял с собой нож и ударил отца.

Как видим, в одном случае подросток полон любви и сострадания к матери, лишенной родительских прав, в другом им руководят обида и горе, разрушившее семью.

Как же подросток чувствует себя в детском доме, всегда ли ему там комфортно? Все зависит от того, как удовлетворяются его значимые потребности. Если, например, ему хочется учиться и у него не возникает проблем с учебой, учителя хвалят его, сверстники признают, что он лучше всех из них разбирается в физике и математике, а в компьютерном классе ему нет равных, то детский дом становится для него «домом надежды» на лучшие времена. Но если подростку трудно ужиться со сверстниками, все нужно доказывать физической силой, которая в детском доме правит бал, а интеллектуальные качества считаются признаком слабости, тогда он начинает тосковать по взаимопониманию, вспоминать родной дом, где ему было уютно и хорошо. Вообще, детские дома все разные. Дом-интернат для одаренных принципиально отличается от детского дома для детей с умственной отсталостью, а детский приют-пятидневка – от детского дома в женской колонии. Однако в любом случае социальные педагоги, психологи и учителя обязаны быть психологически компетентными и гуманными во всех детских учреждениях. Чем сложнее ребенок, тем более выносливым психологически должен быть педагог.

Творить добро прежде всего следует на деле. К примеру, девочка 12 лет очень плохо чувствует себя среди озорных и бойких ровесников, которые потешаются над ней. Девочка отходит в сторонку и горько плачет. Воспитатель, проходя мимо и видя, что девочка сидит на кафельном полу, приказывает: «Хватит слезы лить, сейчас же встань с пола!»

Она встает, но, как только воспитатель уходит, снова садится на холодный пол и продолжает плакать.

Уважение к детям должно быть постоянным. Порой приходится слышать от учителей: «А за что тебя уважать? Сначала заслужи это уважение». Спрашивается: а как? Как его заслужить? Неужели в 11–15-летнем подростке нет ничего хорошего, за что можно было бы похвалить? Разве нельзя сказать: «Ты оригинально мыслишь» или «Веселый ты человек, Артем, только давай сейчас поговорим о деле». Не унижать при этом, не оскорблять.

Мальчики–подростки, узнав, что в детский дом пришли заниматься студенты–психологи, попросили разрешения войти в аудиторию. Один из них рассказал, что ему очень нравится в детском доме, что здесь есть спортзал, где можно «качаться», что скоро он поедет на соревнования. Он помогает своему другу развиваться физически, поэтому они занимаются бегом. А потом добавил скороговоркой: «Я бы совсем здесь остался. Моя мама умерла от передозировки, а папа сидит в тюрьме за сбыт» (наркотиков. – В. К.).

Действительно, в детдоме этому подростку комфортнее, чем дома среди родителей–наркоманов. Кроме того, подростки заканчивают в детдоме школу, приобретая жизненные и профессионально–практические навыки.

В детском доме, где я работала психологом, были две девочки. Эмоционально–когнитивная сфера и у той и у другой была нарушена. К окончанию 6–го класса школы 8–го вида они с трудом могли повторить таблицу умножения в пределах 4. Но обе изумительно плели на коклюшках. Было решено

показать этих девочек на научно – практической конференции психологов. Девочки стали готовиться к ней месяца за два, объясняли, как нужно удерживать нить, как поддевать коклюшку и т. п. Ими заинтересовались дефектологи, которым девочки показали свои изделия. Потом они рассказывали всем в детдоме, как их приняли.

Эта история вспомнилась мне еще и потому, что психология, к сожалению, довольно часто остается «бездетной», «жрической» наукой, точнее, наукой для науки, а не о жизни и не для жизни.

Сейчас создаются детские дома нового типа, так называемые семейные детские дома. В дипломном исследовании Ш. А. Нарагаевой показаны возможности развития подростков в таком детдоме. Он расположен в Астане и находится под патронажем супруги президента Н. Назарбаева. По сути, это детская деревня. Дети разных возрастов живут с мамой – воспитательницей в отдельной квартире или доме. (У нее может быть свой ребенок.) К дому примыкает участок с огородом и постройками для птиц и домашнего скота. За всем ухаживают дети вместе с матерью. У каждого есть своя комната со своей библиотечкой и игрушками. Есть и компьютер.

В семье от 5 до 8 человек, в том числе и подростки 11, 13 и 15 лет. Старшие отвечают за младших, отводят их в школу, следят, чтобы они съели бутерброды, которые мама приготовила им на второй завтрак.

За три года функционирования детского дома не было ни одной драки. Самым сильным наказанием считается

запрещение пользоваться компьютером и ухаживать за любимыми животными. Мама отмечают в своих воспитанниках трудолюбие, спокойствие, ответственность. Не все дети учатся на «4» и «5», но получивший «2» и подросток, отвечающий за него, наказываются: лишаются компьютерных игр, развлечений и сладостей.

В каждой семье есть какая-то традиция: вечер сказок, розыгрышей и т. п. Самые большие праздники устраиваются всей деревней. На дни рождения приглашают детей из других «семей».

Ш. А. Нарагаева сравнивает первоначальную диагностику особенностей личности детей и подростков с последующей. Самым показательным было повышение статуса детей и подростков в школе: другие дети хотели приходить к ним в гости. За время психологического сопровождения изменилась направленность личности подростков: старшие стали обучаться на курсах иностранных языков или программирования, готовясь продолжать обучение либо в старших классах школы, либо в колледжах.

Подобный детский дом есть в Тольятти.

В детских домах семейного типа жизнь детей организована иначе. Между ними возникает ответственная зависимость, они дорожат своим домом, который стал им родным.

Можно упомянуть еще детские приюты, где у подростков существует постоянный выбор между улицей, родным домом и приютом, куда они приходят, если посчитают нужным. Такой приют для девочек – «Маша» – есть в Петербурге.

Ситуация жизнедеятельности в семейном детском доме показывает, что для взросления подростков важно то, что их стремление к значимости находит там реальное воплощение. Если подростка любят и он нужен сверстникам и взрослым, значит, он преодолел прошлое семейное неблагополучие. Однако существуют самые общие трудности взросления, которые испытывают многие подростки.

Глава 4 Родители и подростки: взаимное отражение

Взрослеющие дети в глазах родителей

Тема отцов и детей вечна, как сама жизнь. Еще в Библии сказано о том, что надо чтить своих мать и отца. В научной литературе немало места отводится фамилистике, роли родителей в становлении человека. Значение матери и отца во взрослении своих детей огромно; более того, именно родители оказывают решающее воздействие на всю жизнь человека.

Роли матери в семье, особенно ее участие в уходе за детьми и их воспитании, посвящено много исследований. Ученые (см., например, работы А. В. Запорожца, М. И. Лисиной, С. А. Козловой и др.) полагают, что мать – главный воспитатель. По сей день продолжаются дискуссии по поводу того, кто лучше ухаживает за своим ребенком – мать или посторонние люди, что лучше – семья (бедная или богатая) или детский дом (приют). Сейчас уже доказано, что высококачественный уход за ребенком любого возраста не ослабляет привязанности ребенка к матери. Тем не менее обнаружено, что если в течение двадцати часов в неделю за малышом присматривают посторонние люди и при этом ему персонально уделяется мало внимания, то его эмоциональное

и социальное благополучие находится под угрозой. Уникальность личности и потребности взрослеющего подростка лучше всех знают родители, особенно мать.

Роль отца изучена хуже, тем не менее его значение в жизни детей не менее важно, особенно в период взросления подростка-мальчика. В нашей стране матери уделяется больше внимания, чем отцу. А вот в Швеции отцам предоставляется отпуск по уходу за новорожденным, и более половины из них используют его.

Отцы чаще всего играют со своими детьми в шумные и активные игры, демонстрируя сыновьям и дочерям модели поведения. Обучение ребенка полоролевому поведению – сложный процесс, в котором следует учитывать и гендерные различия между детьми. Усвоение подобного поведения зависит не только от отношений отца (матери) со своими детьми, но и от отношений, сложившихся между родителями. Особая связь и близость возникают с дедушками и бабушками, что влияет на идентичность подростка. Например, теплое отношение к девочке обоих родителей и других членов семьи делают ее более женственной, тогда как теплые отношения к мальчику со стороны именно отца (не матери) способствуют воспитанию в нем традиционно мужских черт характера.

Ориентация мальчиков на мужские стереотипы связана с доминирующей ролью отца, если он принимает решения в семье. Но если в семье лидер – мать, то мальчик не будет следовать ролевому эталону отца. Отцы могут по-разному влиять на формирование у дочерей женских черт характера, в частности привлекать их к выполнению женских

обязанностей, поощрять к развитию доверительных отношений с матерью. Влияние на сына отец оказывает тогда, когда обращает внимание на его учебные и профессиональные успехи. ^[40]

Все это способствует отражению подростков и родителей в сознании друг друга, помогает установить причины нарушений в их взаимоотношениях.

Ранее говорилось о том, что в формировании личности подростка играют роль не только биологические и психофизиологические процессы созревания (например, рост и изменение мышечной и костной системы), но и развитие, то есть изменение, психических функций и личности в целом, которое происходит при взаимодействии с другими людьми и овладении ведущей учебной деятельностью. При этом немаловажное значение имеет среда, окружающая подростка. Однако, как считал А. В. Петровский, значима не среда вообще, а микросреда, то есть те определенные микроотношения, которые складываются у подростка с людьми в различных больших и малых группах: конкретные индивидуальные отрицательные, положительные или безразличные отношения.

Поэтому взросление и развитие подростка многомерно: оно происходит в семье, школе, в среде сверстников, спортивных секциях, кружках по интересам, спонтанно и организовано, конструктивно и деструктивно и т. п. К взрослению и развитию подростка можно подойти с различных позиций – культурологических, психологических, философских. Обратим внимание на концепцию всеединства

философа В. С. Соловьева. Он писал, что «не всякие изменения в организме образуют его развитие. Такие изменения, в которых определяющее значение принадлежит внешним, чуждым самому организму деятелям, могут влиять на внешний ход развития, задерживать его или и совсем прекращать, разрушая его субъект, но они не могут войти в содержание самого развития: в него входят только такие изменения, которые имеют свой корень или источник в самом развивающемся существе <...> Материал развития и побуждающее начало его реализации даются извне, но это побуждающее начало может действовать, очевидно, лишь сообразно с собственной природой организма.» Внешние воздействия составляют лишь материальную и действующую причины развития, но формальная и целевая причины заключаются в самом субъекте развития.^[41] Это созвучно детерминации психических явлений, высказанных в научной школе С. Л. Рубинштейна.

Соловьев В. С. считал, что признаком истинного, прогрессивного развития является цель, ведущая к прогрессивному изменению. По его мнению, в развитии есть три стадии, каждая из которых характеризуется:

первая – первоначальной целостностью, слитностью, смешанностью частей; субъект ищет определенность и смысл;

вторая – ориентированностью субъекта на конфликт, но при этом – и тенденцией к солидарности;

третья – итоговой целостностью, которую определяют солидарность, принятие и сотрудничество.

В связи с указанием на идеи В. С. Соловьева было бы неправомерным обойти вниманием принципы экзистенциально-гуманистической психологии. С точки зрения экзистенциальной психологии существование предшествует сущности: человек меняется и строит образ самого себя по стандартам и критериям, которые вырабатываются у него во взаимодействии с другими. Человек в течение жизни занимается «самостроительством», меняется содержание его направленности и элементы сущности. Поэтому человек отвечает за то, что он строит в себе. Ведущая потребность человека – поиски смысла своего существования. В гуманистической психологии ни среда, ни наследственность не являются определяющими. Главное – это то, как человек создает собственную жизнь, как понимает созидание и потоки изменений, кем он может стать, если отвечает сам за свои изменения, что в его жизни способствует личностному росту (самоактуализации), а что – его разрушению. «Самостроительство» своей жизни (своей судьбы) фактически означает индивидуальный путь развития. Однако следует иметь в виду, что самостроительство (взросление) не происходит вне взаимодействия с другими людьми. Человек в процессе становления индивидуальности нуждается во внешних контактах. А. М. Матюшкин считал, что абсолютно индивидуальной, не зависимой ни от каких факторов интеллектуальной деятельности, например мышления, нет. Даже и наедине с самим собой человек сохраняет функции общения. Вот почему становится особенно значимым то, ради чего человек себя «строит». В одном

случае это может быть стремление получить образование, развить свои способности, работать во благо своих детей, в другом – достичь высоких результатов в спорте и выиграть приз, в третьем – преодолеть свой физический недуг и занять достойное место среди людей. Следовательно, именно взрослые способствуют реализации детско – юношеских мечтаний подростков, связанных с их желанием стать тем, кем они хотят.

Проблема взаимодействия «отцов и детей», отношений их друг с другом на гуманистической основе имеет давние традиции в отечественном просвещении. Нам важно понять, почему в одних семьях подросток строит свои отношения с окружающими по сценарию родителей, в других – по своему собственному, в третьих – по сценарию сверстников или неправедных взрослых, иногда – по комплексному сценарию, сочетая все три и становясь, по образному выражению представителей социологизаторского направления в отечественной психологии, «игрушкой в руках любого проходимца». Какой сценарий самый конструктивный? Как подростки и родители «отражают» в своем сознании друг друга и выстраивают свои отношения? Вновь обратим внимание на то, что в каждом подростке как личности есть, по Соловьеву, «собственная природа организма», а целевая причина всех изменений – в нем самом и он сам. Однако «природа организма» раскрывается не в вакууме, а среди взрослых людей, способных задать вектор этому развитию. Особый вектор развития своим детям создают родители.

В проблеме взаимодействия подростков и родителей еще многое не изучено: психология влияния друг на друга, амбивалентность их отношений, взаимоотражение. В литературе описываются различные родительские сценарии, роли и позиции, типы взаимодействия со своими детьми («ребенок—родитель»).

Для нас представляет интерес психология взросления подростка, механизмы формирования взаимоотношений. Нами изучались родительские сценарии, роли и позиции по отношению к детям, взаимопонимание, механизмы формирования их взаимоотношений.

В нашем исследовании приняло участие 20 родителей и 50 подростков (25 девочек и 25 мальчиков). Родители и подростки выполняли аналогичное задание: они одновременно заполняли бланки теста «Незаконченные предложения».

Родителям предлагалось закончить следующие предложения (приводим полный текст проективной методики).

Список незаконченных предложений (для родителей)

1. Когда я думаю о своем сыне (дочери), то.
2. По сравнению с другими подростками его (ее) возраста мой сын (дочь).
3. Я люблю, когда мой сын (моя дочь)...
4. Я хочу, чтобы, мой сын (моя дочь)...
5. Меня беспокоит в нем (в ней).

6. Мне хотелось бы, чтобы мой сын (моя дочь) больше внимания уделял (а).

7. Я сильно раздражаюсь, когда...

8. Мой сын (моя дочь), когда рос(ла)...

9. Моего сына (дочь) интересует...

10. Мне приятно, когда мы с моим сыном (дочерью)...

11. Скорее всего, он (она).

12. Когда мы с ним (с ней) бываем среди его (ее) сверстников.

13. Мне нравится в моем сыне (дочери).

14. Я всегда мечтаю о том, что мой сын (моя дочь)...

15. Я боюсь, что...

16. Хотелось бы, чтобы он (она) перестал(а).

17. Мне не нравится...

18. Когда он (она) был(а) маленьким.

19. Мой сын (моя дочь) любит.

20. Мой сын (моя дочь) и я.

21. Я всегда замечал(а), что он (она).

22. Самое главное в характере моего сына (моей дочери).

23. Мой сын (моя дочь) силен (сильна).

24. Я был(а) бы рад(а), если бы.

25. Мне бы хотелось, чтобы.

26. Мой сын (моя дочь) достаточно способен (способна), чтобы.

27. Думаю, ему (ей) мешает.

28. Самое трудное, что пережил(а) мой сын (моя дочь)...

29. Он (она) предпочитает.

30. Наши отношения с сыном (дочерью).

Подросткам же нужно было закончить аналогичные предложения.

Список незаконченных предложений (для подростков)

1. Когда я думаю о своем(ей) папе (маме), то.
2. По сравнению с другими родителями мой (моя) папа (мама).
3. Я люблю, когда папа (мама).
4. Я хотел(а) бы, чтобы он (она).
5. Меня беспокоит то, что. он (она).
6. Мне бы хотелось, чтобы (папа) мама уделял (а) внимание.
7. Я очень раздражаюсь, когда.
8. Когда я рос(ла), мой(я) папа (мама).
9. Мою маму (папу) постоянно интересует. 10. Мне приятно, когда мы с мамой (папой).
11. Скорее всего я.
12. Когда я с мамой (папой) бываем среди других родителей ребят...
13. Мне нравится в маме (папе)...
14. Я всегда мечтаю о том, что.
15. Я боюсь, что.
16. Хотелось бы, чтобы он (она) перестала.
17. Мне не нравится в нем(й).
18. Когда он(а) был(а).
19. Мой(я) папа (мама) любит, когда.
20. Мой(я) папа (мама) и я.
21. Я всегда замечал.

22. Самое главное в характере моего(ей) папы (мамы).
23. Мой(я) папа (мама).
24. Я был бы рад, если бы папа (мама).
25. Мне бы не хотелось, чтобы папа (мама).
26. Мой(я) папа (мама) достаточно.
27. Думаю, что ему (ей) мешает.
28. Самое трудное, что пережил(а) мой(я) папа (мама).
29. Он (она) предпочитает.
30. Наши отношения с мамой (папой).

Этот проективный тест состоит из 11 шкал. Каждая шкала могла характеризоваться не одним окончанием предложения, а несколькими (табл. 6).

Таблица 6^[44]

Распределение стимульного материала по шкалам

Название шкалы	Номера предложений
1. «Открытая» шкала	1, 11, 21
2. Сравнительная оценка ребенка	2, 12
3. Значимые характеристики ребенка	22, 23
4. Позитивные особенности ребенка ¹	3, 13
5. Идеальные ожидания	4, 14, 24, 26
6. Возможные страхи, опасения	5, 15, 25
7. Реальные требования	6, 16
8. Причины трудностей	7, 17, 27
9. Анамнестические данные	8, 18, 28
10. Интересы, предпочтения подростка	9, 19, 29
11. Взаимодействие	10, 20, 30

Рассмотрим результаты исследования отношения родителей к детям.^[45]

В приведенных ниже примерах описываются различные родительские позиции по отношению к детям на основе 11 шкал теста «Незаконченные предложения». Ниже приведены названия шкал и примеры законченных предложений.^[46]

Названия шкал	Примеры законченных предложений
1. «Открытая»	<ul style="list-style-type: none"> • Я всегда замечала, что мой сын очень добрый. • Когда я думаю о своих детях, то расстраиваюсь. Оля еще маленькая, многое не понимает. Кристина совсем самостоятельная, никому не верит, меня не слушает, только жалеет.
2. Сравнительная оценка ребенка	<ul style="list-style-type: none"> • В сравнении с другими мой сын ходит в спортивную школу. • По сравнению с другими детьми старшая дочь взрослая.
3. Значимые характеристики в оценках своего ребенка	<ul style="list-style-type: none"> • Мой сын силен в плавании. • По сравнению с другими девочками Кристина много знает о жизни.
4. Позитивные особенности ребенка	<ul style="list-style-type: none"> • Мне нравится в нем честность. • Мне нравится в моей дочери доброта.
5. Идеальные ожидания	<ul style="list-style-type: none"> • Я хотела бы, чтобы сын вырос умным и самостоятельным. • Я хотела бы, чтобы ее муж не был идиотом (не пил и зарабатывал на жизнь деньги. — <i>В. К.</i>).
6. Возможные опасения и страхи	<ul style="list-style-type: none"> • Меня беспокоит здоровье сына. • Я боюсь, что Кристинка станет гулящая.
7. Реальные требования	<ul style="list-style-type: none"> • Мне бы не хотелось, чтобы дочь болела. • Мне бы хотелось, чтобы дочь поняла, что ходить по ночам с парнями приведет к ее гибели.
8. Причины трудностей	<ul style="list-style-type: none"> • Я очень раздражаюсь, когда дочь меня не слушает или не хочет слышать того, что я ей говорю, либо когда прошу сделать что-либо. • Я злюсь, когда она не слушается.
9. Анамнестические данные	<ul style="list-style-type: none"> • Когда она росла, она ни минуты не могла усидеть на одном месте. • Самое тяжелое, что она пережила, уход мужа (отца Кристины. — <i>В. К.</i>) из семьи, скандалы. А потом его возвращение. Она была к нему очень привязана.
10. Интересы, предпочтения ребенка	<ul style="list-style-type: none"> • Моего ребенка интересует компьютер. • Моя дочь любит гулять и наряжаться.
11. Взаимодействие «Я—Мы»	<ul style="list-style-type: none"> • Мне приятно, когда мы с сыном что-то делаем вместе. • Наши отношения с Кристиной плохие. Мы стали очень далеки друг от друга¹.

Сочетание этих позиций показывает представление родителей о своих детях – подростках.

Ипатов А. В. изучал позиции родителей подростков, благополучных и неблагополучных. Первая группа была так

названа на основе анализа личных дел, бесед с отцом или матерью. В семьях подростков этой группы отношения друг с другом были гармоничными, отец занимался воспитанием детей, проводил с ними свободное время. В детях отмечались большая зрелость («рано стал взрослым», «не по годам рассудительна», «выглядит старше»), хорошо или плохо развитая коммуникабельность («общительный», «недостаточно раскован»). Позитивная позиция по отношению к подростку проявлялась, когда родители отмечали его положительные качества – отзывчивость, открытость, справедливость, дружелюбие, умение прощать.

Основная причина трудностей во взаимоотношениях родителей с подростком лежит в непослушании и упрямстве, когда он стремится к сепарации (отделению от родителей). Даже благополучные подростки ленятся и лгут. Родители хотели бы видеть подростка более сговорчивым и послушным. В целом родители данной группы подростков хотят от них помощи в будущем, видят их более уравновешенными, независимыми от внешнего влияния.

Во второй группе подростков, названных «неблагополучными», отношения родителей к детям характеризуются большей отчужденностью и закрытостью, меньшей эмоциональной теплотой. К примеру, родители не могут определенно сказать о положительных качествах своих детей. Однако замечают их лидерские наклонности, интерес к спорту или танцам. Подростки в глазах родителей физически сильны, предпочитают быть активными. Отношения с родителями конфликтные, поскольку подростки часто

раздражаются по пустякам, беспричинно плачут, эмоционально нестабильны. Последнее влияет на «отгороженность» от родителей, что может быть причиной агрессивности и дезадаптации подростков.

Приведем конкретные примеры.

Ольга Николаевна С. «Я не знаю, что делать... Сын отбился от рук. Что-то все скрывает, нахожу у него очищенную серу со спичек. Муж приходит поздно, когда Леша ложится спать. Только спросит: «Как дела? В школу ходил?». А потом откладывает разговор до выходного. Сам отсыпается. Леша уже куда-то уходит».

В ее словах – отчаяние, безысходность, боязнь за будущее сына, непонимание мужа, у которого нет времени на воспитание сына. Фактически сын не доверяет матери, поэтому ничего не рассказывает. По-видимому, в школе его дела также не очень хороши. Но химические опыты в домашних условиях свидетельствуют об интересах, которые есть у всех ребят этого возраста. Родителям необходимо налаживать взаимодействие с подростком. В этом большого успеха мог бы добиться отец, однако тот занят заработками.

Приведем пример неполной материнской семьи – матери и сына.

Сын очень любит отца, но у того другая семья, и внимания на Филиппа не хватает. Сын ждет субботы, когда можно пойти в гости к отцу, но возвращается домой из гостей замкнутый и нервный. Мать часто плачет, сын начинает стыдиться матери, которую «бросил» отец. Часто ссорятся друг с другом. Иногда всю боль женщина переносит на

подростка, кричит на него, считает его неспособным и никчемным. Мать рассказывает психологу о своих переживаниях с надрывом. Дома принимает лекарство, чтобы не болело сердце. Женщина считает, что одновременно с мужем она потеряла сына.

В этих семьях родители по-разному относятся к своим мальчикам-подросткам. Если в первой отношения иногда конфликтны, то во второй – затянувшийся кризис, который мать, оставшаяся без мужской поддержки, не в силах преодолеть. Ее слабость, неверие в собственные силы, отсутствие положительной жизненной перспективы сказываются на сыне, который страдает из-за отсутствия (предательства?) отца, изменения обстановки в доме. Уход отца из дома, неспособность матери овладеть ситуацией разрушают взаимопонимание с сыном, в результате одиночество обоих в этой семье усугубляется.

Но есть ли иные отношения, где отец, мать и сын видят смысл жизни друг в друге? Да, есть. Галина Константиновна У. каждую свободную минуту стремится провести вместе с сыном Ильей, учеником седьмого класса. Он интересуется жизнью индейцев, мастерит маски, делает украшение на голову из перьев. Мать слушает истории об индейцах, разговаривает с вождем, которого играет Илья. В этой семье видна духовная близость матери и сына, отца и сына, бабушки и внука. Отец и мать берут сына с собой в туристский поход. Там у Ильи есть свои обязанности: разжечь костер, принести воду, наколоть вместе с отцом дров. А потом – первая любовь в восьмом классе, которую Алла и Илья не скрывали от родителей.

Главное, что отличает отношения родителей и подростка в этой семье от других семей – уважение друг к другу. Никогда ни единого оскорбления в адрес друг друга, редкие же двойки отец иронично комментировал. Илья закончил среднюю школу, поступил на работу и в станко – инструментальный институт, потом служил в погранвойсках на Дальнем Востоке, женился. Как и в родительском доме, отношения с Аллой и сыном Ильей уважительные. Все помогают друг другу. Учение в школе рассматривается уже другим Ильей как интересный и полезный труд, так как он часто принимает участие в олимпиадах, иногда получает призы. Как и десять лет тому назад – поразительное взаимопонимание в семье, только теперь у бывшего подростка, ставшего взрослым.

Еще примеры. Как видят родители свою дочь?

Нина – единственный поздний ребенок. Родители – инженеры. Отец, Владимир Николаевич Ч., с дочерью вместе ездят на дачу в выходные дни, украшают газоны фигурками, которые лепит из глины девочка. Анализ законченных предложений свидетельствует о том, что отец занимает позитивную позицию по отношению к дочери. Он отмечает ее особенности по сравнению с другими подростками: «Нина всегда была очень серьезная и по – взрослому рассуждала». Она хорошо рисует и лепит. Ей надо учиться у академиков (в Академии художеств. – В. К.). Хотелось бы мне увидеть ее триумф – награды, победы. Боюсь, не увижу. Она очень талантливый человек». «Хотелось, чтобы она перестала так много заниматься и пожалела себя». Он не раздражается, с

оптимизмом смотрит на ее будущее. В девочке его все устраивает.

В другой материнской семье мать, Генриетта Николаевна С., считает дочь своей подругой. Она полагает, что Наташа растет хорошим человеком, добрым, открытым, щедрым. По результатам теста незаконченных предложений можно сказать, что их отношения близки, почти симбиотичны. Они вместе ездят отдыхать на море. Иногда играют на фортепиано в четыре руки. Мать считает Наташу помощницей. Дома иногда ставят спектакли, в которых принимают участие и соседи. Отношения со всеми дружеские. Анализ законченных предложений показывает, что девочка энергична, а мать смотрит на ее будущее оптимистично. Между матерью и дочерью полное взаимопонимание. Надо отметить, что Наташа не интересовалась причинами разрыва отца с матерью. Именно мать Наташи умела договариваться с бывшим мужем о том, что можно звонить, справляться о житье-бытье. Поэтому отношения обеих с отцом не были натянутыми. Надо сказать о том, что инициатором развода была мать Наташи и условия контактов отца с дочерью в этом случае предлагала она.

Когда я думаю о своей девочке, я счастлива, что она у меня есть, умница, помощница, радость моя и надежда в жизни. Уверена, что она никогда меня не бросит. Мне нравится в моей Наташе то, что она правильно понимает многие сложные проблемы, например то, что иногда нет денег. Она достаточно упорна, чтобы развить в себе музыкальные способности. Я хотела бы, чтобы она была всегда здорова. Боюсь, что ее могут обмануть, так как она

доверчива и открыта. Меня ничего в ней не раздражает. Может, беспокоит то, что берется за многое, а это требует много сил. Когда она росла, много болела.

Рассмотренные примеры показывают, что родители воспринимают подростков адекватно. Все родители без исключения думают о будущем своих детей. Одни строят свои отношения с ними в благоприятных условиях, когда и отец, и мать живут ради подростков, находят общие с ними занятия, дают им советы. В этих случаях именно родители становятся для них нравственным «барометром». Можно полагать, что дети в этих случаях выглядят более привлекательными, любимыми и перспективными в глазах родителей. Надо отметить, что в таких семьях легче происходит передача ценностей, выработка жизненного опыта, так как для полноценного взаимодействия не существует ни эмоциональных, ни интеллектуальных преград. Такой была семья У., в которой главная роль принадлежала Галине Константиновне. Илья в глазах родителей был перспективным, разумным человеком, интересы которого уважали все.

Таким образом, родители считают, что дети будут следовать их жизненным принципам и нравственным нормам. С детьми связаны их мечты о лучшей жизни. Поэтому некоторые родители обеспокоены ленью, непослушанием, плохой успеваемостью подростков. В основном оптимизм родителей по поводу будущего связан с учебой. Однако самый оптимальный вариант благополучия подростков в будущем – согласованная со всеми членами семьи совместная деятельность. Но самое главное – безусловная любовь и

позиция содружества с подростками, которые и обеспечивают благополучное взросление.

Третья семья состоит из матери, отца и двух девочек – подростков, 11 и 14 лет. Старшая по вечерам уходит из дома и возвращается очень поздно. Мать ждет ее. Отец почти всегда бывает нетрезв. Дочь ему безразлична. Но когда наступает похмелье, он просит ее сходить за бутылкой или со слезами раскаивается и просит прощения. Мать ведет себя незаметно, боится мужа и не может повлиять на старшую дочь.

В этой полной семье отношения друг к другу ненормальные, поскольку отец пьющий и для детей – не пример. Они для него – только помеха, поскольку о них надо заботиться, тратить на них силы и средства. Мать не пользуется авторитетом у дочерей, сохраняет только видимость семьи. Девочки предоставлены сами себе.

В этом примере – совершенно противоположная картина: о будущем детей не думают, члены семьи разобщены, между ними нет ни эмоциональных привязанностей, ни духовной близости.

Однозначная причина нелюбви или безразличия, а иногда жестокости и ненависти родителей к своим детям – подросткам – изменения в психике, связанные с алкоголизмом. В наших опросах ни один родитель даже неблагополучных подростков не написал о своей жестокости к ним. Между тем подростки описывали несправедливые и горькие ситуации, когда отец и даже мать били их ремнем, оскорбляли. Для того чтобы соотнести мнения подростков и

родителей друг о друге, рассмотрим, как воспринимаются родители детьми–подростками.

Родители в сознании подростка

Исследования ученых показывают, что семья в целом и родители в частности могут быть источником неврозов у подростков (Захаров А. И., Исаев Д. Н., Эйдемиллер Э. Г. и др.).

Например, Д. Н. Исаев считает, что неблагоприятные отношения с родителями, сложившиеся у ребенка еще в раннем возрасте, провоцируют депривации, лишают его выбора правильных жизненных стратегий, мешают конструктивной социализации, при которой трудно понять, что хорошо, а что плохо. Другие авторы указывают такие особенности семьи, которые приводят к неблагополучию подростков:

вовлечение детей в родительский конфликт;

запутанность семейных отношений, когда трудно понять, особенно по отношению к собственным родителям, кто прав, а кто нет;

неумение родителей конструктивно решать конфликты: ругаются при детях, а мирятся без них.

Поэтому ребята не могут научиться тому, как надо строить отношения в семье, как можно пережить сложные периоды в жизни. Но самое главное, не могут понять, можно ли не конфликтовать со старшими и что должны последние делать для этого?

Травмы, полученные подростками в семье, названы фамильгениями. В этом разделе мы опишем причины и

условия их появления, сопоставив мнения подростков и родителей друг о друге. Как воспринимают дети – подростки отца и мать, как и почему меняются их мнения? Можно ли скорректировать эти мнения так, чтобы отношения сторон стали более благополучными? Как оценивают дети – подростки психологическую атмосферу отчего дома?

У некоторых «неблагополучных» подростков были интеллигентные родители, которые интересовались их жизнью, учебной деятельностью и заботились о них. Сами же подростки в этих семьях жили как бы «параллельно» со своими родителями, которые с трудом устанавливали с ними близкие отношения.

Среди 50 подростков двойственные, противоречивые отношения наблюдались у 5 человек, то есть у десятой части опрошенных, отрицательные – у 4-х (3 девочки и 1 мальчик). Такие отношения проявлялись в том, что подростки описывали родителей в радужных красках, а родители их – в мрачных, и наоборот. Это можно было наблюдать по законченным предложениям и в сочинениях о родителях.

Приведем пример. Анализ теста «Незаконченные предложения», который выполнил Илья К., свидетельствует о том, что он любит мать, жалеет ее, не хочет расстраивать. Однако ее контроль и излишняя опека его раздражают. Считая ее своим другом, он тем не менее не все ей рассказывает и не посвящает в свои дела. «Неблагополучным» он считается из-за плохой успеваемости и нарушений дисциплины.

**Тест «Незаконченные предложения»,
выполненный Ильей К.**

1. Когда я думаю о своей маме, то полагаю, что у нее все нормально.

2. По сравнению с другими родителями моя мама обо мне очень заботится.

3. Я люблю, когда мама красиво одета.

4. Я хотел бы, чтобы мама больше зарабатывала.

5. Меня беспокоит то, что она очень устает.

6. Мне бы хотелось, чтобы мама уделяла внимание своей причёске.

7. Я очень раздражаюсь, когда мама пытается проверять мои уроки.

8. Когда я рос, моя мама очень много работала.

9. Мою маму постоянно интересуют мои успехи в школе.

10. Мне приятно, когда мы с мамой идем вместе по магазинам.

11. Скорее всего я не буду ее расстраивать и исправлюсь.

12. Когда мы с мамой бываем среди родителей других ребят, я ею горжусь.

13. Мне нравится в маме ее трудолюбие.

14. Я всегда мечтаю о том, что я выучусь и мама будет мной довольна.

15. Я боюсь, что мама заболеет.

16. Хотелось бы, чтобы она перестала курить.

17. Мне не нравится в ней то, что она проверяет меня.

18. Когда она была совсем молодой, она была очень красивой.

19. Моя мама любит, когда меня хвалят учителя.
 20. Моямамаия—друзья.
 21. Я всегда замечал усталость на ее лице.
 22. Самое главное в характере моей мамы – ее оптимизм.
 23. Моя мама – сильный человек.
 24. Я был бы рад, если бы мама не переживала так из –за меня.
 25. Мне бы не хотелось, чтобы мама сильно переживала и расстраивалась.
 26. Моя мама имеет достаточно денег, чтобы мы поехали на море.
 27. Думаю, что ей мешает скромность.
 28. Самое трудное, что пережила моя мама, моя серьезная болезнь и операция на глазах.
 29. Она предпочитает много читать, ходить в театры и работать с аспирантами.
 30. Наши отношения с мамой нормальные, она хочет, чтобы я вырос достойным человеком.
- Поясним полученные по шкалам результаты Ильи К. Ответы, характеризующие амбивалентность (противоречивость) отношений, выделены курсивом.

Название шкал Ответы Ильи К.

Название шкал	Ответы Ильи К.
1. «Открытая» шкала	У мамы все хорошо.
2. Сравнительная оценка	<i>Мама обо мне заботится</i> (в сравнении с другими родителями).
3. Значимые характеристики матери	Люблю, когда мама хорошо одета.
4. Позитивные особенности матери	Хочу, чтобы мать больше зарабатывала.
5. Идеальные ожидания	Беспокоит то, что <i>мать устает; пристает с расспросами, интересуется, где бываю.</i>
6. Возможные страхи и опасения	Хочу, чтобы мать уделяла больше внимания своей прическе.
7. Реальные требования	Раздражаюсь, когда <i>мать проверяет уроки.</i>
8. Причины трудностей	Когда рос, мать много работала.
9. Анамнестические данные	Мать <i>постоянно</i> интересуется успехами в школе.
10. Интересы матери	Мне приятно ходить вместе с матерью по магазинам. <i>Часто задает вопросы о друзьях.</i>
11. Взаимодействие «Я—Мы»	Я и мама суть мы. <i>Не хочу расстраивать мать, надо исправляться.</i>

Анализ теста «Незаконченные предложения», выполненного подростками из благополучных семей, показал гендерные отличия ответов, отражение в сознании детей матери или отца. Например, дочь описывает переживания матери обо всех членах семьи, ее заботы о хозяйстве, умение успокоить, вовремя прийти на помощь. Позитивные особенности матери – умение создавать красоту вокруг себя и поддерживать порядок, способность от души веселиться, петь, танцевать и быть красивой. Но главное, мать создает психологический комфорт в семье и устанавливает границы дозволенного и запрещенного. Это отмечают практически все подростки–мальчики и подростки–девочки.

К примеру, Максим О. в сочинении о своих родителях пишет: [\[47\]](#)

Когда я рос, мама всегда была со мной. Она интересовалась моими делами в школе, очень переживала из-за двоек. Все время в школу бегала, а я переживал: вдруг встретит физичку. Но в общем она оказала на меня воздействие больше, чем отец. Я его боялся, мать жалел. Все равно отношения были какие-то друг от друга скрытые...

Все отвечавшие девочки-подростки из благополучных семей отмечали в матерях женственность, спокойствие, умение вести хозяйство, заботливость, доброжелательность, умение любить и требовать. Идеальные ожидания девочек были связаны со здоровьем матери, с покоем, хорошим материальным положением, а реальные требования – с предоставлением им большей самостоятельности и свободы, возможности дружить с мальчиками.

Иная картина получилась, когда проанализировали ответы неблагополучных девочек из неблагополучных семей. Неблагополучными их считали потому, что они были непослушны, пропускали уроки без уважительных причин, плохо учились, гуляли с более старшими юношами и мужчинами, имели сексуальный опыт.

К примеру, Лиза М., 15 лет, ученица 8-го класса. В семье трое детей, Лиза старшая, сестре 12 лет, брату – 8. Все дети – школьники. Отец и брат Лизы – неродные. Мать работает продавцом в магазине, отец – шофер-дальнобойщик. У Лизы налицо все признаки неблагополучия: ей мало внимания уделяют отец и мать, она постоянно ссорится с братом и сестрой, требует наряды, деньги на развлечения (дискотеку и кафе). Предложения теста заканчивает так:

1. «Открытая» шкала: «Когда я думаю о своем отце, у меня сразу нет настроения».

2. Сравнительная оценка отца: «Мы никогда не бываем вместе с отцом. Я его отцом –то не называю.»

3. Значимые характеристики отца: «Он как обзовет, постоянно ругается матом.»

4. Позитивные особенности отца: «Мне не нравится в нем ничего (все. – В. К.). Может, он никого не боится».

5. Идеальные ожидания: «Я всегда мечтаю о том, чтобы его не было дома».

6. Возможные страхи, опасения: «Я боюсь, что когда –нибудь он меня убьет или что –нибудь мне сделает».

7. Реальные требования: «Мне хочется, чтобы он перестал меня доставать».

8. Причины трудности: «Я очень раздражаюсь, когда он меня обзывает».

9. Анамнестические данные: «Когда он здесь появился, сразу же стал орать и командовать».

10. Интересы и предпочтения: «Его интересует, как бы побыстрее залечь». 11. Взаимодействие «Я –Мы»: «Никакого «мы» с ним нет и не будет».

Анализ законченных предложений показывает, что Лиза чуждается отчима, не любит его, старается не оставаться с ним наедине. Все, что делает ее отчим, вызывает у нее протест. По ее характеристикам, это грубый, жесткий человек, который и не стремится к сближению. Однако он дает ей деньги на развлечения для того, чтобы она отстала от него и не требовала к себе внимания. Девочка –подросток боится, что

ей и дальше придется жить под одной крышей с этим грубым человеком.

Приведем еще пример – своеобразного восприятия матери дочерью.

Лене 13 лет, ученица 7-го класса. Живет вдвоем с матерью, отношения их хорошими не назовешь. Считает, что в ее неприятностях виновата мать, которая «в жизни ничего не понимает и ничего не добилась». Учится неровно, естественно-математические предметы даются с трудом, так как она их запустила, а усидчивости, чтобы разобраться и решить все задачи, не хватает. Мать считает, что девочка не понимает объяснений учителя, а переспрашивать не привыкла, так как это не принято в их классе. Такие отношения отразились на завершении предложений. Вот некоторые из ее законченных предложений.

1. «Открытая» шкала: «Когда я думаю о своей матери, то мне не хочется с ней соглашаться», «Скорее всего она хочет из меня сделать такую же, как она, а я не хочу», «Я всегда замечала, что она постоянно недовольна мной».

2. Сравнительная оценка матери: «По сравнению с родителями других ребят, моя мама какая-то чудная», «Я ее стыжусь, потому что она не модная».

3. Значимые характеристики: «Самое главное в характере моей мамы – занудство», «Моя мама отличается от других. скажет, не отступит».

5. Идеальные ожидания: «Я хотела бы, чтобы мама со мной села и поговорила, как с человеком. Говорит-говорит одно и то же, уже не могу слушать.», «Я была бы рада, если

бы она давала мне больше денег», «Я всегда мечтаю о том, что у меня хороший дом и мальчик, с которым я гуляю. А еще не надо учить уроки».

11. Взаимодействие «Я—Мы»: «Мне приятно, когда мы с моей мамой печем пирожки». «Наши отношения с мамой какие-то непонятные».

Противоречивые отношения девочки с матерью неустойчивы. Девочка тянется к матери, но та не столь «тонкая натура» и не чувствует отчуждения дочери. Не умея разнообразить контакты, мать постоянно отчитывает школьницу за успеваемость, очевидно, наказывает ее, вместе они бывают редко. Вот почему одно из самых заветных желаний девочки-подростка – побыть рядом с матерью, не слушать нотации, а заниматься общим и приятным делом – печь пирожки. Что не нравится девочке в отношениях с матерью? Эмоциональная «сухость», занудство, неумение радоваться жизни, в том числе и успехам дочери, редкое переключение на другой предмет разговора, кроме школьной успеваемости.

Если в этом случае взаимодействие с матерью и ее положительный образ в сознании девочки-подростка омрачается сложившимися стереотипами («Пришла с работы, значит, начнет ругаться, пилить, поэтому взрываешься») и слабой эмоциональной выразительностью, то в другом – их избытком. Последнее (избыток) в подростковом возрасте должен проявляться с учетом окружающего. Например, Юля М., высокая, нескладная девочка отмечает в матери несдержанность в чувствах, особенно в присутствии других

подростков. «Я была бы рада, если бы мать не целовала меня, когда рядом люди». «Излишней» нежности матери не хотят и мальчики, если «в дело и без дела мать лезет с нежностями» (Коля Н., 14 лет). Не нравятся излишние внимательность, чуткость, озабоченность матери состоянием подростка, особенно тогда, когда она хочет «без спроса лезть в личную жизнь». По шкале реальных требований Коли Н. к матери оказывается, что она вмешивается во все, «ничего от нее не утаишь»: «Я хотел бы, чтоб меня побольше оставляли дома в покое»; «Я хочу, чтобы никто ко мне не подходил, сижу себе, закрывшись».

О сепарации подростков-девочек свидетельствуют их ответы. Причем отчетливее всего сепарация проявляется тогда, когда мать не учитывает эмоционального состояния дочери, начинает допытываться, что случилось или какова причина плохого настроения. Поэтому некоторые девочки еще больше замыкаются в себе. Это осложняет отношения не только между матерью и дочерью, но и между матерью и сыном. Но что поразительно, если отец ничего не спрашивает о плохом настроении своих детей, то это не нравится еще больше. Вот как, например, заканчивает предложения Регина К.:

Шкала «Идеальные ожидания»: «Я всегда мечтаю о том, чтобы у папы нашлось время со мной поговорить. Он всегда разберется и даст правильный совет»; «Я была бы рада советоваться во всем с папой, а не с мамой. Мама сразу плакать начинает, причитает, что я не как все».

Шкала «Возможные страхи, опасения»: «Я боюсь, что папа много работает с людьми и устанет от них или заболеет».

Шкала «Позитивные особенности мамы и папы»: «В сравнении с другими отцами наших ребят в классе мой лучший внешне и по жизни».

В процессе исследования были отмечены также и сепаративные настроения мальчиков – подростков. Однако эти настроения приобретают особую специфику, поскольку связаны с отношением к матери в материнских семьях. Несмотря на то что мальчики понимают значимость матери в своей жизни, их взросление осложняется ее излишней заботой, из-за чего они раздражаются. Например, Илья Р. не любит, если мать появляется тогда, когда он находитесь среди ребят. Его беспокоит то, что она может вмешаться в их разговор, спросить, что было на уроках. Он не хочет, чтобы ребята дразнили его маменькиным сыночком. У матерей было разное образование, разное материальное положение, разная работа и разные занятия.

Сопоставим окончания фраз, написанные матерями и их детьми – подростками. Данные по двум семьям приведены в табл. 7 и 8.

Таблица 7

Взаимоотражение родителей и подростка (из благополучной семьи).

Мать К. В. Г. и сын Илья К.

Шкалы	Родители о подростке	Подросток о маме	Сходство в восприятии друг друга
1. «Открытая»	Хороший, добрый, любимый	У мамы все хорошо	Принимают друг друга
2. Сравнительная оценка	Стремится не расстраивать	Заботится о нем	Взаимопонимание
3. Значимые характеристики	Собранный, внешне опрятный	Отмечает, что она хорошо одевается	Взаимопринятие
4. Позитивные особенности	Все просчитывает	Большой заработок	
5. Идеальные ожидания	Будет ученым	Чтобы не уставала	
6. Возможные страхи, опасения	Боится болезни	Чтобы была красивой	
7. Реальные требования	Целеустремленный	Чтобы не проверяла уроки	
8. Причины трудности	Постоянная занятость	Мать много работала	Активность в конструктивной деятельности
9. Анамнестические данные	Много болел	Была красивой	
10. Интересы, предпочтения	Любит путешествовать	Вместе проводят свободное время	Идентичность с матерью
11. Взаимодействие «Я—Мы»	Вместе бывают на отдыхе	Не хочет расстраивать	

Общим в отражении матери и сына является взаимопринятие, взаимопонимание и активность в конструктивной деятельности, что способствует выработке общих ценностей. Посмотрим, что является общим во взаимных оценках родителей и подростков из неблагополучных семей. Затем найдем общие особенности личности и жизнедеятельности родителей и их детей – подростков.

Таблица 8

Взаимоотражение родителей и подростка (из неблагополучной семьи).

Мать С. И. И. и Света С.

Шкалы	Родители о подростках	Подростки о родителях	Сходство в восприятии друг друга
1. Открытая	Бестолковая, вся в отца	Мамка бывает разная	Грубая откровенность, недовольство
2. Сравнительная оценка	Да, так себе растет	Не умею я сравнивать	Примитивная оценка, отсутствие любви
3. Значимые характеристики	Трудно ей в сравнении с другими	Работать надо, не проживем	Взаимное неприятие
4. Позитивные особенности	Упрямая	Она не очень нормальная	Взаимное неприятие
5. Идеальные ожидания	Работу бы денежную нашла	Из коммуналки выехать не можем	Бытовая направленность
6. Возможные страхи, опасения	Найдет какого-нибудь дурака, который обрюхатит	Если школу не закончу	Конкретные страхи
7. Реальные требования	На улице не бегать	Не ругать за то, что хожу гулять	Требование подчинения и контроля
8. Причины трудностей	Трудно ей учиться. Говорить стала в 5 лет	Не знаю, не дает мне делать, что хочу	
9. Анамнестические данные	Маленькая одна дома лежала, я на работе	Я ее не помню маленькой	
10. Интересы, предпочтения	Дочь моя неспособная, не всем ведь способным быть	Сидеть с подружками квасить	Взаимное неприятие
11. Взаимодействие «Я—Мы»	Лентяйка она, ничего не делает ни со мной, ни без меня	Иногда мы ходим куда-нибудь	

Мать и дочь понимают друг друга, что видно в сходных оценках. Но, к сожалению, их оценки друг друга не совсем позитивные, а некоторые откровенно грубые и взаимоотрицательные.

Таким образом, было обнаружено, что отражение родителей и детей-подростков в сознании друг друга зависело от того, как жили дети, в бедной или богатой семье, насколько информационно насыщенной была их среда. Подростки

отмечали наиболее значимые для них особенности семьи. Но наиболее важными оказались невнимание родителей к своим детям, незаинтересованность в их развитии, неспособность разделить их мнение, огорчения, отсутствие сочувствия. В сознании же родителей их дети неспособны, неуспешны, бестолковы, не смогут, по их мнению, реализовать себя в жизни.

Возникает вопрос: «Имеют ли значение впечатления подростков о своих родителях для их дальнейшей жизни?». Несомненно, имеют, причем не только сию минутно, сразу, но и в отдаленной перспективе, поскольку именно в семье формируется отношение к жизни, вырабатываются активность и социальные установки.

Воспоминания бывших подростков о своих родителях

Для выяснения того, какое значение для последующей жизни имело отражение подростками своих родителей, было проведено специальное эмпирическое исследование по уже известным методикам «Незаконченные предложения» и «Сочинение о родителях». Эти задания выполняли студенты – первокурсники (бывшие подростки). Прежнее мнение о своих родителях у юношей и девушек сохранилось. В образах памяти родители выступают с устоявшимися признаками, поэтому студенты более определенно характеризуют мать и отца. Это хорошо видно по сочинениям о родителях студентов из полных семей. Самые существенные характеристики родителей, отмеченные студентами в своих сочинениях, [\[48\]](#) выделены курсивом.

«Мама все время была со мной, когда я росла, проверяла меня, что-то советовала, за что-то ругала... А папа занимался собой...» «Я до 6 лет жила только с мамой, поэтому отец не мог оказывать на меня никакого влияния. А после 6 лет у меня появился отчим, которого я очень люблю, но на мою жизнь и на мое воспитание он не влиял.»

«На меня большее влияние оказала мама, которая всегда поддерживала меня. В принципе и папа на меня влиял.»

«И отец, и мать для меня тогда были очень важны. Но я и сама на себя влияла и подчинялась сама себе.»

«Для меня главной была мама. Она помогала мне в некоторых вопросах, поддерживала морально. Но в общем ни один из родителей не оказал большого влияния, так как я все делала иначе, наоборот, иногда – назло им.»

«Моим воспитанием занималась бабушка, так как родители были заняты. Ей все можно было рассказать, она никогда не кричала на меня, могла спокойно выслушать, что бы плохого я ни сделала.»

«Меня воспитывали и мама, и папа. Но на одно больше влияла мама, на другое – папа. Построже была мама, а папа часто защищал и больше баловал (да и сейчас балует) меня.»

«В большей степени влияет на меня моя мама. Чаще всего я выясняю различные вопросы с ней. Но в принципе оба родителя оказали на меня большое влияние.»

«В детстве, а потом подростком, я постоянно была с собакой и кошкой. Я их очень любила и страдала, когда они умерли. Мне так хотелось любви. Но папа нас не любил и постоянно говорил нам об этом.»

Таким образом, в полных семьях чаще всего влияние на детей оказывает мать, что сказывается и в юношеском возрасте. Анализ сочинений говорит о том, что отец часто создает иллюзию полноценной семьи.

Как в юношеском возрасте оценивается мать в материнской семье, рассмотрим ниже.

Дочери о своих отношениях с матерью

«На меня оказала *наибольшее влияние мама, потому что мама с папой развелись, когда мне было 11 лет. Хотя я часто сейчас бываю у папы, но все-таки мама больше учит жизни. Ведь с мамой провожу большую часть своего времени, тем более, у мамы я единственный ребенок, а у папы, кроме меня, еще двое. Поэтому с папой* **(указание на недостаточное влияние отца, когда девочка выросла. – В. К.)** мы видимся не так часто, и бывает даже не хватает времени, чтобы все рассказать.» «Наибольшее влияние оказала мать, так как с отцом я не живу с 5 лет. Много запрещалось: прогулки допоздна, уход из дома без предупреждения, заводить животных, приводить домой много друзей.» (Повышенный контроль за свободным временем девочки – подростка оправдан, так как, кроме матери, рядом никого не было.)

«На меня больше всего повлияла мама. Она больше *следила за мной, проверяла меня, что-то советовала, ругала.*» «Самое большое влияние на меня оказала мама, потому что родители в разводе, и я живу с мамой. *Отец мной не интересуется.*» «Моя мама постоянно влияет на меня. Это

проявляется в моем мировоззрении, отношении к людям, к жизни, в реализации моих целей.»

Сыновья о своих отношениях с матерью

«На меня в течение всей сознательной жизни влияет мама в силу того, что отец с нами не жил. Особенно тогда, когда я начинал ходить на улицу.»

«Большое влияние оказала на меня мама. Она не всегда, но бывала *строгой*.»

Наши данные свидетельствуют о том, что и в подростковом, и в юношеском возрасте влияние матери на личность детей оценивается выше, чем влияние отца. Причина этого не только в акте рождения новой жизни, но и в содержании последующей жизни подростка, в функциях защиты, контроля, коррекции, в целом психологическом сопровождении подрастающего поколения. Этого не скажешь об отцах, чаще всего отстраненных от воспитания своих детей. Хорошо иллюстрируют эти выводы завершенные фразы в задании «Незаконченные предложения». Приведем примеры.

Шкалы Примеры законченных предложений

Шкалы	Примеры законченных предложений
1. «Открытая» позиция	<ul style="list-style-type: none"> • Когда я думаю о своей маме, то вспоминаю начальную школу. • Когда я думаю о своем папе, то вспоминаю о том, как мы справляли праздники вместе.
2. Сравнительная позиция	<ul style="list-style-type: none"> • По сравнению с другими родителями мои самые хорошие. • Когда я бываю с мамой в гостях при других родителях, то он гордится мной.
3. Значимые характеристики	<ul style="list-style-type: none"> • Я люблю, когда мама не ругает меня, когда папа в хорошем настроении. • Мне нравится в маме доброта, а в папе — смелость. • Самое главное в характере моих родителей — это справедливость.

4. Позитивные особенности родителей	<ul style="list-style-type: none"> • Я хотела бы, чтобы она больше отдыхала от работы, чтобы он уделял мне больше внимания. • Меня беспокоит то, что мама и папа не уделяли мне много внимания.
5. Идеальные ожидания	<ul style="list-style-type: none"> • Я всегда мечтаю о том, чтобы родители всегда были здоровы. • Думаю, что мои родители живут для меня и всегда мне помогут.
6. Возможные страхи и ожидания	<ul style="list-style-type: none"> • Я боюсь, что родители будут болеть. • Родители будут ругаться.
7. Реальные требования	<ul style="list-style-type: none"> • Я очень раздражаюсь, когда мама и папа начинают меня о чем-то подробно расспрашивать.
8. Причины трудностей	<ul style="list-style-type: none"> • Когда я росла, мои родители уделяли мне очень много внимания. Мне хотелось бы, чтобы они перестали меня контролировать. • Мне бы хотелось, чтобы папа и мама никогда не ругались.
9. Анамнестические данные	<ul style="list-style-type: none"> • Мою маму и папу постоянно интересует, как у меня дела и как мои успехи. • Когда она была молодая, она была очень красивая, а когда папа был молодым, то был спортсменом.
10. Интересы и предпочтения	<ul style="list-style-type: none"> • Мне приятно, когда мы с родителями проводим выходные вместе. • Вместе ездим на дачу. Там с папой жарим шашлыки, а когда их едим, то веселимся и дурачимся.
11. Взаимодействие «Я—Мы»	<ul style="list-style-type: none"> • Скорее всего, у меня близкие отношения с родителями. • Мои родители и я — одно целое.

Можно заметить, что с возрастом оценки становятся глубже. Однако в примере, приведенном ниже, рефреном звучит осуждение отца за измену, безразличие к дочери, некая грусть и обида за мать. Вероятнее всего, данные обстоятельства окажут влияние на жизнь девушки.

Шкалы Законченные предложения

Шкалы	Законченные предложения
1. Открытая позиция	Когда я думаю о своей маме, я понимаю, что она у меня самая лучшая, а папа – баран.
2. Сравнительная позиция	По сравнению с другими родителями моя мамочка самая хорошая и самая лучшая, а папа – баран.
3. Значимые характеристики	Я люблю, когда мама ко мне не пристает, а я занимаюсь своими делами. Папа – баран.
4. Позитивные особенности	Я хотела бы, чтобы мама была счастливой. Папа – баран.
5. Идеальные ожидания	Меня беспокоит, что она уже не молодая, а он – баран.
6. Возможные страхи, ожидания	Моего папу интересуют молоденькие девочки моего возраста, часто даже мои подружки... Вот и боюсь... папа – баран.
7. Взаимодействие «Я–Мы»	Мы с мамой вместе всегда. Мама – моя совесть и опора. Папа – баран.

Человек на этапе юности многое воспринимает иначе, чем в подростковом. Но вечные ценности – любовь, верность, дружба, здоровье (отсутствие болезней) имеют значение на любом отрезке жизни человека. У девушки нет жесткой «черно-белой» логики, как это могло бы быть, будь она подростком. Однако приговор «баран» – оценка семейной трагедии, разрушившей благополучие семьи, в которой маленькая девочка и подросток, многое не понимая, чувствовала себя счастливой. Тогда она всех любила, и все было хорошо.

Обобщим полученные результаты. В табл. 9 показано отражение родителей в сознании девушек и юношей в полной семье, в табл. 10 – отражение матери в сознании девушек и юношей в материнской семье.

Таблица 9

Родители в сознании юношей и девушек (полная семья)

Позиции	Содержание
1. Открытая	Они оба обо мне <i>заботятся</i> ; мама и папа <i>умные</i> ; мама строгая
2. Сравнительная	Мне многое позволяют; <i>мама самая лучшая; мама слишком строгая, папа часто психует; папа спокойный; папа поддерживает меня</i> ; удивляются тому, насколько я похожа на своих родителей; <i>отец хуже других родителей</i>
3. Значимые характеристики	Мама готовит мне ужин; нравится в маме <i>доброта; мама может меня понять; папа добрый; крайне редко между собой ссорятся</i>
4. Позитивные особенности	Хотела бы, чтобы родители уделяли мне больше внимания; мне почти все в них нравится; <i>папа не сует нос, куда не надо; мать кроткая, религиозная, справедливая, ласковая, мягкая</i>
5. Идеальные ожидания	Меня беспокоит то, что мама много работает; <i>мечтаю о том, чтобы купить им дом за городом; побольше бы денег было у родителей; была бы рада, если бы они никогда не ругались; не нервничали из-за папиной работы; я была бы рада, если бы папа и мама обвенчались</i> ; хочу, чтобы мама бросила курить
6. Возможные страхи, опасения	Мама больше уделяла мне внимание; она много работает, папа устает; боюсь, что папа забудет обо мне; <i>не хотелось бы, чтобы родители страдали</i>
7. Реальные требования	<i>Раздражаюсь, когда мама пристаёт ко мне с вопросами; хочу, чтобы они перестали курить; раздражаюсь, когда мама все повторяет по 100 раз, а папа достаёт глупыми вопросами; папа перестал играть в игровых автоматах; чтобы не придирались ко мне</i>
8. Причины трудностей	Оба курят; мешают мои побрякушки; постоянно хотят знать, куда ухожу; игра в игровых автоматах

Позиции	Содержание
9. Анамнестические данные	Маму интересует мое воспитание; приносила хлебушек; пережили мое взросление; папа был хоккеистом; <i>самое трудное, что пережила мама, — выходы моего папы; не нравится упрямство папы; самое трудное, что пережила мои родители, — дурное поведение моего брата, смерть бабушки, дяди и моей сестры; тяжелое время, когда фактически не на что было жить</i>
10. Интересы и предпочтения	Маму люблю; родителей интересует, кто из моих парней чем занимается; мы с мамой ездили рыбачить
11. Взаимодействие «Я—Мы»	<i>Мы все вместе</i> ; нам вместе хорошо; хорошо ладим друг с другом; отношения с родителями хорошие; мы смотрим вместе футбол и другие передачи; они любят слушать мои истории; я, мой брат, родители очень дружные

В полной семье отношения к родителям юношей и девушек разнообразны, но мать, как и раньше у подростка, занимает главное место. Ее наделяют такими чертами, как умение выслушать, прийти вовремя на помощь, стойкость духа в преодолении трудностей. Все эти черты влияют на благополучное взросление.

Таблица 10

Мать в сознании девушек и юношей (материнская семья)

Позиции	Содержание
1. Открытая	Я понимаю, как сильно я <i>ее</i> люблю; <i>мама читала мне, ходила в школу, сидела около меня, когда я болела</i> ; я не испытываю восхищения, когда думаю о матери, а когда об отце, то ощущаю отчуждение
2. Сравнительная	Моя мама просто замечательная; в сравнении с другими мама все разрешала; <i>добрая, умная, терпеливая</i>
3. Значимые характеристики матери	Самое главное в характере мамы – <i>решительность и твердость</i> ; <i>не показывает своего плохого настроения; твердость и отходчивость; любит своих детей</i>

4. Позитивные особенности	Когда мама готовит завтрак; мамин характер
5. Идеальные ожидания	Я буду обеспечивать свою маму, и она не будет ни в чем нуждаться
6. Страхи, опасения	Беспокоит, что <i>много работает</i> ; боюсь, что может умереть, и я останусь без нее
7. Реальные требования	Уделяла больше внимания дому; <i>перестала курить</i> ; не ругать меня из-за брата
8. Причины трудностей	<i>Раздражаюсь, когда мама нервничает; ругает меня по пустякам; самое трудное, что пережила мама, смерть папы; мама недостаточно занималась моим воспитанием; недостаточно хорошо понимает предпочтения современной молодежи; мой папа доставил ей много страданий; отсутствие отца</i>
9. Анамнестические данные	Была молодая и красивая; <i>самое трудное, что пережила мама, – развод с папой; маме раньше и сейчас мешаю я; самое трудное – общение с моим отцом</i>
10. Интересы, предпочтения матери	Маму интересует моя жизнь; мама любит, когда я ее слушаюсь; она предпочитает меня; мой брат; мама всегда всем помогает; <i>моя мать предпочитает быть одной, чем с моим отцом</i>
11. Взаимодействие «Я–Мы»	Я без мамы себя не мыслю; приятно, когда мы ходим по магазинам; <i>мы друзья</i>

Отметим, что доброта, нежность, эмоциональность, упрямство, раздраженность и другие качества родителей не могут не оказывать влияния на дальнейшую жизнь человека. Эти же качества отмечались и подростками, которые описывали свое взаимодействие с родителями. Материалы исследований показывают, что в период взросления подростка мать в большей степени, чем отец, влияла на него. Особое

значение это влияние приобретает, естественно, в материнской семье. Причин несколько, но одна из главных – отсутствие отца в период взросления. Тем не менее и черты матери (нежность, мудрость, терпеливость, способность много работать и обеспечивать материальное благополучие детей – студентов) помогли детям не отступить, поступить в университет.

По этой таблице можно составить обобщенный портрет матери: трудолюбивой, умеющей преодолевать трудности, оставаясь при этом доброй, мудрой, справедливой, быть детям другом...

Полученные результаты позволяют поставить новый вопрос, а именно: каковы механизмы формирования взаимоотношений взрослеющих детей – подростков и их родителей.

Механизмы формирования взаимоотношений подростков с родителями

Тема влияния взрослых на детей, на формирование их психических функций блестяще освещена в работах Л. С. Выготского. Вспомним хотя бы понятие о «зоне ближайшего развития», узловые моменты которого заставили психологов иначе взглянуть на проблему психического становления подростка. Взаимодействие родителей и детей в благополучных семьях продолжается всю жизнь, а в неблагополучных – периодически. В зависимости от ставящихся целей и используемых средств оно бывает созидательным или разрушающим, блокирующим новые психические образования. Родители понимают, что

необходимо знать, как воздействовать на детей в процессе воспитания. К сожалению, очень часто родители тратят много сил и энергии, желая достичь сиюминутного успеха, который иногда бывает минимальным или совсем отсутствует. Одна из главных причин этого заключается в их неумении установить контакт с подростками, проникнуть в их внутренний мир и повлиять на них еще до того, как в детях проявятся своеволие, упрямство, негативизм. (Напомним высказывания подростков о том, что им не нравится и что они хотят изменить в родителях: «Хочу, чтобы не доставали расспросами», «Не надо пытаться меня, где я был», «Ругает меня по пустякам» и пр.)

Примеров того, что родители могут оказать на подростков серьезное как положительное, так и отрицательное влияние, можно привести немало. Так, студентам первого курса ЛГУ им. А. С. Пушкина был задан вопрос: «Когда впервые вы столкнулись с психологическими проблемами?» Предполагалось, что они ответят о недостаточной социальной адаптации, о непонимании учителей. Оказалось, что первые неразрешенные психологические проблемы в их жизни появились дома в общении с матерью. Одна из опрошенных пишет:

Я говорила маме, что я не хочу и не буду жить, как она, простая медсестра. Уеду в Москву или Петербург, вот там жизнь... Не то что за Полярным кругом. Были постоянные скандалы. Я маме угрожала, что убегу...

А вот высказывание молодого человека:

Я любил отца. Он ушел от нас. Я по нему тосковал. Я просил маму съездить к папе, она отказывалась. Тогда я убежал, меня не было дома три дня. Мне шел тринадцатый год.

Еще один пример:

Впервые я понял, что во мне что-то не так, лет в 10–11. Я первый раз спросил себя: «Почему у меня все не так, как у других? Почему другие ребята в классе добиваются больших успехов, чем я, но при этом стараются меньше? Почему я плачу, а ребята смеются? Надо сказать все папе».

Как видим, главная потребность людей – потребность в присоединении к другому (аффилиативная потребность). Она проявляется постоянно в различных условиях (в быту, в семье) и реализуется во взаимодействии, результатом которого становятся взаимоотношения людей.

Взаимоотношения – такая направленность друг на друга, которая обуславливает взаимопонимание людей, приводя к взаимной коррекции поведения и меняя установки личности общающихся на цели и задачи совместной деятельности. Взаимоотношения родителей и детей – направленность друг на друга, приводящая их к взаимопониманию.

В психологии отношениям людей посвящали специальные исследования многие ученые (Лисина М. И., Мясищев В. Н., Обозов Н. Н., Петровский А. В. и др.). Взаимоотношения можно группировать по разным основаниям:

с учетом потребностей: конъюнктивные и дизъюнктивные;

по времени: длительные и кратковременные;

в соответствии с условиями возникновения: семейные, бытовые, служебные;

адекватные регламенту взаимодействия и его нормам: официальные, неофициальные, личные;

по механизмам возникновения и пр.

Взаимоотношения можно формировать, потому что они могут изменяться. Общение родителей с детьми влияет на их познавательную деятельность, поведение, эмоционально-волевою сферу. М И Лисина обнаружила, что если поощрять активность детей, то они раскрывают свои познавательные способности, начинают доверять взрослым, с которыми у них устанавливаются благожелательные отношения. Если родители приветствуют занятия подростка интеллектуальной деятельностью, гордятся его призами, постоянно говорят другим о его успехах, их взаимоотношения становятся близкими.

Мы выделили два типа взаимоотношений – конъюнктивные (сближающие контакты) и дизъюнктивные (разделяющие контакты). И те и другие основаны на аффилиативных потребностях. Первые проявляются при согласии, единении, как содружество (такие семьи мы описывали). Для таких отношений характерны раскованность, уравновешенность, спокойствие, ровный тон разговора, шутки, самокритика и самоирония, обмен взглядами, отсутствие дистанции при контакте, взаимопомощь и др.

Вторых отличают наличие социальной дистанции, повышенные интонации, окрики, отсутствие обмена взглядами, грубость, заниженные оценки другого,

несдержанность, неуравновешенность, несогласие, неумение выслушать противоположную сторону, критика, адресованная другому, излишние требования, приказы, прекращение общения, отсутствие вербального и физического контакта, отчужденность, холодность и др. Примеры таких взаимоотношений описаны выше.

Взаимоотношения родителей с подростками не могут быть однозначными на протяжении совместной жизни: они могут меняться в сторону улучшения или ухудшения.

В нашем исследовании оказалось, что тот или иной тип взаимоотношений может формироваться под влиянием определенных коммуникативных воздействий: поощрения, согласия, благодарности или, наоборот, выговора, окрика, грубости, предупреждения о наказании и т. п.

В диссертационном исследовании И. А. Кузнецовой «Духовно–нравственные ценности православия как фактор семейного воспитания детей» исследовались религиозная и атеистическая семьи с детьми в возрасте до 14 лет. Для верующих и неверующих родителей не выявлено различий в предпочтении эмоциональных ценностей. И те и другие родители на первые места ставят альтруистические, коммуникативные и практические (возникающие в практической деятельности. – В. К.) ценности.

При исследовании удовлетворенности браком выявлено, что большинство родителей в обеих группах считают свой брак достаточно благополучным. Для верующих родителей, в частности для матерей, характерна более высокая степень

удовлетворенности браком, чем для атеистов (табл. 11). [49] У верующих и неверующих отцов различия не выявлены.

Таблица 11

Удовлетворенность браком верующих и неверующих родителей

Считают свой брак	Верующие родители				Неверующие родители			
	отцы		матери		отцы		матери	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%
Абсолютно благополучным	14	56	13	52	11	44	10	40
Благополучным	6	24	6	24	6	24	6	24
Скорее благополучным	2	8	4	16	2	8	3	12
Переходным	–	–	–	–	2	8	1	4
Скорее неблагополучным	2	8	1	4	3	12	–	–
Неблагополучным	–	–	1	4	1	4	1	4
Абсолютно неблагополучным	1	4	–	–	–	–	4	16
Итого	25	100	25	100	25	100	25	100

И. А. Кузнецова утверждает, что верующие родители в отличие от неверующих не склонны к симбиотическим отношениям со своими детьми–подростками. Обнаружены различия в отношениях родителей с детьми в верующих и неверующих семьях. Верующие родители при воспитании своих детей учитывают пол подростка. Они по–разному воспитывают мальчиков и девочек, более строги к подросткам, чем неверующие, у них меньше разногласий во взглядах на ситуацию в семье, они считают себя не совсем последовательными в отношениях к детям, часто бывают не удовлетворены отношениями с ними.

Верующие дети больше ощущают автономность, предоставляемую им родителями, эмоциональную близость с ними. Со стороны родителей чаще проявляется стремление к

сотрудничеству и согласию с подростками по сравнению с неверующими.

Родители верующих детей чаще пользуются у подростков высоким авторитетом. В семьях верующих отношения друг к другу были почтительны. Исследование дало основание ученому считать, что в религиозных общностях складываются отношения авторитетного типа, при котором слово старшего, отца или матери, имеет «магическую» силу, оно принимается на веру сразу по принципу импринтинга, о котором уже говорилось раньше. При авторитетных взаимоотношениях не только высокий уровень контроля, но и взаимодействие родителей с детьми отличается большой теплотой, особенно с матерью. А вот отцу дети отводят наименее эмоционально значимое место в семейной иерархии. Кроме того, оказалось, что подростки из верующих семей отличаются меньшей агрессивностью, чем дети из неверующих (мальчики-подростки), и более низким уровнем тревожности и подозрительности (девочки-подростки). В целом эти дети более оптимистичны, активны, направлены на помощь людям, более правдивы, имеют более высокий уровень рефлексии.

Полученные данные вызывают несколько вопросов:

«Правильно» ли любят родители своих детей (хотя слова «правильная любовь» не вполне адекватно характеризуют нормальные уважительные отношения подростка со своими родителями)?

Насколько последовательно и постоянно родители используют одну и ту же систему оценок и воздействий на подростков?

Нет ли в воспитании резких переходов – от безмятежной, неразумной любви к детям со множеством подарков до наказаний, которые раньше и не применялись за те же самые действия?

Знает ли подросток, сколько родители должны были трудиться, чтобы купить дорогие вещи (кроссовки, фирменные майки или капри)?

Понятно, что отношения становятся неблагоприятными, если родители применяют воздействия дизъюнктивного (разделяющего) типа (постоянно придираются, ругают, читают нотации, проверяют и контролируют). Постоянное недовольство детей – симптом серьезных нарушений взаимодействия с ними родителей. И наоборот, если родители применяют воздействия конъюнктивного типа (хвалят подростков, шутят с ними, одобряют и ободряют, предоставляют им выбор действий, за которые они несут ответственность), то дети спокойны, дружелюбны, совестливы, стремятся не огорчать родителей, не давят на них, не обманывают, не хитрят и не испытывают их терпение. Важно учесть, что не любое дизъюнктивное воздействие приводит к отторжению от родителей, а конъюнктивное – к сближению. Бывает, что мать, приходя в школу, рассказывает учителю о некоторых неприглядных качествах подростка. Это оправдано, если необходимо найти причину какого-то неординарного проступка. Но если мать обижена и решает поделиться с кем-то, не похоже ли это на предательство и признание своей беспомощности и неумения предупредить плохие поступки сына или дочери? Наверное, по жизни

должна вести любовь, которая у родителей к детям всегда безусловна. К сожалению, родители не всегда терпеливы, часто их неприятности на работе сказываются на отношениях с домашними. От этого всем плохо, но главное – подросткам.

У каждого типа отношений есть свои побудительные силы, свое «устройство», свои механизмы. Проявление того или иного типа отношений зависит от деятельности и свойств личности общающихся – волевых, эмоциональных, ценностных. Зная эти механизмы, родители могут регулировать взаимоотношения, поскольку последние зависят от возраста, пола, индивидуальных особенностей матери, отца, девочки-подростка или мальчика-подростка. Рассмотрим эти механизмы подробнее.

С нашей точки зрения, наиболее часто встречаются следующие механизмы формирования взаимоотношений родителей с подростками:

передача психических состояний от личности к личности;

эмоциональное опосредование;

деятельностное опосредование;

механизм дефицита;

механизм вклада;

нравственно-ценностная значимость.

Передача психических состояний от личности к личности

В процессе взаимодействия родители и подростки неразрывно связаны друг с другом. Они проявляют себя в совместном общем эмоциональном поле, в котором прежде

всего видны их психические состояния. ^[50] К ним относятся проявления:

чувств: тревога, вспыльчивость, гневливость и др.;

внимания: сосредоточенность, рассеянность;

воли: решительность, растерянность, собранность;

мышления: сомнение, удовлетворенность решением трудной задачи.

Психические состояния приводят к определенным последствиям и, что характерно, как бы транслируются, передаются другому человеку. Часто повторяясь, они закрепляются, что не всегда положительно действует на окружающих. Раздраженность и недовольство одного человека вызывают плохое настроение другого. Некоторые психические состояния провоцируют появление невротичности.

Невротик часто всем недоволен, вспыльчив, не способен вовремя отказаться от невыполнимой цели, нередко срывается и создает условия для зарождения конфликта. Г. Селье считал, что наши собственные переживания приносят нам пользу или вред в той мере, в какой мы возбуждаем эти переживания в других людях. Приведем пример.

Уставшая мать возвращается домой с сумками, открывает дверь, спотыкается о ведро с мусором, которое сын (дочь) не вынес, а это его (ее) обязанность. Начинаются разборки: почему не выброшен мусор, почему это безобразие продолжается третий день (может, меньше, от расстройства забыла). Мать продолжает в таком же тоне, обещая наказания. Подросток начинает оправдываться, мать еще

больше раздражается. Если мусор не будет вынесен, неминуем конфликт с наказанием.

Психические состояния обуславливают то или иное настроение матери (отца). Дети определяют его по сдвинутым бровям, поджатым губам и другим проявлениям. Плохое настроение передается: мальчик вспоминает о невыученных уроках и плохих оценках... К сожалению, подобные ситуации всегда сопровождаются неприятностями, дурными предчувствиями, установлением тяжелой эмоциональной атмосферой в доме.

Эмоциональное опосредование

Опыт человека всегда эмоционально окрашен. Память хранит эти эмоциональные переживания. Положительные или отрицательные эмоции могут закрепляться. Когда же человек встречает нечто похожее на бывшее ранее, возникает соответствующее переживание. Например, подросток когда-то пережил ссору с хулиганами, которые спровоцировали ее словами: «Ну, ты, лох, ниче не понял? Иди отсюда!». Впоследствии, совершив какую-то оплошность, подросток делится неприятностью с отцом. Тот в ответ: «Тебя, как лоха, провели, обманули.» Подросток замыкается в себе и мучается из-за своей несостоятельности.

На основе своего прошлого опыта человек воспринимает новые события и других людей. Если опыт был негативным, то есть в нем сохранилось много отрицательных эмоций, то человек воспринимает все окружающее через «черные очки». Тогда от людей и событий, схожих с теми, которые в прошлом

вызывали негативные переживания, человек ожидает только неприятностей.

Эмоциональное опосредование определяет психологический климат в семье, который создается интересными родителями, домашними традициями, праздниками, подарками, розыгрышами, домашними играми и т. п.

Деятельностное опосредование

В межличностных отношениях отражаются особенности деятельности людей. Понятно, что у живущих вместе родителей и подростков общее жилье и общие бытовые заботы: в доме надо поддерживать чистоту, порядок, ухаживать за животными, друг за другом. Кроме того, подросток должен научиться заботиться о себе сам – постирать носки, белье, погладить брюки и платье, почистить обувь. Но здесь очень важен пример родителей: отец когда –то мыл пол, чистил обувь всех членов семьи, привлекая к этому занятию маленьких детей. Причем в хорошей семье, увидев, что родители что-то делают, подросток сразу включается в деятельность без особых приглашений. Если же он видит, что его знакомые выполняют что-то, что требует помощи, обязательно спросит, чем помочь.

Поэтому прежде чем заставлять подростка что-то делать, вспомните, выполнял ли он это занятие вместе с родителями и умеет ли он делать то, что вы от него требуете.

К сожалению, на практике сплошь и рядом все происходит по-другому: дошкольник не убирает игрушки, школьник бросает куда попало рюкзак, разбрасывает

учебники, подросток ищет чистые носки, выглаженную рубашку, которые непонятно куда делись, тетрадку по физике с решенными им задачами. Не найдя тетради, пристаёт к сестре, которая, как выясняется, куда-то засунула ее, когда убирала комнату. В конце концов, махнув на все рукой и вдоволь наругавшись, бежит в школу.

Тотальная безответственность и ничегонеделанье дома вызывают неприятие его пассивности и апатии. Нарушается благодушное состояние близких, у всех портится настроение. Бабушка решает, что будет все убирать сама. В этом случае подросток не будет обслуживать себя и не станет активным до тех пор, пока не окажется в нелепой ситуации (в разных носках, с ненужными предметами в рюкзаке и пр.) или не займется спортом, который потребует большой собранности и саморегуляции.

Итак, механизм деятельностного опосредования заключается в следующем: общая деятельность приводит к тому, что ее результаты могут удовлетворять или не удовлетворять другого человека. Если результаты плохие, то возникает недовольство, другой человек обвиняется в нерадивости и лени. Если же подросток что-то предлагает и сам начинает это осуществлять, отношение к нему меняется. Дизъюнктивные отношения переходят в конъюнктивные.

Родители также должны делать то, чего традиционно ждут от них дети: готовить еду, устраивать праздники, обеспечивать безопасность и защиту, ухаживать за детьми... Достичь этого можно только в такой деятельности, которую

родители организуют для того, чтобы найти общие интересы с подростком и прийти к согласию с ним.

Механизм дефицита

В конкретном человеке больше всего ценятся те качества, которые у других развиты в наименьшей степени. Формирование взаимоотношений связано не только с потребностями, но и со степенью значимости, ценности их предмета. Последняя придается вещам, предметам или событиям в зависимости от меры их распространенности и потребности в них человека. Ценности выражают отношение личности к бытию. Любое явление рассматривается индивидом с точки зрения значимости его для него и других людей.

Дефицит означает нехватку чего-либо, а слово «дефицитный» – имеющийся в недостаточном количестве. Дефицитность – это отсутствующая ценностная значимость.

Взаимоотношения всегда ориентированы на какие-то ценности, поскольку людей объединяет или разъединяет общность взглядов относительно определенных ценностей. Потребность человека в личностных свойствах и деятельности другого человека приводит к дефициту, если потребность не удовлетворяется, а свойства эти редки, но ценностно значимы.

Если потребность в дефиците не реализована, личность в экстренном порядке находит ей замещение. То, что редко встречается и значимо, ценится намного выше, чем распространенное. Отсутствие и нужда, испытываемые человеком в предметах или людях, переживаются как неудовлетворенность, тоска или уныние. Чем больше

соответствуют значимые аспекты деятельности или личности другого человека потребностям и ожиданиям, тем выше состояние неудовлетворенности. Наоборот, чувство неудовлетворенности появляется, когда полученные результаты деятельности резко расходятся с ожиданиями. Ощущение разительной нехватки чего-то в человеке приводят к разочарованию и недовольству.

Возможно ли подобное явление в отношениях родителей и подростков? Какова субъективная значимость для родителей тех или иных свойств личности и деятельности подростков? В чем они испытывают дефицит в воспитании детей? В чем испытывают дефицит сами подростки, взаимодействуя с родителями?

Чтобы выяснить это, мы попросили родителей ответить на такие вопросы:

Какие стороны личности и деятельности вы цените в своем сыне (дочери)?

Какие качества личности и деятельности сына (дочери) мешают вашему взаимопониманию?

Что следовало бы изменить в себе вашему сыну (дочери), чтобы наступило взаимопонимание?

Ответы родителей показали, в каких необходимых для общения качествах личности и деятельности подростков они (родители) нуждаются больше всего (табл. 12).

Таблица 12

Дефицитные качества личности и деятельности подростков (опрошено 20 родителей)

Качества	Количество ответивших
Вежливость	16
Спокойствие	17
Терпеливость	13
Приветливость, открытость	15
Желание учиться	10
Ответственность	12
Трудолюбие	18
Готовность поддержать мать (о девочках)	11
Готовность поддержать мать (о мальчиках)	15
Готовность поддержать отца (о девочках)	8
Готовность поддержать отца (о мальчиках)	15

Итак, отмеченные качества наиболее значимы для родителей в их взаимодействии с детьми – подростками. Поражает в этих данных указание родителей на лень и отсутствие трудолюбия своих детей – подростков, что и влияет на появление дефицитных качеств – трудолюбия, ответственности, уравновешенности, терпимости, желания хорошо учиться. Готовы поддержать мать 11 девочек из 20 опрошенных матерей, но их опередили сыновья, готовые поддерживать мать – 15 из 20 человек.

Однако родителям также свойственны дефицитные качества, такие как «умение найти подход к подростку в разных ситуациях», «справедливость», «готовность помочь», «эмоциональная уравновешенность», «способность разделить мнение подростка».

Дефицит конъюнктивных (сближающих) отношений вызывают несколько факторов. Так происходит, когда ожидания подростков резко расходятся с действительностью, желаемое не совпадает с реальностью. Дефицит возникает тогда, когда особого рода поведение воспринимается как

избыточное. Это нарушает равновесие, баланс действий родителей и детей–подростков и др. – все это было видно при анализе законченных предложений.

Механизм вклада

Суть этого механизма в том, что добро порождает добро, зло вызывает агрессию. Исполнительность, активность, высокие достижения в учебной (спортивной или художественной) деятельности, забота друг о друге, посильное участие подростка в создании семейного благополучия, помощь родителям – вот необходимые качества и особенности личности и деятельности детей–подростков, которые способствуют накоплению согласий с родителями. Забота, помощь в преодолении трудностей, уют, взаимные интересы, умение понять тенденции моды и новых видов спорта и пр. способствуют установлению конъюнктивных отношений родителей с подростками по механизму вклада. Разнообразные исследования показывают, что на механизм вклада влияют не только отдельные черты, например пунктуальность и единство слова и дела подростка, но в целом его жизненный опыт, индивидуальность и неповторимость. В каждом из подростков есть и положительные, и отрицательные качества, которые могут проявляться амбивалентно: хотел сделать хорошо, а вышло плохо для него и всех. Такое может быть в школе и дома. Поэтому здесь может проявиться аффект неадекватности, о котором шла речь в главе 3.

Механизм нравственно–ценностной значимости

Этот механизм влияет на те или иные отношения, если в личности и деятельности подростка доминируют определенные черты, которые становятся основой поступков или отдельных действий. Если у подростка преобладают скромность, честность, почтительность, благодарность, то отношения становятся окрашенными нравственно – ценностными свойствами (положительный полюс); если же проявлялись хитрость, манипулирование, обман, конформность, грубость, лень, безответственность и др. (отрицательный полюс), значит, на механизм дизъюнктивных отношений влияло отторжение этих качеств. Доверие, верность слову, честность, умение помочь и быть благодарным влияют на формирование отношений по механизму нравственно–ценностной значимости у старших подростков и родителей. Следует иметь в виду и то, что по этому механизму формируются отношения со значимыми людьми, которые становятся идеалом и определяют жизненные ориентиры подростков.

Надо отметить, что механизмы взаимоотношений могут действовать как в комплексе, так и отдельно. Иногда по одному механизму отношения становятся конъюнктивными, а по другому – дизъюнктивными. Поэтому важно понять, что их вызывает. Например, с родителями у подростка складываются дизъюнктивные отношения (причины – плохая успеваемость в школе, лживость, бесцеремонность и грубость подростка), а с бабушкой – конъюнктивные, поскольку с ней подросток честен, стремится помочь по дому, внимателен, спокоен, учтив.

Рассмотренное выше позволяет обратиться к конкретным трудностям подростка.

Глава 5 Формы трудностей взросления подростка

Общая характеристика трудностей взросления.

Расстройство настроения подростков

Подростки в процессе развития находятся в различных условиях, которые в определенных случаях способствуют трудностям в раскрытии требуемых окружением свойств личности. Возникают психологические проблемы, которые подростки не могут разрешить сами или же делают это деструктивным путем, еще больше усугубляя ход психического формирования личности. Значит, в основе конкретных трудностей лежат психологические проблемы. Психологические проблемы – это сложные вопросы бытия, отраженные в психике. Очень часто «Я» подростка проявляется противоречиво, создается ситуация, не удовлетворяющая личность. Иными словами, возникают трудности взросления подростков.

Трудность – отражение в сознании конкретной личности какого-либо несоответствия, психологического барьера между требуемыми условиями и отсутствием средств для их изменения. Трудности персонализированы. У одних подростков несоответствие между имеющимся и требуемым становится значимым и вызывает отрицательные переживания; подросток должен собрать всю свою волю, чтобы преодолеть эти трудности. У других подобное несоответствие лишь стимулирует азарт борьбы. Но тем не менее слишком типичным бывает несоответствие и слишком

распространенными – отрицательные переживания. Кроме того, вне проблем нет человеческого существования, поэтому разрешение возникающих трудностей конструктивным путем переводит личность подростков на новый уровень развития.

Не все психологические проблемы означают аномалии в развитии. Психическое отклонение определяется с учетом таких параметров: дистресс, неспособность к действию, неадекватность, иррациональность, непредсказуемость, нетрадиционность или статистическая редкость, нарушение моральных норм и осквернение идеалов. Но одного из этих критериев недостаточно, и ни один из них, представленный отдельно, не является необходимым для того, чтобы поставить диагноз психического расстройства.

Обратим внимание на те трудности, которые осознают сами подростки, их родители и педагоги. Условиями их появления могут стать социальная ситуация при переходе на новый уровень развития, противоречия при овладении новой деятельностью и др.

Американская психологическая ассоциация в 2000 г. указала на социальные и физические факторы, которые могут иметь отношение к психическому расстройству. К большинству главных расстройств, требующих лечения в клинике, относятся симптомы или повторяющиеся формы неадекватного поведения или психических состояний. Они причиняют страдание человеку, нарушают какую-либо психическую функцию. Расстройства личности проявляются в формах дисфункционального восприятия и реакции на события во внешнем мире. По параметру медицинских заболеваний

отмечаются и физические отклонения, учет которых помогает понять психические расстройства поведения и нарушения психических функций. Таких нарушений, зафиксированных в Международной классификации болезней (МКБ-10), насчитывается более 200. Остальные отличительные особенности психики назвать психическими отклонениями от нормы нельзя. Эти особенности проявляются у каждого человека в результате сильных переживаний, изменения социальных, семейных, экономических факторов. При этом, естественно, меняются волевые, эмоциональные, характерологические, потребностно-ценностные и другие сферы личности. Другое дело, что особенности, которые мы назвали трудностями взросления, нужно уметь распознавать, идентифицировать их, вовремя предупреждать. Поэтому ниже мы рассмотрим наиболее часто проявляющиеся трудности взросления подростков: расстройства настроения, ощущение одиночества, депрессии, тревожные состояния и др.

Настроение – это форма переживания. Чувства в общей психологии определяются как переживаемое отношение к предметам окружающего мира и к самому себе. Пережить – это значит вынести, претерпеть (Словарь русского языка В. Даля). Человек переживает свое отношение к чему-то, что значимо для него. Явления, далекие от его устремлений и ориентаций, не вызывают переживаний.

Существует несколько форм переживаний: аффект, настроение, страсть, стресс (дистресс). **Аффект** – это очень сильное, кратковременное переживание, **настроение** – умеренное, неярко окрашенное длительное переживание;

страсть – сильное и длительное переживание. **Стресс** – чрезмерно сильное, интенсивное и часто неожиданное переживание, однако оно не вызывает отрицательных воздействий и не снижает работоспособности, интереса к жизни и людям. **Дистресс** – необыкновенно сильное отрицательное переживание, приводящее к дезорганизации и разрушению наиболее важных структур организма. Является источником сильных жизненных потрясений, вследствие чего возникают психосоматические нарушения. Далее рассмотрим лишь некоторые из этих расстройств. По нашему мнению, они чаще всего встречаются у подростка и связаны именно с трудностями его взросления.

Под расстройством настроения обычно понимают ощущение подавленности, уныния и грусти, которое нарушает нормальное течение жизни. По данным некоторых исследований,^[51] приблизительно 19 % взрослых людей знают по себе, что такое плохое настроение. Ученые связывают расстройства настроения с разными состояниями мозга и генетической обусловленностью. Последнее подтверждают данные о монозиготных близнецах: если у одного близнеца плохое настроение, то у второго оно тоже может возникнуть (вероятность – 67 %). У полизиготных близнецов цифра намного меньше – 20 %.^[52] При нарушениях психического развития расстройство настроения принимает в определенное время года форму депрессии.

Однако настроение может измениться не только в худшую, но и в лучшую сторону. И это также становится неожиданным для подростка, вызывает у него удивление, а

иногда – отторжение. Семнадцатилетняя студентка – первокурсница пишет:

Когда я была подростком, перепады настроения у меня случались не часто, зато они были глубокими. Примерно в восьмом классе у меня произошла первая любовь. Сейчас, правда, так не считаю. Но на том этапе для меня это были серьезные испытания. Так как человек я очень впечатлительный, то думать о чем-то другом, кроме моего увлечения, я не могла. Из-за этого у меня снизилась успеваемость в школе, дома начали происходить небольшие конфликты. Я очень переживала, считала, что все вокруг меня перевернулось, все хотят мне навредить. Я чувствовала себя самым несчастным человеком на свете, и мне надо преодолеть все преграды, уготованные мне судьбой. Тогда я буду навсегда с Антоном. Только он маячил в глазах. Мы могли говорить часами. События окрашивались в неожиданные краски. Я становилась кем-то другим, похожим на Антона. Ожидание телефонных звонков, его внимание и редко цветы я начинала боготворить. Мы писали друг другу письма, посылали их по почте, хотя каждый день виделись. Я не могла отвечать уроки, казалось, что я не достойна его. В общем, какой-то кошмар был. К счастью, где-то через полтора-два месяца все это закончилось. Я заболела простудой, в школу не ходила, Антон меня не навещал. Я поняла, что все это не было трагедией. После моей первой любви я стала проще относиться к жизни. Она мне помогла понять себя.

Изменчивость настроения в подростковом возрасте – обычное дело. Первое чувство привязанности к другому,

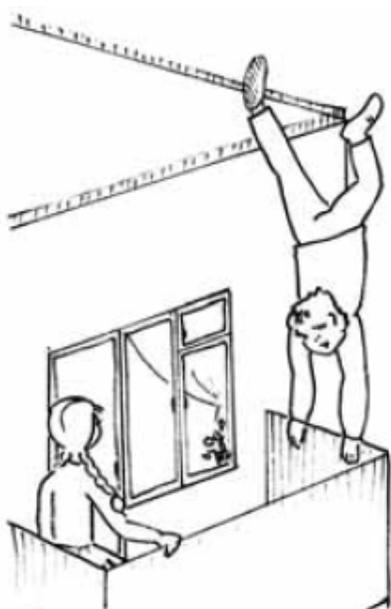
увлечение им рождает доверительные отношения, которые кажутся настоящими. Но подчас подростки выстраивают лишь желаемую, а не подлинную картину любви. Поэтому настроение подростка в этот период амбивалентно и зависит от мелочей: махнуть косой по лицу – это показать свою пристрастность, пройти мимо него с кем-то, к кому совершенно равнодушна, – испытать его терпение. А уж продемонстрировать свою необычность тому, кто тебе нравится, – святое дело.

На одной из консультаций мама рассказала следующее. Ее сын–пятиклассник получил красивую открытку с поздравлением по случаю Дня защитника Отечества от девчонок, среди которых была Наташа К. Поздравления они приносили домой одноклассникам. Когда они спустились вниз, мальчишка стал демонстрировать свою смелость, расхаживая по перилам лоджии. Квартира находилась на тринадцатом этаже. Девочки внизу смотрели и аплодировали. Мать спрашивала, что делать ей в этом случае.

Перемены настроения у подростка зависят от физиологических факторов: иначе начинает работать щитовидная железа, происходит много нового в организме. Эти процессы самим ребятам часто кажутся непонятными и ненужными. Вот как об этом вспоминает Света С., например.

В 12–13 лет меня в основном раздражали учителя и родные. Причина, как я считаю, заключалась в том, что окружающие не воспринимали меня как взрослого человека. Но и ребенком меня тоже назвать было нельзя. Я очень из-за этого расстраивалась и часто была в плохом настроении:

кричала, постоянно ссорилась с родными и в школе. У меня не ладилась отношения с учителями и одноклассниками, из-за чего получала плохие отметки по предметам, а отсюда – ссоры с семьей. В душе я считала себя достаточно взрослой, хотя я сейчас понимаю, что это было не так. Но постепенно я решила для себя, что если уж я решила считать себя взрослой и самостоятельной, то и проблемы надо решать по-серьезному, без лишних конфликтов. Я переборола свою внутреннюю злобу, и жизнь моя наладилась. Изменились отметки, отношения с учителями и родными.



Став взрослым, человек иначе воспринимает прежние обиды и причины, вызывавшие расстройство настроения. Варя З., студентка-первокурсница, пишет об этом:

В этом возрасте наблюдается постоянная изменчивость настроения. На настроение влияют как погодные условия, так и отношения окружающих. В этом возрасте я обижалась на учителя из-за плохой отметки, на подругу, которая не дала списать, на школу, заставляющую меня учиться, на погоду, небо, дождь и пр. Но однажды утром я проснулась и увидела

лучик солнца у меня на книжной полке. Настроение поднялось, и что-то внутри поменялось...

Хотя изменение настроения у подростка может происходить в ту или другую сторону, его контроль помогает стабильности. Об этом довольно точно говорит 15-летний подросток Е. К.:

Я люблю заниматься творчеством, люблю придумывать что-то новое, фантазировать. Когда я рассказываю о своих идеях и задумках друзьям, знакомым, мне всегда интересно их мнение об этом. Очень обидно, когда они говорят: «Нет, это ерунда, мне неинтересно». Одна такая фраза может испортить мне настроение на целый день, на неделю, а иногда и на несколько месяцев. Я очень долго думаю: «Что было не так?» Наверное, и по жизни у меня такой настрой. Я падаю духом, когда меня критикуют. Настроение сразу портится. Это мой минус, как мне кажется, но я не могу с собой ничего поделать. Когда настроение портится, я стараюсь понять, почему, как надо сделать, чтобы исправить положение, где я ошибся. А иногда даже не пытаюсь ничего изменить, а соглашаюсь и начинаю просто сам себя критиковать.

Как видим, у мальчика достаточно высокий уровень рефлексии. Она помогает ему взрослеть, исправлять ошибки, развивать свой социальный интеллект. Его идентичность формируется без больших потрясений. Поиск своего места в жизни осознан, а элементы неблагополучия проявляются в переживаниях несоответствия того, что презентует другим Е. К., тому, что хотят видеть в нем окружающие. Изменения

настроения адекватны деятельности подростка и не нарушают общего спокойного процесса развития.

В некоторых случаях плохое настроение приводит подростка к появлению положительного психического новообразования. Это способствует благополучию в будущем. В то же время всегда приподнятое, веселое настроение может быть признаком легкомыслия. Иначе говоря, переживание значимости какого-либо предмета или явления показывает вектор развития подростка: в каком направлении он формируется, что для него становится важным, а что – нет, чему он радуется, чему огорчается и часто ли происходят эти изменения настроения. Взрослые выступают в роли «внешних индикаторов» и контролеров этих изменений. Рассмотрим случай Кати Н. (15 лет).

Самое глубокое эмоциональное потрясение было этим летом. Меня родители учили, что если ты дружишь, то никогда нельзя дружить просто так. Если у тебя есть друг, то эта дружба должна быть настоящей. Если быть откровенной, то я себя считаю хорошим другом. Я всегда приду на помощь в любую минуту, никогда не критикую друга. Если я вижу, что она не права, я скажу об этом наедине, ненавязчиво. Если любишь или дружишь, то надо в полную силу. Летом я узнала, что моя лучшая подруга часто говорила при других о моих недостатках и о том, чего не было. Когда я узнала, это было настоящим потрясением. Я плакала 2–3 дня. Потом было безразличие ко всему – к близким, делам. Я начала думать, что никакой дружбы нет. Летом я поехала в палаточный лагерь, и там меня попросили помочь воспитателю. Дети в

отряде были десятилетние. Думать о своей проблеме было некогда, надо было помогать детишкам. Обстоятельства изменились... Папа мне сказал, что надо простить ее. О подобных историях мне рассказывали дети. Я подумала, что тоже не идеал. После лагеря я решила наладить с ней отношения. Мы встретились, поговорили. После общения с ней мне стало легче. Я не держу на нее зла. Мне стало спокойнее, немного грустно, но не одиноко. Мои родители все время были рядом и все видели.

Этот случай говорит о том, что девочке –подростку удалось преодолеть и эмоциональную «сшибку», и угнетенное состояние, а взрослые помогли ей не впасть в отчаяние.

Отметим и такой момент. Наши исследования показали, что эмоциональные состояния могут передаваться, «транслироваться». Это их свойство лежит в основе механизмов формирования отношений к другому человеку: когда один грустит, другой, замечая это, сочувствует ему. Оказывается, подростки хорошо ориентируются в определении настроения близких, и им не всегда хочется находиться там, где царят скука, уныние и другие негативные настроения. Выше мы отмечали, что страдания (или сильные отрицательные переживания) возникают тогда, когда нарушаются динамизация, стабильность и оптимизация. Подростки не любят, когда стабильно спокойное или радостное состояние резко меняется на злобное отчаяние. На уроках общения подростки задают вопрос психологу: «Как психологам удастся помочь многим людям обрести душевное

равновесие? Почему в мире столько зла? Как помочь всем несчастным, кого переполняет злоба?»

Как рассматриваются расстройства настроения в разных психологических теориях?

Психоаналитики считали, что пережитые в раннем детстве конфликты и враждебность впоследствии влияют на возникновение депрессии, склонности к самокритике и чувства вины. Причина самопорицания – значимые отношения. Потери во взрослой жизни актуализируют враждебность, появившуюся в раннем детстве. Но теперь она направлена на собственное «Я», что проявляется в самопорицании, характерном для более тяжелых расстройств поведения.

С точки зрения бихевиористов, расстройство настроения возникает тогда, когда человека мало поощряют и он переоценивает отрицательные события в своей жизни.

По мнению сторонников когнитивного подхода, расстройства настроения связаны с отрицательными установками: отрицательно воспринимаются те события, с которыми человеку трудно справиться. У человека в плохом настроении появляются три негативные установки: отрицательное мнение о себе, отрицательная оценка настоящего и отрицательное представление о будущем, которое сулит лишь тяготы и страдания.

Люди в плохом настроении находятся в состоянии выученной беспомощности: они убеждены, что предпринимаемые ими действия ничего хорошего не принесут. М. Селигман описал три вида выученной беспомощности:

мотивационная недостаточность, эмоциональная недостаточность и когнитивная недостаточность. Если человек испытывал неприятность, которую ожидал, то и в новых ситуациях известные действия вызывали у него отрицательные переживания. Он выглядел измученным, несчастным, скованным и напуганным.

Тревожные состояния, их типы и особенности

Одно из проявлений эмоционально –волевой деятельности подростков – тревоги и страхи, которые они испытывают в определенных жизненных ситуациях. Уровень тревожности и напряженности характеризует личность невротика – у него отмечается нестабильность настроения, эмоционально неадекватные реакции, страх. Страх – это психическое состояние преувеличенной (иногда адекватной) опасности. Страх сопровождается выработкой корой надпочечников норадреналина. Как известно, норадреналин понижает жизненный тонус, приводит к пассивности, оборонительным реакциям и вызывает стремление к безопасности. С одной стороны, стремление к безопасности вырабатывает аксидентальные способности и адаптацию. Человек становится более осторожным в сложных, опасных для существования ситуациях. С другой – необоснованная тревога и страх мешают, приводят к нестабильности, личность дезорганизуется и неспособна контролировать себя. По данным Р. Геррига и Ф. Зимбардо, почти четвертая часть взрослых в своей жизни испытывала тревожные состояния. [\[53\]](#) Значит, при страхе происходят изменения в поведении и деятельности.

Традиционно выделяют страх, направленный на определенный объект или определенную ситуацию. Различные формы страхов могут сочетаться друг с другом. В МКБ –10 выделено 4 вида страхов: фобические, вызываемые определенными ситуациями или объектами; флюктуирующие (приступы страхов), не связанные с определенными ситуациями и возникающие в виде паники; генерализованные – длительные переживания, не связанные с определенными объектами или ситуациями, панические страхи.^[54]

У младшего подростка появляются специфические страхи. Они – продукт воображения (страх перед ведьмами, чертями, привидениями, монстрами, кинг-конгами), страх перед животными. У старших подростков на первый план выступает страх перед авторитарными личностями (учителем и директором), социальные страхи (страх не соответствовать стандартам или субкультуре референтной группы), страх в ситуациях с высокими требованиями. Немецкие специалисты отмечают зависимость страхов детей от страхов их родителей (страх обнищания). На появляющиеся страхи влияют стили взаимоотношений в семье (гиперопека, симбиоз между матерью и ребенком). Конкретное проявление этих состояний рассмотрим на конкретных примерах.

В коррекционном классе школы г. Кириши ребята спросили психолога, верит ли он в привидения. Обсуждая эту тему, подростки сообщали о «существовании» вампиров, пьющих молодую кровь, о ситуациях, в которых они «видели» вампиров, и о реакциях на это. Вот почему мнение родителей о том, что детей и подростков необходимо готовить к

просмотру телепрограмм, заслуживает внимания. У них начинаются галлюцинации, и они с трудом засыпают. Очевидно, что показ убийств, подробностей умирания, крови, льющейся рекой, не добавляет гуманизма подросткам. В связи с этим спросим: «А есть ли на телевидении психолог? Почему для детей и подростков так мало передач, которые учат их, как противостоять рэкету, разбою, учат быть добрым, любить жизнь, а не потусторонний мир?»

У старших подростков также появляются различные страхи. Например, тринадцатилетняя девочка – подросток говорит:

Боюсь собак. Страх возникает тогда, когда вижу собаку, бегущую с оскаленной мордой. Я сразу начинаю думать о том, как она на меня набрасывается и кусает, даже если этого нет на самом деле. Меня раньше собаки не кусали. Но я все равно боюсь этого. Возникает состояние, будто меня раньше кусала собака (Кристина П.).

Как видим, страх у девочки появился в результате переживания увиденного и услышанного. Он стабилен, но тем не менее будет ослабевать по мере взросления. Этот страх можно отнести к фобиям.

Старшие подростки начинают размышлять о жизни, поэтому у них появляются экзистенциальные страхи. Марина К. пишет:

Мой самый большой страх – страх предательства. Я доверяю людям и очень ценю отношения с друзьями. Мне очень обидно, когда близкий человек предает меня, не задумываясь о том, как я буду себя чувствовать. Еще я очень

боюсь не оправдать надежды моих близких и свои собственные. Я привыкла добиваться желаемого, и страх ударить лицом в грязь заставляет меня сильно волноваться на ответственных мероприятиях. А еще я очень боюсь не найти смысл жизни, потому что я не хочу жить просто так и бесследно исчезнуть после смерти.

Отмеченные страхи являются по своему типу фобическими и генерализованными.

О страхе, проявляющемся в виде паники в школьные годы, пишет студентка-первокурсница, будущий психолог.

Я никак не могла понять, почему у меня возникает страх перед директором и классной (классным руководителем. – В. К.). Дело доходило до того, что у меня начиналась паника. Я ничего не понимала, у меня дрожали коленки и руки. Если меня о чем-то спрашивали, я ничего не слышала и не понимала. Я могла куда-то бежать, чтобы от Н. М. спрятаться. Я такой бы вопрос задала психологии как науке о жизни: «Что такое чувство страха? Как преодолеть его в нужный момент? Можно ли контролировать это чувство?»

О школьных страхах, их возникновении, причинах, формах проявления написано очень много. Этот пример лишней раз свидетельствует о появляющейся дезорганизованности личности вследствие излишней тревожности, ее неустойчивости и возможных отрицательных новообразованиях. О панике, негативно влияющей на всю сферу личности, говорит подросток Игорь П.:

Я живу в М. (район Петербурга. – В. К.). До дома мне идти 20 минут по стройке. Я очень боюсь возвращаться мимо

барачков. Там много наркоманов. Им пристать ничего не стоит. Однажды они меня избили, все отобрали и даже потребовали снять кроссовки. Я езжу заниматься английским языком домой к учителю. Меня встречать некому, бабушка сидит с сестренкой, а мама уходит работать на сутки. Как быть? Помогите.

Эта боязнь хулиганов, которые могут искалечить и нанести вред здоровью, оправданна. Четырнадцатилетний подросток практически не может противостоять разбою, бандитам и хулиганам. Чтобы сохранить его психическое здоровье, следует перенести занятия английским языком на светлое время суток. Мальчик не хочет сообщать о своем страхе матери и бабушке, а напрасно: близкие должны знать о его состоянии и выбрать удобный вариант занятий.

У подростков, учащихся общеобразовательных школ распространены школьные страхи и страхи разлуки (переход в другую школу, страх потерять одного из родителей, если в семье неблагоприятные отношения). Школьные страхи проявляются как страх оценки знаний, страх несоответствия оценке и требованиям окружающих и др.

Ученые указывают, что страх разлуки и школьные фобии возникают чаще всего из-за чрезмерных требований учителя или недостаточной зрелости подростка в связи с привязанностью к значимому лицу. Подростки не любят отвечать у доски, потому что на них смотрят сверстники, боятся, что скажут глупость, которая вызовет их смех. Оказалось, что школьные страхи – постоянный спутник обучения. Девочка-подросток сообщает, что, как только

начинается опрос и проверка домашнего задания, у нее холодеют и становятся мокрыми руки, потом дрожат колени. Спрашивается, каким же тоном учитель сообщает о проверке домашнего задания? Знает ли педагог о том, каким испытаниям подвергаются его ученики в эти минуты? Можно ли обойтись без дифференцированного подхода во время проверки знаний? Как надо опрашивать учеников, чтобы девочка перестала испытывать ужас?

По данным исследования М. В. Оршанской, общая тревожность у девочек достигает 48 баллов, а у мальчиков – почти 46 баллов; страх самовыражения – более 58 баллов у девочек и более 50 – у мальчиков; страх ситуации проверки знаний у девочек – почти 57 баллов, у мальчиков – 60 с лишним; страх несоответствия ожиданиям окружающих – больше 50 – у девочек и 63 – у мальчиков. Страхи в отношениях с учителями распределились почти поровну: более 45 баллов у обеих групп обследованных. [\[55\]](#)

Для таких страхов в обучении характерно уклонение от посещения школы, привязанность к одному из близких людей, уклонение от общественных обязанностей. К примеру, у Карины Б., ученицы 8-го класса, три пропуска по алгебре с начала триместра. Объясняет их тем, что она плохо понимает, но просить учителя повторить что-либо боится: «Засмеют. У нас класс недружный. Сразу выставят на посмешище».

В МКБ-10 не случайно подробно описаны признаки всех страхов – они могут спровоцировать расстройство психики. Рассматриваются формы проявления различных тревожных расстройств у учеников. Уклоняться от школы они могут по –

разному, например полностью отказаться от посещения школы из-за боязни обид и унижений («мальчик для битья»). Ребенок избегает ситуации школьной неуспеваемости путем переключения на способы поведения, доставляющие удовольствие.

Наблюдаются вполне обоснованные подростковые страхи быть покинутым, трудности или нарушения процессов обучения, физическая слабость и недостаточно развитая совесть. Результатом всего этого становится девиантное поведение, проявляющееся одновременно со страхом наказания. Отмеченный симптомогенез поможет распознать истинную причину прогулов уроков.

В семье страхи нередко возникают дифференцированно: подросток боится отца, а мать скрывает истинную картину. В ситуациях с отчимом ситуация несколько меняется: отчим «редко, да метко» проверяет домашние задания, дневник. Его упреки становятся горше наказания.

В школе я боялась почти всех учителей, дома – отчима. Он меня за двойки не бил, зато постоянно говорил: «Не забывай, чей хлеб ешь и заслужила ли ты его. Я тебя учить не собираюсь. Полы пойдешь мыть как миленькая.» (Оля М., 17 лет, студентка).

Можно предположить, что школьные страхи множатся в случае несогласованных действий родителей подростка и наказания его за неуспеваемость. Приведем такой пример.

Отец ребенка, у которого отмечена школьная фобия, играет второстепенную роль в семье, эпизодически занимается воспитанием сына, но противостоит матери. По ее

настоянию он иногда ходит на родительские собрания. Из школы приходит злой и устраивает подростку серьезную «проработку». Называет его лентяем и дармоедом. Когда отец хочет ударить его, вмешивается мать, встает между ними и заслоняет от ударов. Тогда отец набрасывается на мать, говорит, что она избаловала парня на свою беду. После родительского собрания в доме «траур». В школу подросток идти не хочет, так как накануне не учил уроки из-за скандала. Мать разрешает остаться дома. Она жалеет мальчика, так как отец сыном занимается изредка, но все-таки «кормит-поит». Нечастые ссоры инициирует отец, поскольку требует порядка. Подросток боится гнева отца, но спокойно живет под прикрытием матери. Боится ходить в школу по понедельникам, так как накануне проводит время со сверстниками и ничего не учит. Взаимопонимания в доме нет, нет и совместной деятельности, которая помогла бы выяснить причины страхов и, самое главное, причины уклонения от серьезной учебы.

Страхи школьника возникают из-за комплекса причин и представляют собой довольно сложную структуру, в содержание которой входят испорченное настроение, фобии, иногда – паника, что отец проверит качество выполненных домашних заданий.

Школьная фобия появляется из-за плохих материальных условий жизни, недостаточной интеграции семьи в общество или ближайшее окружение, физического или психического нездоровья родителей, супружеских или семейных конфликтов, отклонений в подходах к воспитанию детей. В

итоге дети становятся чрезмерно пугливыми и испытывают трудности в школе. У детей, имеющих страхи, появляются вторичные проблемы – депрессии, нарастает социальная изоляция, подросток начинает отставать в учебе. Многие из них боятся, что одноклассники посчитают их прогульщиками, лентяями, больными.

Паническое расстройство заключается в том, что люди испытывают приступы паники, которые длятся несколько минут. Оно начинается с мрачных предчувствий, страха или ужаса. Эти состояния сопровождаются физическими симптомами: учащенным сердцебиением, головокружением, обмороками или удушьем.

В отличие от страха фобия – это непрерывный и иррациональный чрезмерный страх, вызванный каким-либо занятием или ситуацией, которые, как представляется, несут реальную угрозу.

Важно отметить социальные фобии. Человек, страдающий ими, боится, что будет вести себя в незнакомом месте несуразно, и это вызовет смех или осуждение окружающих. Даже если он понимает неразумность этого, вести себя по-другому он не может. Под давлением социофобий человек избегает многолюдных мест. Неумение справляться с этим приводит к тому, что он не может как следует выполнить деятельность. Страх оказаться под пристальным вниманием окружающих, быть отвергнутым ими мешает выглядеть так, как хочется, и тогда опасения начинают сбываться.

Социофобии особенно характерны для подросткового и юношеского возраста, так как молодые люди хотят быть

значимым в глазах окружающих и стремятся к принятию сверстниками.

Все виды тревожного расстройства ухудшают работоспособность, потому что беспокойство не поддается контролю, от него нельзя избавиться. Сосредоточившись на источнике тревоги, человек не может уделить внимание качественному выполнению учебной или трудовой деятельности. Иногда у детей и подростков встречаются элементы обсессивно-компульсивного расстройства: появляются навязчивые идеи или действия. Навязчивые состояния (обсессии) – это мысли, образы, желания («Нужно ли идти по этой улице, где мало народа?», «Закрыта ли дверь?» и т. п.). Компульсивное поведение – повторение целенаправленных действий, выполняемых в соответствии с принятыми правилами (неоднократная проверка ошибок в сочинении или контрольной работе при неуверенности в правильности выполнения).

Одним из видов тревожного состояния является посттравматическое стрессовое расстройство. Это тревожное состояние характеризуется упорно повторяющимся переживанием травмирующих событий, которые ярко предстают в воспоминаниях (неудачная сдача экзамена, несчастный случай, свидетелем которого оказался, и т. д.).

Объясним все типы тревоги с позиций различных психологических концепций.

С точки зрения психоанализа симптомы тревожных состояний скрыты в конфликтах. Приступы паники – следствие прорыва бессознательных конфликтов в сознание.

Навязчивое поведение – попытка вытеснить тревогу, вызванную конфликтом.

Бихевиористы, объясняя беспокойство, ориентируются на реакции, прививающие или закрепляющие симптомы. Компulsive поведение возникает тогда, когда человек стремится ослабить тревогу, связанную с навязчивыми мыслями. Они-то и закрепляют такое поведение.

Когнитивный подход позволяет объяснить все причины тревожных состояний процессами восприятия и установками, искажающими оценку человеком возникающей опасности. Психологи-когнитивисты полагают, что тревожные расстройства психики вызваны мнительностью личности (т. е. придуманной картиной последствий какого-либо действия).

Одиночество и его особенности у подростков

Быстро меняющиеся социальные, экономические и идеологические процессы обострили неблагополучие подростка, трудности его взросления стали принимать самые разные формы. Одна из психологических причин этих трудностей – дезадаптация, а следствие – одиночество. Многие годы предполагалось, что одиночество – спутник людей зарубежного постиндустриального общества. Но переход нашего государства от одной социальной системы к другой автоматически не снимает личностные проблемы, а наоборот, порождает новые, в том числе ощущение потерянности и отчуждения. Сложилось мнение о том, что одиночество – удел человека пожилого возраста. Но на самом деле одиночество отмечают у дошкольника и младшего школьника, юноши и взрослого человека. Однако самыми

опасными симптомами одиночества и отчуждения являются у подростков, потому что они ищут свой путь в жизни, формируется их идентичность, продолжается самовоспитание и поиск идеалов. Эти симптомы свидетельствуют о невозможности личности быть активной, взросление проходит по лабиринтам изоляции, что отчуждает подростка от участия в своем мироустройстве. И если родители ведут несправедливый образ жизни или мало занимаются своими прямыми обязанностями, то подростки испытывают сильные фрустрации от непонимания взрослых и сложных отношений со сверстниками. Невозможность преодолеть одиночество и покинутость приводят к суицидальным намерениям.

Вместе с тем следует подчеркнуть, что не любую ситуацию, где подросток физически находится один, следует рассматривать как результат неприкаянности, покинутости и отчужденности. Некоторые виды деятельности человек вообще должен выполнять один (творчество, решение шахматных задач и задач по программированию). Более того, разобраться в себе и других помогает именно одиночество, позволяющее путем самоанализа определить, почему совершены ошибки, и принять окончательное решение о будущих действиях.

Ощущение одиночества и покинутости появляется и на более ранних этапах развития личности. С нашей точки зрения, оно – неудовлетворенная аффилиативная потребность (в присоединении к кому-то). Однако дефицитарность этой потребности проявляется тогда, когда личность не может или не хочет ее заменить. Например, ребенок хочет играть с тем, у

кого есть новая игрушка, а его не принимают в игру. Тогда у него возникает досада, печаль из-за того, что им пренебрегли. Но ведь возможна и компенсация, т. е. он начинает играть с другими, у которых тоже есть интересные игрушки. Если же он играет один, у него много незнакомых и интересных игрушек, то дефицит в общении с другими будет восприниматься положительно. Однако если деятельность требует совместных способов ее выполнения, невозможность ее выполнить при сильном желании вызовет переживание отвергнутости. Это переживание не исчезает бесследно. В аналогичных ситуациях возникает установка на принятие другими. Человек анализирует свой арсенал средств, которыми он располагает для выполнения данной деятельности.

Как о сильном детском переживании в ситуации отвержения пишет будущий психолог:

Я позвонила Марине и позвала ее гулять. Она сказала, что гулять не пойдет. Тогда я пошла к другой подружке и увидела там Марину. Я так растерялась. В следующий раз мы договорились отправиться вместе в цирк. Девочки сказали, что не пойдут, потому что не сделали уроки. В цирк мы поехали с мамой, и там все встретились. Я так расстроилась, что плакала. Мама не могла ничего понять, потому что вокруг все смеялись. Я так боялась, что меня бросят девочки, и унижалась. Угощала их фруктами и конфетами, но они все равно меня сторонились. Мне было так одиноко, но я ничего не могла сделать. Потом я поняла, что меня использовали, просили списать контрольную. Они были вежливые. А потом

опять уходили вместе, говорили, что торопятся. Я никому не могла об этом рассказать, мне было стыдно. Этот горький опыт в 11 лет остался на всю жизнь и помог мне по глазам детей понять, как им бывает плохо, когда их не берут в компанию другие дети. Это ведь так жестоко...

Подобные ситуации сродни предательству, когда попираются ранние договоренности или дружба. Девочка – подросток пишет об этом:

Одно из самых неприятных воспоминаний в детстве связано с переходом в другую школу. В новом коллективе меня не приняли, со мной не разговаривали шесть месяцев. Правда, держалась я очень стойко, но внутри было очень плохо. В эту школу я перешла со своим другом. С ним мальчишки из класса подружились. Но самое обидное было то, что мой друг в школе ко мне даже не подходил. Он боялся того, что увидят нас вместе, и с ним тоже не будут разговаривать. Но хорошо, что семья у меня хорошая. Они меня все время не оставляли одну. Потом все наладилось. А некоторые девочки сказали: «Оказывается, ты не воображуля. Мы решили тебя проучить».

К сожалению, обе эти ситуации разворачивались без контроля со стороны педагога. Правда, в последнем случае одиночество не достигло своего пика – помогли родители. А ведь могло быть и не так: появились бы двойки, так как девочка побоялась бы отвечать. Игнорирование сверстниками могло привести к депрессии и нервному срыву.

Как понятно из приведенных случаев, одиночество подростков негласно санкционируется взрослыми, которые не

увидели расстройство настроения, не обратили внимания на причины скуки и т. п. Но иногда они сами провоцируют возникновение у подростков чувства одиночества и потерянности тем, что что-то не досказали, сделали за спиной нечто гадкое и подлое, коварное. В качестве иллюстрации сошлемся на наше исследование психических травм и их значения для взросления подростка.

В семье я поздний ребенок, но родители у меня были любящие, жили не в большом достатке, но все самое необходимое у меня всегда было. У моего отца была и есть сестра, моя тетя. К нашей семье она всегда относилась предвзято, пыталась учить мою маму, отца.

И вот однажды моя тетя взяла меня с собой в лес за ягодами. С нами была еще подруга тети. Ходим, собираем ягоды. И тут я слышу, как моя тетя говорит подруге: «Да что ты хочешь, брошенный ребенок, родители пьют. Я думаю, что возьму ее». Я на всю жизнь запомнила эту черничную поляну. У меня внутри до сих пор сидит боль, обида за ту неправду, которую я услышала. С какой простотой она это говорила! Для меня это был гром среди ясного неба. Как могут близкие люди так бесстыдно врать?! Моих родителей уже нет, а тетя здоровствует и приходит ко мне. Часто зовет меня в гости, но я не могу прийти к ней, несмотря на то что больше родственников нет. Лучше быть одной, чем с этой тетей.

Взрослые отражают то, что чувствует подросток, и наоборот. Вот почему одиночество – это реакция на окружающую жизнь, которая создается и взрослым, и подростком.

Вот как реагирует девочка 12 лет на поступки взрослых, которые ничего не объяснили и поставили ее перед фактом:

Летом меня отправили к бабушке, а старшую сестру родители взяли с собой в отпуск. Мне постоянно казалось, что я лишняя, меня любят меньше, чем сестру. Я чувствовала одиночество и боялась, что меня оставят у бабушки навсегда. Это было год тому назад. Теперь старшей сестре покупают больше вещей, говорят, что ей нужнее. Я же все за ней донашиваю, и опять мне кажется, что я никому не нужна.

Значит, одиночество – такое свойство личности, которое характеризует ее со стороны невозможности удовлетворить потребность в принятии другими, быть для них значимой. Как мы видели, переживание одиночества неоднозначно. Наступает период в жизни, когда возникает даже потребность в одиночестве, когда человек хочет побыть наедине со своими мыслями и чувствами. Вместе с тем ощущение своей ненужности приводит к формированию нигилизма и протестных реакций. Последнее часто характерно для подростка. Неразрешенные им самим и другими негативные стороны одиночества являются деструктивными компонентами личности, которые вместо созидательной направленности приведут к разрушающей. Необходимо научить подростка преодолению потерянности и одиночества. Об этом мы тоже будем говорить.

Прежде чем рассмотреть теоретические подходы к проблеме одиночества, остановимся еще на одном примере. О своем одиночестве пишет взрослый человек, осваивающий профессию психолога.

Да, я ощущала одиночество, нехватку любви, внимания в течение всей жизни. Давно не видела отца и поэтому не знала и до сих пор не знаю отцовской любви.

Живя в одной комнате с мамой, я ощущаю одиночество, так как мама не уделяла мне внимания. Но, несмотря на это, мама одевала, кормила меня. Благодаря ей я понимала, что нужно делать в жизни. Неудивительно, что мы с мамой скандалили почти каждый день по пустякам, но спустя 20 минут разговаривали как ни в чем ни бывало. Я не умею обижать людей, но мои слова могут задеть за живое или обидеть кого-нибудь. Мне было все равно, что подумают люди обо мне. Я научилась прощать всех, но в этом помог психолог нашей школы.

Раньше была замкнутая, ни с кем не разговаривала, меня обижали, унижали, но я не страдала, редко плакала. Но была я как тень, которую никто не замечал. Мне было все равно, главное в жизни было учиться, учиться. Это была главная цель.

Я не люблю, когда мне говорят одно и то же. Меня это раздражает. Иногда нервничаю, когда что-то не получается или меня выгоняют из кабинета. Иногда плачу, от чего никак не избавиться.

Этот отрывок характеризует причины одиночества и его последствия, а также связь со всеми другими структурами личности – темпераментом, характером, направленностью. Видно, что перед нами натура глубокая, противоречивая, с застревающей и возбудимой акцентуацией характера. Целеустремленность и самообладание позволили этой

женщине справляться со многими неприятностями, которые она сама же и провоцировала своей нетерпимостью, категоричностью и противоречивостью. Одиночество – как бы спутник ее жизни, но, думается, когда она научится отвечать за других, тогда и станет терпимее, мягче, выносливее. Обратим внимание на то, что мать не подготовила девочку к жизни без отца. Неудовлетворенная потребность привела к дефицитности – значимость отца высокая, но общей с ним деятельности и общения нет. Возможно, это иллюзия, которая позволяет думать, что с отцом не будет одиночества.

Под одиночеством будем понимать такое психологическое образование, которое характеризует личность в структуре взаимодействия с другими людьми, наиболее для нее значимыми, а в ситуации изоляции от них приводит к исчезновению некоторых неизменных основных параметров этого взаимодействия.

Как рассматривается одиночество в контексте разных психологических учений?

Анализ психологической литературы позволяет выделить следующие подходы (табл. 13).

Таблица 13

Теоретические подходы к одиночеству

Подходы	Представители
Мотивационный	Дж. Эйсендорф
Экзистенциально-гуманистический	К. Роджерс, К. Мустаскас
Социологический	Дж. Рисмен
Бихевиористско-интеракционистский	Р. Вейс
Когнитивный	Э. Пепло
Психоаналитический	Г. С. Салливан

Все эти взгляды роднит то, что они определяют различные причины одиночества. Кроме того, описываются нерешенные вопросы личности, которые приводят ее к одиночеству.^[56]

Представим эти взгляды в таблице, где характеризуются причины одиночества и определяются особенности одинокой личности в контексте различных подходов (табл. 14).

Одиночество можно классифицировать по уровням взаимодействия подростка с окружающим миром, по временной протяженности и происхождению. По первому параметру одиночество может быть физическим (одиночное плавание), коммуникативным (нахождение среди незнакомых людей), эмоциональным (при отсутствии близких людей, при переезде на новое место жительства), духовным (при отсутствии единства взглядов, несмотря на контакты с людьми).

Таблица 14

Особенности одиночества

Подходы	Причины одиночества	Характеристика личности
Мотивационный	Личность боится оценок окружающих и всего нового. Возникает страх отвержения	Застенчивость, неуверенность в своих начинаниях, тревожность
Экзистенциально-гуманистический	Одиночество появляется как страх перед смертью, переменами в жизни, как противоречие между истинным, реальным «Я» и идеальным «Я»	Депрессивность, испытывает чувство вины, имеется несоответствие между социальной ролью и личной свободой
Социологический	Ослабление связей в малой группе, изменения семейной и социальной мобильности	Экстернальность, зависимость от других, постоянно контролирует свои связи
Бихевиористски-интеракционистский	Образование связей, не приводящих к полезному научению. В результате возникает эмоциональная и социальная изоляция	В первом случае нет привязанности к другому человеку, в другом — нет достаточного окружения людей, в результате чего контакты малочисленны или отсутствуют вовсе
Когнитивный	Несоответствие желаемого и действительного	Агрессивность и нетерпимость. Близость с другими невозможна; неумение рассказать о себе откровенно и точно
Психоаналитический	Переживания сосредоточены на раннем возрасте, когда формируются доверие и недоверие к миру. Базовая черта — безопасность. Столкновение врожденного с социальным приводит к уходу от реальности	Самолюбование, эгоцентричность и враждебность к окружающему

По временной протяженности одиночество может быть эпизодическим и хроническим, а по происхождению – вынужденным

и добровольным. Кроме того, одиночество может быть субъективным и объективным.

Например, человек может субъективно считать себя одиноким, хотя внешних показаний к этому нет, и наоборот.

Исследования Г. Р. Шагивалеевой показали, что субъективная мера одиночества определяется тем, насколько значимыми для человека являются те или иные факторы.

Например, если предстоит переэкзаменовка, то общение со сверстниками ему только вредит. Было выявлено, что учащиеся техникумов, среди которых были и подростки 15 лет, в большей степени испытывают духовное одиночество, оно отмечено у 56 % обследованных, хотя бы один вид одиночества отмечен более чем у 15 % респондентов. Но у четвертой части учащихся оно вообще не было отмечено. [\[57\]](#)

Любопытно заметить, что некоторые подростки считали себя одинокими (субъективный фактор), а объективных показаний к этому не было. Иначе говоря, субъективные и объективные факторы одиночества не совпадают. У людей, считавших себя одинокими и не стремившихся избежать одиночества, обнаружались такие чувства: спокойствие – 57 %, скука – 52 %, тревога – 42 %, равнодушие и безразличие – 36 %, смирение – 33 %. Если же они хотели избежать одиночества, то актуальными были такие чувства: тревога – почти у 63 %, скука – 50 %, жалость и сочувствие к себе – 47 %, плохое настроение – почти у 42 %, тоска – 35,5 %. Как видно, и в том и в другом случае тревога и скука являются главными спутниками одиночества.

«Субъективно одинокие учащиеся по-разному реагируют на одиночество в зависимости от того, как они сами к нему относятся. Для тех, кто стремится его избежать, оно тревожит и пугает гораздо сильнее, чем тех, кто к этому не стремится. Очевидно также, что первые при этом испытывают негативные переживания, связанные с неудовлетворенностью своим положением... Для вторых характерно преобладание спокойствия, смирения, безразличия. Они позитивно

переживают одиночество, представляют себе уединение как вполне удовлетворительную ситуацию. Они часто спокойны, расслаблены, а иногда чувствуют прилив творческих сил». ^[58]

Иными словами, если человек захочет испытать удовольствие от одиночества, он будет наслаждаться покоем и безмятежностью, потому что может ощутить принадлежность самому себе. Если же ему требуются близкие люди, а их нет и не с кем разделить неприятные переживания, одиночество приносит человеку страдания. Однако значимость одиночества должна рассматриваться и в возрастном аспекте: известно, что в раннем юношеском (от 15 лет) возрасте стремление к общению и исповедальность являются главными психическими новообразованиями. Значит, удовлетворение потребности иметь друга, с которым устанавливается взаимопонимание, одновременно решает вопрос о непонятности и одиночестве подростка.

Исследование чувства одиночества у подростков Москвы ^[59] выявило, что почти половина респондентов (48,5 %) его не испытывают, а больше трети опрошенных (35,5 %) в той или иной степени переживали его. Тех, кто испытывал чувство одиночества, можно было отнести к трем уровням. К первому, критическому, относились 2,3 % ребят. У них зафиксировано острое состояние одиночества. Часто возникало состояние одиночества у 7,7 % (средний уровень), периодически – у 25,5 % подростков. Авторы считают, что эта группа ребят наиболее адаптивна. В общем, исследователи обнаружили, что каждый третий подросток испытывает состояние одиночества различной степени, но внимание

исследователей привлекли подростки, находящиеся в критической группе, т. е. в группе риска. Связь между полом, возрастом и состоянием одиночества не установлена. Это чувство более характерно для старших подростков, что связано с кризисом идентичности.

В других исследованиях^[60] также получены данные примерно об одинаковом количестве девочек и мальчиков, испытывающих одиночество.

Были определены следующие типы одиночества.

У «холодных, аутичных» подростков отмечено низкое стремление к принятию и высокий страх отвержения. Эти подростки уходят от реального общения, не умеют себя выразить.

«Застенчивые, робкие» с высоким стремлением к принятию и высоким уровнем отвержения стремятся к общению и боятся его.

Эти подростки переживают глубокий внутренний конфликт, они неуверенны в себе, а социальные навыки развиты у них плохо.

«Вредные подростки» скрывают свою враждебность.

Отмеченное выше позволяет еще раз подчеркнуть природу одиночества подростков. Оно появляется как ощущение ограниченности и неполноты контактов с другими. Подросток может сам этому способствовать, демонстрируя свою необычность (я – иной). Могут повлиять на появление одиночества обстоятельства (переход в другую школу). Однако в любом случае оно должно быть в поле внимания взрослых, которые сами иногда и провоцируют его

возникновение. Приведем пример зарождения замкнутости и чувства покинутости у подростка.

У нас растет дочь. Ей уже 13 лет, она добрая и отзывчивая, только подруг у нее не стало в одночасье.

Это было поздней осенью. К утру подморозило, и выпал первый снег. Наша девочка надела новую куртку, обула новые сапоги и радостная ушла в школу. Ничего не предвещало беды.

Дети на свежем снегу прокладывали первые следы. Все кругом было покрыто белым снегом. В сторонке от тротуара сантехники оставили открытой канализационную яму. Она была полна вонючими отходами, но сверху вода замерзла и покрылась легким снежком. Наша девочка, не заметив ямы, провалилась, она пыталась выбраться, но тяжелый рюкзак тянул вниз. Играющие рядом дети испугались и убежали в школу. Не растерялась только подруга нашей дочери и стала ее тащить вверх. Но могла держать ее за руки, чтобы наша дочь не провалилась окончательно. Дети позвали учительницу, которая вместе с ребятами вытащила девочку.

Через некоторое время мне позвонили домой и сказали, что дочь провалилась в канализационную яму, что ее надо было воспитывать правильно. Когда я пришла в школу, я увидела такую картину: моя девочка сидела на полу в вестибюле, вокруг нее никого не было. Все проходили мимо, заткнув нос. По-видимому, прошло два урока, как это все случилось. Я схватила девочку, надела на нее свое пальто, кое-как добралась до дома. Отмыла от фекалий, стала вызывать «скорую» – я боялась, что она наглоталась гадости.

Мне сказали, что если будет плохо (?), тогда к ним надо будет обращаться. Три дня дочь была в шоке, молчала и не спала. За это время никто не позвонил и не пришел ее проведать. Когда девочка стала ходить в школу, с ней рядом никто не хотел стоять, сидеть, что-то вместе делать. Учителя каждый раз напоминали, что надо окна держать открытыми от вони, что если дети будут бегать где попало, то, как К., попадут в сортир и прославятся... Учителя нам сказали, что девочка сама виновата, не надо было подходить к этому люку.

Никто не стал закрывать люк, грязная вода продолжала сочиться. Через несколько дней после происшествия муж пошел и огородил этот люк. Но кажется, что и это осталось незамеченным, так как ограда стоит уже два года.

Я стала ходить с дочерью в школу вместе, сидела на уроках. Она стала замкнутой и нелюдимой, ей казалось, что все на нее смотрят и отворачиваются, так как от нее воняет. Учителя по поводу и без всякого повода напоминали об этом и всех спрашивали, есть ли запах в классе. Ее ближайшая подруга изредка ей звонит, но разговаривает с ней свысока, как будто К. чего-то недопонимает. Мы хотели перевести дочь в другую школу, но в нашем поселке только одна средняя, другая за несколько десятков километров. Мне не хочется, чтобы дочь из-за этого происшествия стала хуже учиться, но у нее появились тройки.

Анализ этой ситуации приводит к выводу, что взрослые – и в первую очередь педагоги – ответственны за отчужденность и неприкаянность девочки-подростка. Увы, на ее месте мог оказаться любой, даже директор школы. И можно

ли было оставлять эту ситуацию без контроля? Думается, девочке надо было посочувствовать и все время ее поддерживать.

Итак, одиночество имеет несколько аспектов (низкий психологический статус, отчуждение, неприкаянность, часто появляющаяся скука и пр.), проявляющихся во времени, содержании и видах (коммуникативный, духовный и пр.). Для каждого подростка одиночество имеет личностную значимость, а иногда и ценность, позволяющую осмыслить свой внутренний мир.

Депрессивные состояния и суицидальные намерения подростков

Раньше предполагалось, что подростки не могут, как говорится, впасть в депрессию, потому что у них отсутствуют эмоциональные и когнитивные предпосылки. Причины возникновения депрессивных состояний подростков разные – от реакций на стрессовые ситуации до стойких страхов нарушить социальное поведение. Отмечено, что у девочек – подростков депрессивные состояния проявляются чаще, чем у мальчиков. По сравнению с детским возрастом у подростков частота депрессий значительно выше (у детей – от 0,5 до 2,5 %, а у подростков – от 2 до 8 % всей выборки).^[61]

Депрессия у подростков может быть обусловлена как наследственностью, так и воздействием среды. Ученые отмечают, что у депрессивных пар (мать – ребенок) сходство в мимике и поведении встречается чаще, чем у недепрессивных. Кроме того, у первых младенцев не обнаружили заметных реакций протеста. Развитию депрессивных состояний часто

предшествуют негативные события, такие как развод родителей, смерть одного из них, смерть друга или гибель любимого существа. При этом депрессии усиливаются, если заботы и внимания к подростку становится меньше, если с ним начинают обращаться жестоко.

Приведем примеры ситуаций, где проявлялась депрессия подростков.

Когда я была маленькая, примерно лет в 10–11, мой папа сильно пил. Поэтому мама всегда с ним ругалась. Это было больно видеть и слышать. Но я всегда убегала в свою комнату и тихонько плакала. Мои слезы были большими и горькими. Я знала, что помочь ни моим родителям, ни себе самой я была не способна. Об этом я не могла никому рассказать, я была одна–одинешенька.

Я приходила к ним в комнату и пыталась как–то утихомирить их, но у меня ничего не получалось. Наоборот, становилось еще хуже, так как мама начинала давить на папу тем, что у него есть дочь и ей больно смотреть на меня. Но папа был пьян, и ему было все равно, кто как что воспринимает. В итоге родители развелись и разъехались.

Когда папа приходил ко мне узнать, как я, скучаю ли по нему, я говорила, что нет. Я была так на него обижена, у меня уже были мысли, что жить незачем. Папы нет, мама мучается, да еще я...

Теперь мне 15 лет, я собираюсь учиться в институте, дома все вместе, папа не пьет. Я люблю папу. А ведь могло быть большое горе, если бы я что–нибудь с собой сделала (Марина, 15 лет).

Как видим, причиной возникновения депрессивного состояния, когда каждый новый день подросток воспринимает с ужасом, когда он знает, что повлиять на ситуацию невозможно, является пьянство родителей. Отметим, что пишет девочка: «ужасные мысли», «жить незачем», «что – нибудь с собой сделать».

Депрессивное состояние идет рука об руку со страхом и бессилием что-то изменить, а затем развивается ненависть, что в конце концов может привести к делинквентности. Об этом говорилось выше при описании фрустраций подростков в семье. А вот как об этом пишет студентка – первокурсница, будущий психолог.

Мне было примерно лет 11–12. Я жила с бабушкой и дедушкой, так как родители жили в коммуналке и не было возможности жить вместе с ними.

Дедушка сильно пил, приходил каждый вечер с работы пьяным. Мало того, он устраивал скандалы, кричал на меня и на бабушку, матерился. Я очень боялась. Для меня был просто праздник, если он вечером приходил трезвым и вовремя.

С тех пор у меня осталось чувство отвращения к пьяным людям, а чувство страха переросло в чувство ненависти и злобы к пьяным, неважно, родственники это или чужие люди.

Значит, депрессивное состояние включает палитру астенических переживаний. К сожалению, негативные чувства не исчезают полностью, а оставляют свой след, порой на всю жизнь.

Обратившаяся за помощью женщина 36 лет рассказала о том, что у нее не складывается семейная жизнь, причина

которой – постоянная депрессия в подростковом возрасте. Источником ее было семейное неблагополучие. История заключалась в следующем.

Она жила в семье, где было шестеро детей, мать – учительница, отец – милиционер. Денег постоянно не хватало, и ее решили отдать на время тете. Стали проживать в одном большом доме вместе еще с одной теткой и ее мужем. Детей у них не было, и жили они зажиточно. Первая тетя была бедной, но работающей и заботливой. Не было разносолов, но еда всегда была. У другой же тетки был полный достаток и много всего вкусного. Аля, так звали девочку, иногда открывала комнату, где жили другая тетя с мужем, и воровала конфеты, варенье, фрукты. Когда это обнаруживалось, возникали скандалы. Девочку хотели бить, но за нее всегда заступалась бедная тетка. Тогда попадало ей. Девочка так невзлюбила богатую, что постоянно ее обманывала. Так продолжалось до тех пор, пока все не разъехались. Затем умерли мать и отец Али, и она осталась жить с теткой. Училась она хорошо, но эмоциональной и духовной близости у нее ни с одной из теток никогда не было. В четырнадцать лет она ушла из дома и жила у подруги десять дней. Ее не искали, как ей казалось, только однажды классный руководитель подошла к ней и потихоньку сказала: «Аля, иди домой. Тетя тебя везде ищет, ты же умная девочка, понимаешь, как ей тяжело тебя растить». Девочка вернулась к тетке, но потом постоянно слышала упреки в неблагодарности.

Жить было невыносимо. Она хотела броситься под поезд или уехать куда-нибудь на Север.

Так и шла жизнь. Девочка закончила педучилище, вышла замуж. Ей казалось, что муж с другой планеты, все у него было легко и беззаботно. Что должна делать дома жена, Аля не знала. Ей казалось, что надо вместе читать стихи, слушать музыку. Мужу такая жена была не нужна. Аля осталась одна. И вновь у нее появились суицидальные мысли, даже покупала какие-то таблетки... Потом вышла замуж вторично, появился ребенок. Но и второй раз жизнь не заладилась. Алевтина Николаевна жить больше не хочет.

Как видим, подростковый возраст является трудным в том плане, что пересматриваются все ценности, которые исходят от взрослых, формируются нравственные установки, закладываются основы будущей самостоятельной жизни. Как отмечалось ранее, родительские сценарии – это будущая жизнь детей. Алю никто не научил относиться к людям с теплом, создавать домашний уют, заботиться о муже. Женщина наблюдается у психотерапевта. Когда рассказывает те или иные эпизоды из жизни, постоянно плачет. В работе над ее депрессией главный аргумент – сын, которому нужна мать, психологическая защита и комфорт.

Значит, депрессия появляется в результате неблагоприятных семейных факторов.

Источником депрессивных состояний подростка могут быть складывающиеся обстоятельства. Подросток 14 лет пишет, что в детстве у него было все нормально, он был радостным. Но когда ему исполнилось 11 лет, умерла бабушка, которую он очень любил. А потом «все понеслось».

В своей жизни я столкнулся со смертью первый раз, и это было ужасно – видеть любимого человека в таком состоянии. Но через два года трагически погиб папа – молодой, хороший, добрый. Нет слов, которыми я описал бы, как мне без него плохо, как не хочется мне без него ничего делать. Иногда я вижу, что мама еле сдерживается, чтобы не заплакать. Скажите, как жить, если не за что держаться?

Но не только смерть родителей или близких людей повергает подростка в шок. Гибель животного, близкого существа – не меньшая для него трагедия. Картины потери долго напоминают о себе, окрашивая все в черный цвет. Мальчик пишет:

Большим потрясением для меня была смерть моей собаки (полтора года тому назад). Он прожил с нами 12 лет. Я был совсем маленький, когда он был щенком. Можно сказать, мы росли вместе. Он был моим «братом», только не говорил. Он воспринимался всей семьей, да и многими знакомыми, не как собака, а как человек, со всеми качествами, свойственными, как нам казалось, настоящему мужчине. Причем нам пришлось его усыпить, так как болезнь была неизлечима. Бедный пес очень мучился, несколько дней совсем ничего не ел, вскоре с трудом мог ходить. Мы все надеялись на выздоровление. Отвезти его на усыпление не могли решиться, как будто убить своими руками... Но пришлось, выхода не было. Уже после укола, когда жить оставалось одну минуту, он лизнул меня на прощание... Мне так тяжело... Хотя прошло время и мы купили новую собаку той же породы и окраса, уже очень его

полюбили, но все же на фотографию того, другого, до сих пор смотреть не можем. Сознательно пропускаем.

Жестокое обращение в детстве и отрочестве также приводит к депрессии, усугубляет страдания, которые не исчезают, а актуализируются в аналогичных ситуациях.

Меня в детстве била мама ремнем за прогулы. Однажды она меня излупцевала так, что я не мог пойти в бассейн. Сначала мне было очень обидно, я хотел рассказать ей, почему я не ходил на уроки. Но у нее лицо было такое злое, что мне показалось, что это не мать. Не могут матери так бить больно. А потом я должен был заслужить прощение, потому что она со мной не разговаривала... Говорила: «Иди, куда хочешь, раз не хочешь учиться». А куда я пойду? Одни ребята на уроках, а другие слоняются из угла в угол. Я хотел уехать в другой город к отцу. Как-то уладилось, но я всегда вижу ремень, и мне жутко. Я никого не люблю. Не может мать, которая родила ребенка, его бить до изнеможения. Если мне сейчас становится плохо, в глазах стоит мать с ремнем в руке. Зачем тогда родиться, чтобы тебя избивали? Я боюсь боли, но все равно, если мне на уроке тошно, я с него уйду.

Наконец, остановимся на обидах, которые при определенных условиях создают основу для плохого настроения, следствием которого становятся депрессивные состояния.

Сейчас на это событие я смотрю с другой стороны, и мне не так обидно и больно, как тогда, несколько лет тому назад.

Я училась в небольшой сельской школе. Директором этой школы была властная, требовательная и грубая женщина – Г.

А. Так как школа была небольшая, то ребенку, который отличался большими способностями, чем другие, уделялось много внимания. Я не считала и не считаю, что у меня способности больше, чем у других. Но тем не менее так получилось, что среди лучших оказалась я и еще одна девочка.

И. учила Г. А., которая ей покровительствовала. Она приводила ее в пример на школьных линейках, поощряла, давала общественные поручения.

Меня же Г. А. не учила и контактов со мной не имела. Но ей хотелось, чтобы в школе был один лидер, как она говорила, «звездочка». Однажды учительница русского языка Т. С., которую мы все очень уважали, провела в нашем классе изложение. Не знаю, как мое изложение попало в руки Г. А., но потом случилось следующее.

Меня вызвали в кабинет директора. Я, волнуясь и переживая, что же я натворила, пришла туда. Г. А. предложила мне сесть и начала разговор. Она спросила, думаю ли я учиться дальше. Я ответила, что пойду учиться дальше, закончу среднюю школу, а потом буду поступать в институт. На это она ответила, что прочитала мое изложение, но оценки «4» и «5», поставленные Т. С., не соответствуют настоящим. По ее мнению, это оценки «2» и «2». Я спросила, почему она так считает. На это она жестко ответила: «Ты мыслишь на уровне умственно отсталого. Ну, двоечника, как Сашка Б.» На этом разговор закончился, она меня отпустила. Но в моей душе осталась обида и сомнение – неужели это так? Неужели я на самом деле такая глупая? Неужели мне на самом

деле завышают оценки? Сейчас страшно представить, что я испытала тогда, будучи тринадцатилетним подростком. Но на этом разговор не закончился. Г. А. все высказала Т. С., которая на это очень остро отреагировала: как она, заслуженный учитель, завышает отметки! Мою работу проверили другие учителя-филологи нашей школы. Они подтвердили оценки, поставленные моей учительницей. Но директор отстаивала свое мнение. Тогда моя учительница Т. С. отвезла мою работу в районный центр, где с ней согласились, но мнение директора не изменилось. У Т. С. было большое сердце, она очень сильно переживала и слегла в больницу на целый месяц. Г. А. делала мне еще много пакостей, которые я старалась не замечать: когда я заняла первое место в краеведческом конкурсе, она сказала, что это ошибка; когда в нашей школе нужно было выбрать двух лучших учащихся и вручить им самым первым грамоты, она сказала, что я все равно ничего в жизни не добьюсь.

Я еще очень долго переживала и думала, что хуже меня никого нет. Я не верила тому, за что меня хвалили. Я не знала, что хорошо, что плохо.

Во всех описанных историях много общего, несмотря на то что они разные, о разных людях и причинах, вызвавших переживание, расстройство настроения, затем – депрессию. Исключение составляет смерть собаки, к которой привязались все. Общее то, что депрессивные состояния «родились» и развивались в детстве при участии взрослых людей. Уникальность последней истории в том, что ее «родоначальник» – учитель, призванный сеять разумное,

доброе, вечное. Если можно было бы собрать в книгу все истории о том, как педагоги и родители наносят вред детям и подросткам, это была бы книга мощнее Книги рекордов Гиннеса. Параллельно цивилизации и прогрессу идут ретардация и регресс, в котором участвуют взрослые.

Остановимся на суицидальных намерениях подростка.

Суицидальные фантазии и намерения подростков – прямое продолжение их депрессивных состояний.

При обострении депрессии активность подростка резко снижается, а затем наступает полное бездействие. Все вокруг он воспринимает в «черном цвете». Вот как говорит подросток о своих переживаниях при острой депрессии.

Сергей П., 15 лет: Я так много готовился к этим соревнованиям... Я не знаю, что случилось. Я не вошел даже в тройку.

Психолог: Не надо расстраиваться. Будут еще соревнования. Потренируешься побольше и займешь первое место.

Сергей П.: Вы не понимаете меня. Мне уже никогда не быть первым. Я так мечтал. Я неудачник.

Спустя три дня психолог приглашает зайти Сергея к ней в кабинет и поговорить.

Психолог: Как ты себя чувствуешь, Сергей?

Сергей П. (*сидя на самом краешке стула*): Не знаю, да мне все равно...

Мальчик с трудом, но справился с подавленным состоянием после проигрыша. Помогли ему взрослые, больше всех – учитель физкультуры. Он рассказал Сергею о его

ошибках и составил график нового цикла тренировок. Спустя месяц Сергей вновь пришел к психологу и сообщил, что он помогает тренеру в работе с малышами и много тренируется сам. Сон и аппетит нормализовались. Он стал замкнутым, но, как сказал сам мальчик, он работает над собой и хочет быть сосредоточенным.

Далеко не каждая ситуация, вызвавшая переживания, пессимизм и отчаяние, заканчивается так благополучно. В этой, как уже было сказано, на помощь пришли взрослые. Если же подростки остаются один на один со своими неразрешенными проблемами, не могут найти выхода, то у них возникают мысли о ненужности и никчемности своей жизни. Особенно часто это происходит тогда, когда самые близкие люди не разделяют мнения подростка или наказывают его за действия, которые он сам осуждает.

Привязанность к родителям и установленные ими порядки смягчают переживания и уменьшают депрессию и подавленность. Это происходит потому, что подростку становится все ясно, он понимает, что от него требуется, ради чего родители требуют от него порядка.

В противном случае подавленность возрастает, и вновь возникают вопросы: кто я, зачем я живу, кто мне поможет в жизни? Большинство людей не совершают в подавленном состоянии самоубийств, но научные данные говорят о том, что от 50 до 80 % тех, кто испытывают подобное состояние, пытаются уйти из жизни.

Во всех возрастных группах самоубийства занимают восьмое место среди причин смерти, а в подростковой –

третье. На каждое совершенное самоубийство приходится от 8 до 20 попыток самоубийства. Примерно 10 % людей в те или иные годы своей жизни пытались наложить на себя рук и. Поскольку депрессии чаще подвержены женщины, именно они втрое чаще, чем мужчины, пытаются совершить самоубийство, но попытки мужчин почти всегда приводят к гибели.

Герриг и Зимбардо отмечают, что за последние 10 лет количество суицидальных попыток среди подростков катастрофически возросло. Так, каждые 9 минут у кого-то из них возникают суицидальные намерения, а каждые 90 минут чья-то жизнь трагически обрывается. За неделю 1000 подростков пытаются свести счеты с жизнью, и 125 эта попытка удается.^[62]

В России всплеск самоубийств приходится на времена перемен. Он связан с отсутствием стабильного заработка или работы. Непонимание со стороны близких, их садистское отношение, арест в результате отклоняющегося от юридических норм поведения – психологические причины самоубийств подростков. В последнее время к самоубийству приводит и нетрадиционная сексуальная ориентация, и употребление подростками психоактивных веществ, и посещение сект, и т. д. Поведение Саши С., пытавшегося покончить жизнь самоубийством, говорит о многом.

Саша С. учится в 7-м классе. Родители пьют, на сына внимания не обращают. Он плохо учится, друзей у него нет. Взрослые мужчины обращаются к нему с необычной просьбой – «подежурить», а потом «благодарят» его сладостями или украденным из ларьков спиртным. Однажды они начали

заставлять его влезть в форточку квартиры на первом этаже и открыть им дверь. Он отказался. Тогда они стали угрожать ему: говорили, что посадят в тюрьму отца, который вроде бы тоже вор, а мать убьют. Подросток написал матери записку: «Я больше так нимагу. Прощайти». Потом встал на подоконник и выпрыгнул с третьего этажа. Сейчас Саша лежит в больнице с переломанным позвоночником.

Выше описывалось поведение подростков из групп риска. Ответственность за их жизнь должны нести либо опекун, либо государство. В противном случае множится число не только малолетних преступников, но и суицидальных попыток.

У девочек-подростков желание уйти из жизни часто связано с неразделенной любовью. Нереальность жизненных намерений и целей, которые ставят подростки, также провоцируют желание свести счеты с жизнью.

Глава 6 Помощь подростку в преодолении трудностей взросления

Вначале дадим самые общие представления о психологической помощи. Далее покажем, как оказывается помощь подросткам, их родителям и педагогам при таких трудностях взросления, как расстройство настроения, страхи, тревожные состояния, одиночество, депрессия и др.

Понятие о психологической помощи

Психологическая помощь сходна таким понятиям, как поддержка, любовь к ближнему, благотворительность, попечительство и пр. Однако все они различаются формой и содержанием, хотя и похожи тем, что направлены на облегчение жизни людей. **Психологическая помощь – это**

особая деятельность специалиста, осуществляемая в процессе решения жизненно важной задачи, возникающей у другого лица при непосредственном взаимодействии. Жизненно важные (экзистенциальные) проблемы у личности возникают на различных этапах онтогенеза, при освоении новых видов деятельности, при вхождении в незнакомые группы. Психологическая помощь осуществляется при поддержке подростка в освоении новых видов деятельности, например учения. Она бывает разной в зависимости от того, к кому направлена. Например, младший подросток отличается от взрослого тем, что последний может рассказать о своих трудностях, обсудить их и сопоставить с тем, что предпринимают другие люди. Когда плохо младшему, он начинает капризничать, плакать, драться или грустить, сидя в уголке один.

Психологическая помощь имеет различное содержание и общие признаки с психологической поддержкой, реабилитацией, сопровождением. В понятии «психологическая поддержка» мы подчеркиваем своевременное позитивное воздействие педагога и родителей (взрослых) на детей с целью выработки у них адекватной самооценки, способности противостоять негативному влиянию окружающих, эмоциональному шантажу, рэкету и оказание психологической помощи в решении этих проблем. Психологическая помощь» сходна с понятием «реабилитация».

Реабилитация – это система мероприятий по восстановлению психических функций, организованная определенным образом, оптимизирующая жизнь личности в

соответствии с ее потребностями и способностями. Реабилитация опирается на активность самого субъекта помощи, когда специалист укрепляет его волю, выдержку, терпение.

Психологическая реабилитация направлена на оптимизацию компенсаторных процессов при использовании психотерапевтических и психокоррекционных мероприятий. Если личность находится в кризисе, то реабилитационный процесс уменьшает его за счет повышения самооценки, одобрения окружающими ее способностей. Психологическая реабилитация тем самым направлена не на частное нарушение, а на личность в целом. Как выразился В. М. Сорокин, «цель реабилитации – не допустить превращения личности инвалида в инвалидную личность».

Здесь следует остановиться на понятии реабилитационного пространства. Под этим понятием будем понимать область окружающей среды, где человек с особыми проблемами может без ущерба своей психике совершать такую деятельность, которая приносит ему удовлетворенность и вызывает у других людей полноценное восприятие обратившегося за психологической помощью. Таким реабилитационным пространством может быть семья, профессиональная деятельность, общение с искусством, чтение, в том числе и профессиональное.

Реабилитация тесно связана с компенсаторными возможностями личности, которые проявляются на разных уровнях: медицинском, социально – психологическом, психологическом. Если медицинский предполагает

возможности медикаментозного воздействия (лечение органов), то социально-психологический – повышение социального статуса, выплату социальных льгот и пр. Психологическая реабилитация ориентирована на психическое развитие, обучение, овладение профессией и пр.

Психологическое сопровождение – протекающий во времени процесс создания социально-психологических условий изменения.

Здесь же подчеркнем самые общие признаки психологического сопровождения и отличия от сходных с ним понятий профилактики, просветительства, психологического консультирования, психологической коррекции и психотерапии. В настоящее время проблемами психологической помощи и помогающей деятельности интересуются как практические и медицинские психологи, так и социальные педагоги, психиатры, юристы, так как появляются проблемы не только детского населения, но и неработающих или потерявших работу взрослых. К тому же социальные катаклизмы, наносящие ущерб психическому здоровью, актуализируют необходимость психологической помощи людям.

Е. П. Кораблина полагает, что в настоящее время, характеризующееся быстрыми изменениями, неожиданными ситуациями и недостаточной стабильностью, возрастает потребность в поддержке и взаимопонимании. ^[63]

Подросток должен понимать, чего ему не хватает, что и как он может изменить, какая роль в изменении принадлежит ему самому, а что от него не зависит. Больше того, он должен

понимать, может ли он сам своим поведением и своим образом жизни нанести себе вред, потому как не может реализовать свои ресурсы, не знает, как их раскрыть. Часто такие подростки не умеют конструктивно взаимодействовать со своими сверстниками и близкими. Однако не случайно все психические новообразования рассматриваются через призму субъект-субъектных отношений. Именно благодаря им подросток обретает свое «Я», а во взаимодействии с другими сопоставляет свое поведение и поведение, требуемое обществом. В связи с этим нельзя рассматривать психологическую помощь как изолированный индивидуальный акт: один показывает, рассказывает, контролирует и пр., а другой остается более пассивным – он воспринимает, выполняет требования, подчиняется.

Главный признак психологической помощи – то, что это деятельность двух субъектов жизни: помогающего психолога (социального педагога, психотерапевта) и клиента, принимающего ее (пациента, ребенка, подростка, родителя, педагога). Но принимающий помощь выступает как активный субъект своей жизни. Иначе вне активности принимающего помогающая деятельность положительного эффекта принести не может. Психологическая помощь основывается на главных принципах (основополагающих правилах).

1. Принцип системности, или системно-уровневый подход к психологической помощи. Это значит, что психологическую помощь следует понимать целостно, поскольку любое воздействие, оказанное специалистом, влияет не только на протекание какой-либо одной функции,

но и на личность в целом. Еще Л. С. Выготский полагал, что сложная система, каковой является личность, имеет несколько уровней. Системный подход позволяет объяснить качественные механизмы свойств системы. Если «на ранних этапах онтогенеза психическая деятельность человека имеет относительно элементарную основу и зависит от основной, базальной функции, затем она усложняется и начинает осуществляться при участии более высоких в структурном отношении форм деятельности».^[64] В связи с этим психологическая помощь имеет не только содержательные характеристики, влияющие на отдельные стороны, но и динамику развития всей системы личности в онтогенезе.

2. Субъект–субъектность, или принцип общения. Это означает, что только благодаря совместной деятельности с подростком можно оказать на него положительное воздействие. Это происходит благодаря тому, что принимающий помощь чувствует поддержку, а причины и результаты всех его трудностей становятся понятными. Принцип субъект–субъектных отношений предполагает, что помощь человеку оказывается при наличии психологического контакта двух сторон, причем не вертикального характера (подчиненный – главенствующий), а горизонтального (сотрудничество). Контакт позволяет создавать общее коммуникативное пространство, где взаимодействуют две равноправные стороны: нуждающийся в помощи и оказывающий ее. При этом естественны доверительность отношений, согласие, обоюдная уважительность.

3. Принцип позитивного развития в деятельности нуждающегося в психологической помощи. Сущность этого принципа в том, что психологическая помощь нацелена на то, чтобы изменить что-то в человеке, обратившегося за консультацией. Иначе она была бы не нужна. Обращающийся к специалисту не может найти выход из трудной ситуации и надеется, что проблема разрешится сама по себе. Преодолевая трудности в деятельности, иногда новой для субъекта, принимающий психологическую помощь изменяется, изменяется и его отношение к людям или событиям. Иными словами, психологическая помощь специалиста помогает человеку принимать самостоятельные конструктивные решения, тем самым способствуя его личностному росту.

4. Принцип адаптации и выносливости. Он позволяет специалисту формировать у принимающего помощь устойчивость к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, претерпевать неприятности от грубых, конфликтных, агрессивных людей. Принцип адаптации акцентирует внимание дающего помощь на спокойном вхождении в новую среду, учит не обращать внимания на временные неудобства и фокусироваться на том, что даже отрицательные действия среды могут нести положительный импульс, поскольку расширяют опыт знакомства с окружающим. Это увеличивает возможности человека, так как у него вырабатываются жизненные навыки, позволяющие ему противостоять аморальному влиянию некоторых людей, уменьшает его беспомощность. Не случайно, например, ученики, выполняющие какую-либо деятельность в новых условиях,

при знакомом учителе успокаиваются, чувствуют себя менее беспомощными и в большей безопасности.

Принцип адаптации и выносливости вытекает из понимания психической адаптации как процесса оптимального соотношения личности и окружающей среды. Как показывают исследования (Ф. Б. Березин, 1988; И. И. Мамайчук, 2000; А. Г. Маклаков, 2003 и др.), этот принцип позволяет углубить знания о закономерностях влияния среды (внешних факторов), наследственности (внутренних факторов) и развития (изменения свойств психики под влиянием внутренних и внешних факторов в процессе обучения) на различных этапах онтогенеза. Принцип адаптации способствует пониманию общих закономерностей нормального и нарушенного развития. Хорошая адаптированность свидетельствует о выносливости и психическом здоровье принимающего психологическую помощь.

5. Принцип безопасности и надежности. Он заключается в том, что помогающий специалист должен принимать все проблемы нуждающегося в поддержке, соблюдая профессиональную этику и главное правило – «не навреди». Скажем, школьник, приходя к психологу, должен быть уверен в том, что его тайны относительно неприятностей с другими одноклассниками или учителями останутся тайнами для других. Другими словами, он должен быть уверен в том, что все сообщенное им не будет разглашено без его согласия и не принесет ему никакого вреда. В противном случае психолог еще больше усугубит проблемы ребенка.

6. Принцип комплексности означает, что психологическая помощь будет эффективной тогда, когда одновременно в помогающей деятельности будет участвовать не только один специалист, но и родители, педагоги, возможно, сверстники. Причем, сохраняя профессиональную тайну и основываясь на профессиональной этике, специалист может ввести в контекст проблемы врача или социального педагога. Например, подростку трудно находиться дома из-за пьянства родителей. Он не может вовремя лечь спать, постоянно опаздывает на уроки или не посещает школу. Отношения с одноклассниками сложные. Психолог совместно с социальным педагогом и врачом-психотерапевтом намечает направления психологической помощи с привлечением инспектора по делам несовершеннолетних.

7. Принцип реабилитации предполагает, что в процессе оказания психологической помощи специалист фокусируется на подростке, признавая его приоритеты. Этот принцип особенно значим в отношении входящих в группы риска. Анализ литературы свидетельствует о том, что «сфокусированные на ребенке» учреждения оказывают ему интенсивную помощь с целью изменения его поведения и облегчения эмоциональной адаптации. В связи с таким подходом разработаны целевые программы «Охрана прав материнства и детства».^[65]

8. Принцип мониторинга, или комплексного сопровождения, заключается в необходимости постоянного комплексного внимания к личности, нуждающейся в психологической помощи. Комплексное сопровождение

особенно нужно подросткам, испытывающим трудности в обучении, межличностных отношениях и с проблемами здоровья. Необходимость сопровождения обусловлена динамичностью происходящих в подростках изменений. Последние следует учитывать для того, чтобы видеть эффект от воздействий психолога.

9. Принцип позитивной активности подростка, которому требуется помощь. Изменения подростка возможны только на основе его собственной деятельности. Активность – свойство всего живого. Она может быть поисковая, в актах свободного самоопределения, т. е. надситуативная. Активность – это динамическое условие становления, реализации и видоизменения деятельности, которая и позволяет добиться эффекта помощи человеку. Этому вопросу посвящены работы многих отечественных ученых (Абульханова–Славская К. А., Асмолов А. Г., 1989; Рубинштейн С. Л., 1989; Петровский А. В., Петровский В. А., 1995 и др.).

В процессе психологической помощи, опираясь на принцип активности, специалист определяет причину и следствие какого-либо явления. Важно установить, как поступает подросток в тех или иных обстоятельствах и как он к ним относится. Специалисту важно установить, что и как делает человек, которому следует помочь. Это проявляется в эмоционально-волевых актах, в которых проецируются желания подростка изменить себя или обстоятельства, которые его не удовлетворяют. Этот принцип помогает определить характер активности личности, с которой работает

специалист. Например, важно понять, обдуманно или импульсивно были действия подростка, совершившего неблагоприятный поступок.

10. Принцип создания гуманистических и демократических отношений между специалистами, оказывающими помощь, и теми, кто ее получает. Это означает равноправные отношения между всеми субъектами помощи, что приводит к «очеловечиванию» всей технологии и процесса психологической помощи.

Говоря о психологической помощи, следует вспомнить сформулированные Ш. А. Амонашвили принципы гуманного поведения взрослых по отношению к детям и подросткам. Причем руководящими в учебно-воспитательном процессе становятся очеловечивание среды, уважение личности подростка, терпение. Гуманна та помощь, где специалист опирается на стремление подростка к развитию, взрослению, свободе.

Разные авторы говорят об особенностях психологической помощи в зависимости от ее направленности. Так, подросткам с проблемами в развитии она оказывается иначе, чем здоровым. В этом случае она по-другому организуется, а ее процесс основывается на сложной структуре дефекта, особенностях социальной ситуации развития, степени выраженности изменений личности в связи с заболеванием (Бурменская Г. В., Данилова Л. А., Мамайчук И. И., Мастюкова М., Шипицына Л. М., Эйдемиллер Э. Г. и др.).

С точки зрения И. И. Мамайчук, психологическую помощь следует рассматривать в широком и узком смысле. Широкий –

«это система психологических воздействий, нацеленных на исправление имеющихся у детей недостатков в развитии психических функций и личностных свойств», а узкий – «один из способов психологического воздействия, направленный на гармонизацию развития личности подростка» с проблемами в развитии.^[66] Автор предлагает такие принципы психологической помощи: личностный подход к ребенку с проблемами в развитии, каузальный (устранение не внешних причин, а источников отклонений, тогда структура дефекта определит содержание психологической помощи), комплексность (клинико – психолого – педагогические воздействия), деятельностный подход (необходимо учитывать ведущий вид деятельности).^[67]

Таким образом, выделенные принципы – это отправные точки отсчета возможных изменений при воздействиях специалистов на психологические, психофизиологические, психосоциальные аспекты личности, которые едины в своем проявлении.

Остановимся на отличии понятия «психологическая помощь» от понятий «психологическая поддержка», «психологическое сопровождение», «психотерапия», «психологическая коррекция», «психопрофилактика» и др.

Понятие «психологическая коррекция» впервые стали употреблять представители дефектологии, или специальной психологии как науки о психике людей с характерными отклонениями от нормального психического развития, связанного с врожденными или приобретенными дефектами. Под коррекцией понимается процесс исправления тех или

иных нарушенных функций. «Коррекция – это всегда определенное воздействие на человека с целью исправления чего-либо, это внешний процесс по отношению к индивиду».^[68] В патопсихологии психологическая коррекция понимается как способ психологического воздействия, направленный на выравнивание при отклонениях в психическом развитии. В общей психологии под психологической коррекцией рассматривается совокупность психологических приемов, используемых психологом для исправления психологии или поведения психически здорового человека (Немов Р. С.).

Часто психологическая коррекция видится идентичной психотерапии. Однако цель психотерапии – исправить имеющиеся психические расстройства в клинике неврозов и психосоматических заболеваний личности подростков. В психологическом сопровождении важное место занимает психологическая помощь на том или ином этапе (психологическая поддержка начинаний и изменений подростка и консультирование родителей, педагогов о процессе психического развития; поддержка родителей и убеждение их в правильности действий специалиста, который объясняет им, какие изменения происходят в личности детей).

Психологическая профилактика – это предупреждение возможных негативных последствий поведения, нежелательных для обучения и развития детей и подростков.

Соотношения всех рассмотренных понятий можно представить схематично (рис. 1).

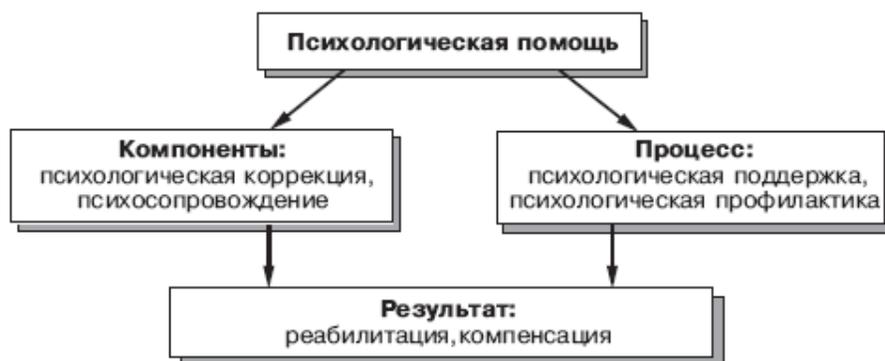


Рис. 1. Структура психологической помощи

Психологическая помощь в контексте различных теорий

Понятие помощи появилось задолго до теоретического оформления психологических концепций. Одним из первых ее аспектов был религиозный, затем – медицинский, сформулированный еще Гиппократом. В более позднее время, в XX в., появляется термин «деонтология» (от лат. *deon* – долг, *deontos* – должное), связанный с разделом этики, который рассматривает проблемы долга и должного. В 1834 г. этот термин был введен Бентамом для обозначения философского раздела о нравственности в целом. Моральные обязанности и правила поведения медицинского работника, равно как и любого, кто оказывает помощь страждущему, также стали обозначаться термином «деонтология», примененным в этом смысле в 1940 г. Н. Н. Петровым (Советский энциклопедический словарь).

Религиозный подход к помощи свидетельствует о сочувствии, необходимом любому немощному, больному, страждущему или бессильному. Это было отражено в заповедях Христа, а в определенном, этическом, смысле – еще в Ветхом Завете. Проявление христианской любви олицетворяло любую помогающую деятельность:

попечительство и поддержку нуждающихся в крове, хлебе, медицинской помощи больным, увечным, заключенным. В Киевской Руси священник определял меру, содержание и продолжительность помощи. Ростки социальной работы можно найти в помощи людям, живущим при церквях. Затем возникла общественная благотворительность: при патриархиях и архиерейских домах открывались больницы, приюты для не нашедших помощь в миру. Вместе с тем, как отмечает Е. К. Веселова, помогающий в православной христианской религии не создавал условий для свободного развития нуждающегося в помощи, а выполнял заповедь Христа о любви к ближнему и стремился к личному спасению.^[69]

Медицинский подход к психологической помощи представляет собой христианский вариант клятвы Гиппократата. Самым существенным в нем является ориентация на помощь страждущим сообразно способностям врача: «В какой бы дом я ни вошел, я войду туда для помощи больным, воздерживаясь от всего несправедливого... того, что ведет к смерти или страданию, а также от постыдных связей с человеком, зависимым или свободным, мужчиной или женщиной, о чем не следует распространяться, того я не разглашу, считая это священной тайной» (Гиппократ). А в Женевской декларации Всемирной медицинской ассоциации 1948 г. есть уточнение к этой клятве: «Вступая в ряды медицинского сообщества, я торжественно обещаю посвятить жизнь служению человечеству».

В кодексах помогающих профессий, таких как социальная работа, педагог – психолог, практический психолог, медицинский психолог, специальный психолог, психотерапевт и пр., акценты сделаны на уважении, честности, вежливости с коллегами, предупреждении возможного негуманного или дискриминационного поведения по отношению к людям. Характерно, что психологическая помощь, оказываемая специалистами, включает заботу о благополучии других, охрану свободы другого, его психологическую неприкосновенность. Нельзя специалисту, оказывающему помощь другому, решать свои проблемы за счет него. Должен быть минимум вторжения во внутренний мир принимающего психологическую помощь, иначе ему можно нанести непоправимый вред. (Здесь имеется в виду такое вторжение, которое не оправдано конкретной целью психологической помощи.)

Рассматривая психологическую помощь в историко – теоретическом аспекте, очертим три подхода к ее интерпретации: парадигматический, контекстуальный и персоналистический (Казанская В. Г., 2004). Парадигматический подход представлен основными психологическими концепциями, обусловившими важнейшие технологии, техники воздействия и конкретные виды психологической помощи. Контекстуальный состоит в том, что одно и то же психологическое явление может быть рассмотрено в рамках тех или иных толкований. Персоналистический подход может означать то, что один и тот же ученый рассматривал разные идеи и анализировал

различные факты. В этой связи мы рассмотрим психологическую помощь парадигматически: с точки зрения гуманистического, экзистенциально-гуманистического, гештальтистского, психоаналитического и других подходов.

Основоположники гуманистического подхода – К. Роджерс, А. Маслоу и Г. Оллпорт. Вводя термин «гуманистическая психология», они пытались сконцентрироваться на личности, ее уникальности и неповторимости. Однако в гуманистическом направлении выделяется экзистенциально-гуманистический аспект. Если для гуманистического направления в целом характерно рассмотрение индивидуальности личности, то в экзистенциально-гуманистическом – психологии бытия, т. е. жизни, смерти, жизненных кризисов.

Невозможно рассматривать сущность гуманистического подхода К. Роджерса без его внимания к конкретному лицу, клиенту как основному звену психологической помощи. Клиент-центрированный подход основывается на внимании к внутренним ресурсам человека, к самопознанию, самоизменению и саморазвитию как основному «центру» личности. Человеку присуще стремление к самоактуализации, которая заложена в нем от природы. Внутренний субъективный мир человека уникален, неповторим. Развитие личности определяется усвоением опыта, даже отрицательного, который меняется, осмысливается и, изменяясь, учит добру. В этом смысле абсолютно идеальна фраза гуманистов: «Важно не то, что тебе сделали, а то, что ты сделал с тем, что тебе сделали». По Роджерсу,

разнообразный опыт меняет представление человека о себе. Реалистическое понимание себя приводит к объективному пониманию своих заслуг, неудач, кризисов.

Роджерс вводит такие понятия, как «конгруэнтность», «самость», «организм», «поле опыта» и др. Организм – это все то, что составляет человека, его биологическое и социальное. Организм действует в поле опыта. Поле опыта относится к действиям, замыслам, распространению на окружающее жизненной энергии. Конгруэнтность – соответствие между реальным, выраженным в поведении, и символическим.

Е. П. Кораблина отмечает, что Роджерс рассматривал психологическую помощь и помогающие отношения как определенный тип отношений с клиентом. Создание атмосферы конструктивных изменений и личностного развития способствует формированию конгруэнтности и самого человека, обратившегося за помощью. Но для этого специалист по психологической помощи должен обладать открытостью, искренностью, позитивно относиться к миру другого. ^[70]

Психологическая помощь эффективна тогда, когда обратившийся за помощью сам стремится к изменению, психическому исцелению. Специалист, используя желание обратившегося за помощью и опираясь на его переживания, намечает стратегии изменения или исправления по принципу «здесь и сейчас».

Немецкий психотерапевт Тауш создал модификацию клиент-цент-рированной психологической помощи –

«разговорную» клиент-центрированную помощь. Она чаще всего используется в работе с подростками. Тауш, следуя традициям Роджерса, особо выделяет отношения между подростком и специалистом-психологом или психотерапевтом. При этом Тауш выделяет следующие моменты: позитивную оценку обратившегося за помощью и теплое эмоциональное отношение к нему психолога; эмпатическое понимание и попытки донести до клиента это понимание в подходящей для него форме; конгруэнтность (подлинность и интеграцию) в поведении по отношению к подростку. Это достигается внутренним участием специалиста, его активным стремлением помочь, конкретностью высказываний, образностью языка, особенно вербализацией эмоционального содержания переживаний обратившегося за помощью. В результате этого подросток чувствует себя понятым и лучше узнает себя, учится принимать в себе то, что раньше отвергал. ^[71] В итоге «полноценно функционирующая личность», по Роджерсу, приспосабливается к изменяющимся факторам внешней среды. Под этим понимается не оппозиционное поведение, а действенный и конструктивный диалог между подростком и средой. Благоприятное воздействие оказывает катарсис, поскольку освобождает личность от накопившихся отрицательных переживаний. Вербализация переживаний обуславливает самопознание и усиливает тенденции к облегчению. ^[72]

Сам Роджерс писал о том, что «клиент-центрированная ориентация – это постоянно развивающаяся форма межличностных отношений, которая способствует росту и

изменениям. Она исходит из того, что у каждого человека есть свой собственный потенциал роста, который высвобождается в отношениях с конкретной личностью... Предпосылкой для этого служит то, что эта другая личность может познать свою собственную реальную сущность, свое эмоциональное отношение и в высшей степени сочувствующее, не осуждающее понимание и сообщить о том, что акцент делается больше на процессе отношений, чем на симптомах или их лечении. [\[73\]](#)

Отмеченное выше подчеркивает роль личности психолога, его установку на результативность психологической помощи. Специалист не дает советов, а стремится к тому, чтобы подросток сам нашел подходящий для него путь. Подросток учится направлять свое внимание на непосредственные переживания и сопутствующие им физические процессы, связанные со значимой для него личностью или ситуацией. Этот процесс Роджерс назвал опытом (*experiencing*), а последователи этого подхода, представители научной разговорной терапии, – эмоциональной переработкой.

Надо иметь в виду еще один момент. В практике использования гуманистического подхода Роджерса к психологической помощи существует несколько этапов с центрацией на личности подростка: развитие потребности в изменениях, построение отношений, работа по изменению, стабилизация отношений, завершение отношений.

Следует отметить, что психологи-гуманисты ратовали за психическое здоровье, к которому и следует стремиться в

результате психологической помощи. А. Маслоу писал: «Нам необходим такой человек, который был бы ответствен за себя и свое развитие, досконально знал самого себя, умел осознавать себя и свои поступки, стремился к полной актуализации своего потенциала. Проблему хорошего человека можно с уверенностью назвать проблемой самоэволюции человека».^[74]

Из всего сказанного вытекает, что гуманистический подход Роджерса сосредоточен на проблемах и переживаниях, имеющих значение в настоящее время, «сейчас».

В контексте гуманистического подхода к психологической помощи остановимся кратко на экзистенциально – гуманистическом аспекте. Его представители – Р. Мэй, И. Ялом, Дж. Бьюдженталь и др. Известно, что они испытали сильнейшее влияние экзистенциальной философии и литературы (С. Кьеркегора, Ф. Ницше, К. Ясперса, М. Хайдеггера, Ж. – П. Сартра). Проблемы времени, жизни и смерти, свободы, ответственности, выбора, общения, любви и одиночества, смысла и бессмысленности существования – вот то, что составляло сущность экзистенциально – психологической ветви в гуманистической психологии. Столкновение с бытием порождает у человека базовые потребности – творческий поиск человеком своего предназначения, согласия с самим собой. Жизнь же должна рассматриваться как стремление к свободе от внешних сил благодаря смыслам и ценностям. Невозможность удовлетворить свое желание приобрести свободу, найти смысл своего существования, строить свою жизнь, соотносясь с

собой и обществом, невозможность найти свое место в жизни сначала приводит личность к расстройству настроения, затем – к тревоге и депрессии, а на завершающем периоде – к суицидальным намерениям и добровольному уходу из жизни.

Бытие человеческой личности, по Дж. Бьюдженталю, определяется понятиями заботы, поиска, субъективности, переживания, эмоциональной вовлеченности. Обучение жизни он рассматривает не в лечении, а в профилактике, для чего необходимы поддержка, а самое главное – психологическая помощь. Кто есть человек, зависит от того, как он воспринимает окружающий мир. Следует помочь человеку выйти из плохого настроения, которое разрушает волю, мотивацию, субъектность, способность эмоционально участвовать в жизненных процессах. Надо научить личность заботиться о себе самой сообразно своим возможностям, проявлять интерес к своей деятельности, любить ее, быть довольным своей жизнью. Поиск путей позитивного изменения своей жизни составляет содержание психологической помощи.

Бьюдженталь выделяет несколько параметров, на которые следует обратить внимание: боль (тревога, беспокойство, дистресс), стимулирующая заботу, надежда как возможность найти силы, энергия (активные действия по преодолению беспокойства и тревоги), обращенность внутрь как возможность понять себя. Иначе говоря, цель психологической помощи в этом случае – помочь человеку осознать все свои трудности. Специалист стремится к выработке способов их преодоления, устанавливая подлинный контакт с принимающим помощь.

Гештальт-психология также оказала влияние на психологическую помощь, ее характер, технологию, границы применения. Главные идеи психологической помощи, основанные на гештальт-принципах, были сформулированы Ф. Перлзом (целостность, константность, фигура и фон, избирательность, апперцепция). Иначе говоря, в основе лежит идея целостности организма, который стремится к равновесию с внешней средой. Оно нарушается из-за дисбаланса с ней. Если человек адаптируется, то наступает равновесие между внутренними и внешними факторами. Но равновесие может быть хрупким, если при столкновении организма (самости) с чем-либо неожиданным человек не осознает внешние факторы и события, свои возможности и то, чего он не может достичь, а может только мечтать об этом.

Отсюда возникают невротические состояния как следствие столкновения нереальных желаний и осознанных ответственных действий.

Важной формой психологической помощи в связи с этим становится работа со снами, а также способность получающего помощь к воображению и психодраматическое проигрывание. Но последнее лишь частично относится к гештальт-терапии. Психодрама была разработана Дж. Морено как часть социометрии. Социодрама не связана ни с какой определенной теорией, и это обстоятельство позволяет интегрировать в нее новые элементы, например из психоанализа.

Цель психологической помощи, основанной на психоанализе, в том, чтобы сделать бес сознательное

доступным для осознания. Это происходит в рамках техник, называемых «сессиями». Основным методом психоанализа заключается в том, что принимающий помощь высказывает свои мысли в виде свободных ассоциаций, не искажая и не меняя их. Другой метод – метод абстиненции. Он требует от специалиста терпимости и сдержанности по отношению к получающему помощь. В этом случае интерпретируются мысли, образы, фантазии, непереработанные аффективные установки из периода раннего детства, которые переносятся на психолога. Важно и сопротивление воздействию психолога.

Синонимом психоанализа и психодинамики является глубинно-ориентированная терапия. Это понятие впервые использовал З. Фрейд в работе «Интерес к психоанализу». Это была его реакция на господствующую в начале XX в. психологию сознания. Психологическая помощь, основанная на таком подходе, опирается на следующие положения:

роль бессознательного в психических функциях и поведении личности;

роль влечений в регулировании поведения, фазы развития, во время которых влечения (либидонозная энергия) принимают различные формы;

симптомы, возникающие вследствие конфликтов, связаны с определенными фазами развития и влияют на адаптацию человека в жизни;

в переносе человек проецирует переживания и опыт прошлого на помогающего специалиста, что позволяет анализировать происходящее. [\[75\]](#)

В использовании глубинно–ориентированной терапии в психологической помощи детям, подросткам и взрослым есть различия. В частности, обращается внимание на то, что у ребенка способность к формированию свободных ассоциаций полностью отсутствует, у подростка она развита недостаточно. В психологической помощи опираются на ведущие функции личности, которые позволяют результативно влиять на ребенка и подростка. У первого это игра, а у второго – совместная деятельность, игры и общие мероприятия со сверстниками в учебной деятельности.

Исследователи отмечают ограничения в использовании глубинно–центрированной психотерапии у детей и подростков:

они редко жалуются, считая, что происходящее с ними происходит со всеми. Поэтому им трудно оказывать психологическую помощь;

ожидание лучшего будущего, которое предполагает какие–то мероприятия, основанные на психоаналитическом подходе, приводит к иной временной перспективе, поэтому создает преграды к получению положительного результата; подросток склонен объяснять свои трудности внешними [\[76\]](#) причинами, а не психическими особенностями личности;

у подростка бывает несколько психологических защит, мешающих работе с проблемой;

способность к самоанализу в процессе психологической помощи у детей и подростков развита недостаточно;

некоторые этапы развития у детей и подростков характеризуются отстранением от прошлого, что затрудняет оказание помощи.

Таким образом, психоаналитические (психодинамические) подходы к психологической помощи получили начало в теории З. Фрейда о бессознательном конфликте и вытеснении. Психологи используют разнообразные приемы помощи, главные из которых – свободная ассоциация, анализ сновидений и толкование переноса, катарсис, высвобождение психической энергии, а также работа с собственным «Я».

Наконец, обратимся к бихевиористскому контексту психологической помощи, который касается прежде всего изменения поведения по принципу «стимул – реакция».

Психоаналитические, или глубинно – центрированные, подходы опираются на предполагаемые внутренние причины, а бихевиористские – на наблюдаемые внешние действия. Специалисты, работающие на основе бихевиористского подхода, доказали, что к ненормальному поведению привыкают точно так же, как к нормальному. Механизмом этого является процесс научения при формировании условных рефлексов. Принцип выработки условных рефлексов и подкрепления лежит в основе исправления нежелательных привычек...

Психологическая помощь в этом случае направлена на усиление адаптации к требуемому. Ведь главная задача всех живых организмов – научиться приспосабливаться к требованиям актуального социального и физического

окружения. Неадекватные реакции детей и подростков, не обученных адаптации, можно исправить, если научить их нужному поведению. С точки зрения бихевиоризма проблема не в форме поведения, а в его симптоме. Аномальное поведение проявляется в страхах, непреодолимых влечениях, депрессии, пагубных пристрастиях, агрессии и правонарушениях.

С точки зрения бихевиористов, психологическая помощь, оказываемая, например подростку, который испытывает тревогу при столкновении с безобидными раздражителями (паук или какой-то человек), должна начинаться с выработки противоположного условного рефлекса. Тогда формируется новая реакция, замещающая ту, которая мешает приспособлению, или выступающая против нее. Например, М. Джоунз показала, что от страха можно отучить при помощи выработки условного рефлекса. Так, она помогла трехлетнему мальчику, боящемуся кроликов. Мальчика стали кормить в одном конце комнаты, а в другой приносили кролика. Постепенно животное подносили все ближе и ближе, пока мальчик не перестал бояться и начал с ним играть (Джоунз, Вольпе и др.).^[27]

Бихевиористский подход, основанный на выработке условных рефлексов и научении, использует несколько форм психологической помощи: систематическую десенсибилизацию, имплозию, погружение в ситуацию и выработку отвращения к вредным привычкам. При систематической десенсибилизации помощь основывается на положении о том, что нервная система одновременно не может

быть спокойной и взбудораженной. Такое понимание приводит к положению о взаимном торможении. Дж. Вольпе учил людей, испытывающих страхи, расслаблять мышцы, а затем воображать внушавшие им страх ситуации. Они постепенно переходили от далеких ассоциаций к непосредственно возникающим образам. Систематическая десенсибилизация – это постепенное и последовательное столкновение с внушающим страх раздражителем в расслабленном состоянии.

Десенсибилизация включает три этапа. Сначала ребенок говорит, что у него вызывает тревогу, затем выстраивает вызывающие страх раздражители по степени значимости для себя. На втором этапе принимающий помощь учится расслаблению. Здесь особо подчеркивается разница между напряжением и расслаблением, вырабатывается навык снятия напряжения. Заключительный этап позволяет принимающему помощь ярко представить раздражитель, связанный с самой слабой тревогой. Если этот образ не вызывает неприятных ощущений, то затем переходят к более сильному образу. Как только воображение самых тревожных ситуаций вызывает небольшое смятение и более слабую реакцию на них, у подростка возникает облегчение. Десенсибилизацию используют для решения самых разных проблем: расстройства настроения, боязни аудитории, боязни собак, незнакомой ситуации, страха перед экзаменом и др.

Иерархия раздражителей, которые вызывают тревогу у сдающих экзамен подростков, такова:

- за месяц до экзамена;
- за две недели до экзамена;

за неделю до экзамена;
за пять дней до экзамена;
за четыре дня до экзамена;
за три дня до экзамена;
за два дня до экзамена;
за день до экзамена;
ночь перед экзаменом;

билеты с экзаменационными вопросами, лежащие
«лицом» вниз;

ожидание раздачи экзаменационных вопросов;

перед неоткрытыми дверями в экзаменационную
аудиторию, – во время ответа на экзаменационные вопросы;

по дороге в школу в день экзамена. [\[78\]](#)

В психологической помощи, основанной на имплозивной терапии, используется подход, противоположный систематической десенсибилизации. Вместо постепенного поступательного движения от этапа к этапу человека с самого начала подвергают действию самых пугающих раздражителей, но происходит это в безопасных условиях, когда от пугающего раздражителя нельзя никуда деться. Подросток должен вообразить крайне пугающую ситуацию, аналогичную предшествующим. Предполагается, что после воображаемой пугающей ситуации последует взрыв паники. Этот процесс происходит внутри (имплозивно). Если аналогичная ситуация возникает снова и снова, раздражитель постепенно начинает вызывать меньшую реакцию. Тревога становится слабее, меняется форма поведения, человек становится спокойнее.

Следующий подход, основанный на бихевиористской парадигме, – погружение в ситуацию. Человека, которому требуется психологическая помощь, с его разрешения помещают в ситуацию, вызывающую страх. Этот прием хорошо иллюстрирует поговорка «клин клином вышибают».

Отвращение как средство влияния на раздражители, оказывающие разрушающее воздействие на личность подростка, используется в случаях безудержного влечения к алкоголю, наркотикам, курению или самовредительству. Но такая форма связана либо с использованием медицинских препаратов, либо с болезненными процедурами, поэтому возникает вопрос об этичности такой помощи.

Используя идею оперантного научения Б. Ф. Скиннера, часто применяют выработку противоположного условного рефлекса, или внешнего контроля поведения. Она направлена на изменение поведения. Контроль поведения осуществляется с помощью положительного подкрепления и искоренения. К примеру, учителя часто выдают ученикам жетоны или карточки за примерное поведение и активность во время уроков. Такое поощрение меняет поведение детей и стимулирует их к формированию навыков и умений, социально приемлемых для взрослых. Положительное подкрепление особенно популярно при выработке аккуратности, бережливости и дисциплинированности.

Приемы искоренения используют тогда, когда отрицательные поступки не только не порицаются, но и вызывают восхищение тем самым получают положительное подкрепление. Например, подросток может вести себя нагло,

но сверстникам это кажется смелостью и они поощряют ее как непрекаемое лидерство и почет. В таком случае внимание, оказываемое подростку, служит положительным подкреплением. Если окружающие, обращая внимание на вежливость, правдивость как необходимые качества, порицают хулиганство, то нежелательное поведение будет искореняться намного быстрее.

Идеи бихевиоризма, повлиявшие на понимание психологической помощи людям, развивались в социально – когнитивном направлении. Оно отличается от ортодоксального бихевиористского направления, но сохраняет основные идеи этого подхода (Бандура, Роттер).^[79]

С точки зрения А. Бандуры, человек постоянно взаимодействует с другими людьми, а на его поведение оказывают влияние окружающие. Следовательно, психологическая помощь должна исходить из наблюдения за требуемым, «хорошим» поведением. Способность выделять особое в человеке, за которым наблюдают, сопоставление его со своими поступками возможны только при саморегуляции. При этом научение происходит посредством моделирования. С точки зрения Бандуры, люди сначала создают когнитивный образ поведения, который хранится в памяти и служит ориентиром для совершаемых действий. Это позволяет человеку не совершать ошибки.

С точки зрения социально – когнитивной теории многие поступки человека регулируются самоподкреплением. Всякий раз, устанавливая уровень достижений, человек поощряет или стимулирует себя (радуется, если все получается, награждает

за успехи, огорчается и укоряет себя при неудачах и пр.). К саморегулированию можно отнести и самооценку, которая позволяет рассматривать поведение как достойное одобрения, а следовательно, поощряемое или неудовлетворительное и наказуемое. Бандура полагает, что люди хотят изменить нормы поведения после успеха: понизить или повысить их, чтобы приблизиться к более реалистичному уровню. Люди самокритично реагируют на неприятности и неудачи, если виной было их собственное поведение. Одним из компонентов саморегуляции является самоответ, выражающийся в самокритике, самоосуждении, самонаказании. Самокритика позволяет уменьшить негативные реакции других людей.

Путь к совершенному поведению следующий: способность выстроить поведение на основе самоэффективности, косвенный опыт, вербальное убеждение, эмоциональный подъем. Поэтому Бандура видит главный потенциал построения поведения в деятельности самого человека. Главное – организовать самоконтроль (определить форму своего поведения, наметить пути его изменения на основе факторов, влияющих на это поведение, разработать программу самоконтроля, выбрать лучшее окружение, определить самоподкрепление и самонаказание, выполнить и оценить программу самоконтроля и пр.).

В теории социального научения Дж. Роттера важна концепция плохой адаптации. Общая причина плохой адаптации – сочетание высокой ценности потребности и низкой свободы деятельности. Тенденция устанавливать явно завышенные цели способствует высокой ценности потребности

и ведет к неизбежной фрустрации и неудаче. У тех, кто плохо адаптируется, очень низка свобода деятельности, так как они не имеют необходимых навыков для достижения целей.

Роттер вводит понятия «локус контроля», «интернальность—экстернальность», с помощью которых можно понять причины дезадаптации в поведении и определить меру психологической помощи детям и подросткам.^[80]

Помощь подросткам при расстройстве настроения

Выше мы отмечали, что настроение, которое проявляется в форме раздражительности, злости, апатии, скуки, т. е. пониженном и неадекватно повышенном, возбужденном состоянии, можно считать расстройством. Эти перепады настроения хотя и свойственны всем людям, но должны привлечь к себе внимание родителей и педагогов, если они часто отмечаются у подростка. Да и самому подростку надо «учиться властвовать собой». Прежде всего надо иметь в виду скорость протекания переживаний, их силу, адекватность и содержание.

В английской школе детей и подростков учат «держаться удар», «сохранять свое лицо», противостоять рэкету, соглашаться или, наоборот, говорить «нет», если по каким-то причинам нельзя принять предложение или выполнить просьбу.

Причины ухудшения настроения подростков бывают объективными и субъективными. К объективным относится все, что не зависит от самих ребят. Например, неожиданная, без предупреждения, проверка знаний по какому-либо

предмету. Ученики не подготовились, раздраженно обсуждают с учителем «несправедливость».

Субъективные причины кроются в личности и деятельности подростков, их межличностных отношениях с родителями, другими взрослыми и учителями. Раздражение ребят вызывает «детское» обращение с ними – приказы, неуважительное отношение, неучтивость. Парадокс заключается в том, что они гипервнимательны к вежливости взрослых, но сами не всегда соблюдают корректность и этикет. Существует правило, предъявляемое взрослым: чем больше потребность во взрослости и самостоятельности, тем больше следует проявлять уважительности к подростку, предоставлять ему самостоятельность в принятии решений, но при этом он должен больше отвечать за свою самостоятельность. Безответственность подростка, порождаемая нечеткостью заданий и обязанностей, приводит к расстройству настроения, особенно если за неисполнением обязанностей следует наказание.

Отметим, что педагоги должны быть учтивыми и вежливыми. Абсолютно недопустимо унижать и оскорблять подростков по каким бы то ни было причинам. Почти всегда за давлением и угрозами следуют реакция протеста или взрыв гнева. В этом случае он, разъяренный, замечает: «А вы мне не тычете. Другие тоже ничего не сделали.

Вы почему-то им двойки не поставили...» В этом случае ошибка учителя заключается в том, что требование направлено на одного, оно предъявлено не всем и не все его

выполняют, соответственно и ответ за него несут те, на кого покажет учитель.

Значит, при расстройстве настроения подростка педагоги и родители должны научить его управлять своим психическим состоянием. Приведем конкретные рекомендации подростку и педагогам.

Дорогие ребята! Вы хотите, чтобы вас не подводило ваше настроение? Прислушайтесь к нашим советам.

1. Если у тебя портится настроение, попробуй понять, почему это произошло. В чем причина этого? Можно ли исправить ситуацию?

2. Если нарастает раздражение и хочется кого-то стукнуть или ответить грубостью, сосчитай до десяти, медленно проговаривая про себя каждое число. Можно медленно провести языком по небу. Если это не помогает и раздражение накапливается, скажи обидчику: «Ты (вы) оригинально мыслишь(те). Ты большой выдумщик. Это забавно. Давай(те) обсудим это в другой раз, сейчас я не готов».

3. Не совершай необдуманных поступков. Отвлекись от неприятности, вспомни что-нибудь хорошее.

4. Помоги сам себе расслабиться. Расслабление – это устранение нервно-мышечного напряжения. Сядь поудобней, прислонившись спиной к стене или стулу, руки свободно положи на колени. Откинь голову назад, закрой глаза. Если ты злишься очень сильно, представь себе, что рубишь дрова, рычишь на медведя, валишь срубленное дерево. Скажи сам себе: «Какой я молодец, я сдержался!» Пожалей сам себя:

«Все равно такого, как я, нет в мире. Мне нравится во мне желание стать сильным, я никогда не обижу слабого, как бы мне ни хотелось поддаться ему, чтобы не дразнился. Эта неприятность пройдет».

5. Умей отказать тому, кто сильнее тебя физически. Твое главное преимущество – сила разума. Если сможешь сказать «нет» один раз, ты сделаешь это и в другой. Верь в себя, и у тебя все получится.

6. После сильного раздражения сделай как можно больше физических упражнений, подыши свежим воздухом.

7. Если у тебя приподнятое настроение, ты счастлив и хочешь поделиться со всеми своей радостью, постарайся понять, что вызвало такое удовлетворение жизнью. Ты «сделал» радость своими руками, от этого хорошо не только тебе, но и родителям, друзьям. В следующий раз, следовательно, ты можешь достичь чего-то большего. Но радость не может быть беспричинной. Солнце, голубое небо, блестящий снег – тоже причина для хорошего настроения. Однако не поддавайся дурному настроению, если нет солнца, голубого неба и блестящего снега. Когда двое смотрят на лужу, один видит в ней мутную грязную воду, а другой – блики солнца или отражающиеся звезды.

8. Будь уверен в себе, знай, что ты можешь многое сделать и многого достичь. Окружающие воспринимают тебя в основном так, как ты себя им показываешь.

Поэтому не мечись, не будь угрюмым, раздраженным и некультурным. Лучше предупреди несогласие или возражение окружающих «волшебными» словами, иначе можешь

услышать нелестное и неприятное мнение о себе. Тебе ведь этого совсем не надо.

Дорогие педагоги и психологи! Вы много сил и энергии тратите для того, чтобы подростки в вашей школе хорошо учились, были вежливыми, терпимыми друг к другу. Но процесс взросления очень труден, нужно помочь ребятам преодолеть их трудности. Прежде всего нужно иметь в виду следующее:

- Легче всего воздействовать на подростка, если он вам доверяет.
- Настроение подростка часто меняется из-за того, что в его организме происходят значительные гормональные изменения.
- Предъявляйте разумные требования, которые должны быть выполнены к конкретному сроку. Пусть подросток отчитается в выполнении. Требования должны быть одинаковыми для всех. Выполнение порученного должно быть проверено.
- Усталость подростка часто вызвана недостатком кислорода. Утомляемость и сонливость, рассеянность внимания и расторможенность влияют на его поведение, которое может быть неадекватным. Имейте это в виду, а также то, что замечания можно делать невербально (кивком головы, прикосновением и пр.).
- Вспышку гнева можно предупредить, если в присутствии всех отметить что-то хорошее. Особенно это касается эмоционально неуравновешенных подростков.

- Замечания, относящиеся ко многим, сообщайте спокойным тоном, разумно, без эмоционального подтекста. Если вы хотите сообщить свое мнение какому-то конкретному человеку, высказывайте его наедине, причем оно должно касаться только какой-либо одной стороны деятельности или неудачного действия. Личность любого достойна уважения.

- К школьнику, претендующему на оригинальность, самостоятельность и взрослость, обращайтесь только как к равному и на «вы».

- Скажите доброе слово о самом подростке и о его домашних. Не надо писать убийственных замечаний типа: «Обратите внимание на плохое воспитание дочери (сына)». Этим замечанием можно вызвать агрессию не только подростка, но и его родителей.

- Чтобы предупредить перепады настроения, постарайтесь узнать, что подростки любят делать, а против чего восстают. Не используйте двойные стандарты: кому-то что-то запрещаете, потому что он вам не нравится, а кому-то разрешаете вести себя так, как тому заблагорассудится.

- Наше настроение передается подросткам: если учитель пришел на урок злой, то через некоторое время и ученики начнут высказываться о чем-то негативно или же поведут себя развязно, явно защищаясь. Помните, что подростки смотрят на нас как в зеркало и подражают нам.

С помощью отрывка из опросника Фрика можно определить сферы жизнедеятельности, вызывающие расстройства настроения подростка. Полностью опросник дан в приложении 3 (см. в том же приложении методику на

определение самочувствия, активности, настроения (опросник САН) и др.).

Итак, если подросток «сваливает вину на других, взволнован тем, насколько хорошо успевает в школе, если его эмоции поверхностны и неискренни, он врет легко и правдоподобно, легко впадает в состояние скуки, сердится, когда его поправляют и наказывают, не планирует наперед, все откладывает до последней минуты», то можно предположить, что он, вероятно, подвержен расстройствам настроения и существует возможность попасть в группу риска.^[81]

Какие советы можно дать родителям и какую помощь можно оказать им в понимании причин апатии, раздражения, негодования и недовольства? Прежде всего помощь родителей своим детям основывается на безальтернативной любви. Мы любим их не потому, что они учатся на пятерки. Дом должен быть для подростка местом, где его понимают, любят, где он заботится о младших братьях или сестрах, где его обожает бабушка, которой он может рассказывать какую-то чепуху, где есть семейные праздники и особенные забавы и представления. В принципе, устроить это все не так трудно. Ведь очень часто подросток требует помощи не в выполнении уроков (хотя и это возможно), он жаждет взаимопонимания.

Чем больше занят подросток, тем лучше его эмоциональное состояние: некогда грустить, обижаться на кого-то, надо успеть сходить на секцию или в музыкальную школу. Однако не будем забывать и такой деликатный момент, как бедность. Исследования субкультуры бедности, особенно

в материнских семьях, показали вялость и пассивность подростков, скрытое раздражение и отчужденность. В некоторых случаях использование искусственной шоковой терапии, когда копят деньги на велосипед или тренажер, становится оправданным. К примеру, попав под сокращение, женщина-инженер, чтобы прокормить двоих детей – подростков, начала работать в столовой. И мальчик и девочка окончили школу, помогали матери по субботам и воскресеньям стоять на рынке. Затем женщина получила другое образование, поставила детей на ноги. Короче говоря, выдержала.

Зададим себе вопрос: «Что должна делать женщина, попав в трудную ситуацию?» Ответ ведь может быть очень простым: жить ради будущего своих детей, помочь им не отступить. Если семья полная, то все тоже цементирует женщина: спокойствием, уверенностью, желанием не разрушать, а постепенно преодолевать трудности. Естественно, если жизнь подростка одинаково волнует отца и бабушку с дедушкой, то проблемы перепадов его настроения становятся менее заметными, последствия отрицательных переживаний стираются. Психика подростка становится стабильной.

Сошлемся на пример семьи К. В. П.

В семье два сына. Жена, Людмила Михайловна, доцент медицинского университета. Когда дети были подростками, отец связывал благополучие только с семьей. Хороший математик и программист, он думал, что сыновья продолжат его деятельность. И первый и второй сын окончили школу с

золотой медалью, а затем поступили на мехмат университета, который также закончили с отличием. Проблем с дисциплиной никогда не возникало. Если возникали недоразумения, самым большим наказанием были беседы по вечерам во время ужина. Ребята этого не любили. Оба занимались теннисом, участвовали в региональных, всероссийских и международных соревнованиях. Оба сына имели много грамот и наград. Отец – всегда пример для своих детей: он любил спорт, увлекался джазом, сам немного играл в студенческом ансамбле. Окончив авиационный институт, работал инженером, затем стал генеральным директором компьютерной фирмы. Младший сын, будучи еще студентом, написал компьютерную программу, которой заинтересовались в отраслевом министерстве, и он ездил в Москву консультировать специалистов. Возможно, таких отцов немного. Но в них нет ничего необычного, просто мальчики всегда знали, что у них есть отец, который много знает и умеет, живет с ними полноценной жизнью, не считаясь со временем. Это здоровая семья, где все уважают друг друга. Но все же главный человек в семье К. – Людмила Михайловна, которую обожают все. Вероятно, стабильность в семье влияет на уравновешенность, спокойствие и уверенность в своем будущем детей.

Значит, расстройства настроения, с одной стороны, зависят от условий жизни, с другой – от психофизиологических особенностей личности подростка: эмоциональности, повышенной чувствительности, напряженности, интравертности и др.

При изменении настроения помощь может быть оказана по-разному. Самый простой способ – ведение дневника. Выраженное в слове настроение начинает принимать другую окраску. Написание автобиографии также помогает осмыслить свое настроение и изменить его. Один из самых действенных способов влияния на свое плохое настроение – релаксация. Рассмотрим все отмеченные способы подробнее.

Дневник можно вести регулярно, а можно заполнять его в те дни, когда захочется. Можно записывать в нем самые приятные, самые неприятные или такие события, с которыми подросток благополучно справился, сделав что-нибудь хорошее тому, кому было грустно, скучно, кто плакал или сильно расстраивался. Дневник может иметь такую форму:

Дни недели	Неудачи	Расстройство	Злость	Успехи	Хорошее настроение	Радость
	1					
		1				
					1	

Инструкция. Что плохого случилось у тебя только что? Что хорошего произошло у тебя недавно? Каковы были твои успехи? Были ли неудачи и почему?

Можешь ли ты сказать, что неудачи и успехи чередовались? Какой день был самым удачным и что ты сам сумел сделать хорошего?

Какое твое настроение возможно в будущем и что ты для этого сделаешь?

Ниже предлагается другой вариант анализа своего эмоционального состояния. Можно выбрать тот, который больше нравится.

Обрати внимание на то, почему у тебя возникает плохое настроение, мог ли ты сам быть причиной этого. Можешь ли ты после ведения дневника в течение месяца кому-нибудь рассказать, как меняется настроение, если ты наблюдаешь за собой?

Инструкция. Внимательно проследи, какое настроение было у тебя в течение недели, и обведи кружочком то или иное слово. Добавь что-нибудь еще, если посчитаешь нужным. Будь искренним. Заполняй дневник постоянно. Примерно через три недели ты обнаружишь, что научился справляться с плохим настроением, потому что начнешь понимать, почему оно возникает (см. в приложении 4 дневник подростка о его самочувствии за неделю).

	Что переживал	Почему	Как справился	Кому рассказал
пн	грустил расстраивался радовался плакал злился хандрил веселился не находил себе места обижался			
вт	расстраивался грустил радовался плакал злился веселился хандрил не находил себе места обижался			
ср	грустил расстраивался радовался плакал злился веселился хандрил не находил себе места обижался			
чт	грустил расстраивался радовался плакал злился веселился хандрил не находил себе места обижался			

пт	грустил расстраивался радовался плакал злился веселился хандрил не находил себе места обижался			
сб	грустил расстраивался радовался плакал злился веселился хандрил не находил себе места обижался			
вс	грустил расстраивался радовался плакал злился веселился хандрил не находил себе места обижался			

Автобиография – описание своей жизни, главных событий, ставших своеобразной точкой отсчета начала каких – либо изменений. Можно продолжать писать автобиографию спустя какое–то время в связи с аналогичным событием. Подросток заметит, что эти события будут восприниматься совсем по–разному. Основная цель написания автобиографии – быть искренним с самим собой. Кроме этого, написание автобиографий помогает подростку адаптироваться в новых условиях, «впуская свое прошлое в настоящее». Подросток может драматизировать события, неадекватно воспринимать настоящее. Но в конце концов автобиография помогает личности быть идентичной.

Релаксация – это расслабление. Связь мышления и моторики отмечали задолго до появления медитативных

техник в России, ставших популярными. В теории идеомоторного акта У. Джеймс подчеркивал связь мыслей и движений. Идеи рожают изменение в мышцах. Снятие мышечного напряжения влияет на изменение чувств. Приверженцы релаксации полагали, что напряжение создает мышечную броню, мешающую свободному проявлению чувств. Невозможность вести себя естественно, скованность и зажатость создают еще большее напряжение. Подростку надо научиться вовремя снимать напряжение. Этого возможно достичь с помощью релаксации. Релаксацию можно проводить в любое время дня и в любом месте. Как это можно сделать?

Сядьте удобно и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох. Затем постарайтесь почувствовать каждый палец на руках, постепенно поднимаясь к локтю, плечу, голове, другому плечу. Мысленно задержитесь на локте другой руки, мизинце, безымянном, указательном и большом пальцах, затем спуститесь к бедру, голени, пальцам одной ноги, затем – другой, как бы завершив полный круг, ощущая тепло на каждом участке тела, куда мысленно обратился взор. Если расслабиться не удастся, надо глубоко вздохнуть и направить воздух на воображаемую мышцу. Особое внимание следует обратить на мышцы шеи, головы и лица. Расслабьте лоб, щеки, подбородок, разожмите зубы, приоткройте рот. Не надо контролировать мышцы лица. Появляется ощущение свободы и парения. Возникает полная расслабленность. Для возвращения в реальное состояние необходимо вспомнить, где вы находитесь, как выглядит комната. [\[82\]](#)

Как помочь подростку при страхах и тревоге

Сначала отметим один важный момент: тревога не всегда является бедствием, она может лишь сигнализировать об опасности. В этом смысле она так же, как боль, предупреждает человека о нарушении какой-то функции. Выше отмечалось, что страхи сопровождаются большой интенсивностью и избегающим поведением. Иначе говоря, испытывающий страх подросток уклоняется от тревожащих ситуаций, например избегает школу и пропускает уроки строгого учителя. Это страх невротического происхождения, поэтому помощь нуждающемуся в ней в первую очередь должна быть направлена на снижение значимости фрустрирующего или тревожащего фактора. Например, учитель, которого боится подросток, в контакте с ним сообщает о себе аналогичные ситуации и то, как он преодолевал страхи. Такая методика называется контактным взаимодействием. В ней несколько этапов, главные из которых – поиски общего интереса и накопление согласий. Учитель и ученик договариваются о том, что последний сообщает педагогу о конкретной причине своего страха. Естественно, о боязни подростка сообщают его родители. Совместно с учителем родители выстраивают схему преодоления страха на основе систематической десенсибилизации, т. е. постепенно ослабляя значение пугающего раздражителя. Это происходит следующим образом: на первое место ставится самый слабый раздражитель, вызывающий страх, затем – более сильный. На последнее место ставится самый сильный. Совместно с

учителем прослеживается тенденция снижения значимости пугающего раздражителя.

Другой путь снижения страхов – имплозия. Она состоит в том, что создается ситуация, где пугающий раздражитель специально усиливают, приближают, но в присутствии родителей. Скажем, родители сообщают, что их девочка – подросток боится отвечать у доски. При этом учитель в присутствии родителей вызывает ее к доске и задает вопросы по учебному материалу. Но в присутствии родителей страх проходит, появляется уверенность. Естественно, надо принимать во внимание, какими знаниями обладает учащийся. Порой страх возникает в том случае, когда знаний нет. Но тем не менее в первую очередь родители должны понимать причины появления страхов – неврологические или психологические. Неврологические связаны в большей степени с лабильностью нервной системы и имеют генетическую природу. Психологические, хотя и нельзя отрывать от первых, все же связаны с общением учителей и учащихся, с особенностями личности педагогов. Так, авторитарная личность внушает страх и ужас даже при сообщении задания: тон при этом безапелляционный, категоричный, с нотками превосходства, угрозы и осуждения. Не случайно ученые связывают психологическую безопасность с формой сотрудничества детей и взрослых. Учащихся нужно принимать такими, как они есть. Однако боязнь не соответствовать предъявленным учителем требованиям, страх получить плохую отметку, перспектива быть осмеянным или сопоставленным с другими приводит к генерализованным

страхам. В этом случае психолог проводит индивидуальную работу с подростком, направленную на коррекцию снятия напряженности, развития уверенности.

При генерализованных страхах можно нарисовать их образ. Возникают рисунки монстров, пауков, чудовищ и пр. Воображение помогает справиться с предполагаемым страхом. Другой способ помочь подростку преодолеть страх – попросить его подробно рассказать о том, как возникает страх или тревога, в каких случаях удастся справиться со страхом, на что обращает внимание подросток, когда видит учителя.

Вообще, страхи приводят к изменениям в личности. Во – первых, из–за переживаний возникает напряженность. В этом случае уместна шутка, переключение на какую –либо другую идею или деятельность. Во–вторых, изменяется поведение: подросток избегает пугающих и травмирующих моментов. В – третьих, происходят физиологические изменения: учащается пульс, изменяется дыхание, появляется потливость.

О том, как можно справляться со страхами, уже сказано выше. Еще раз подчеркнем, что все переживания можно уменьшить, если научить подростка помогать себе самому. Можно попросить разрешения выйти из класса, побыть немного одному, позвонить по телефону и рассказать обо всем родителям или близким людям. Затем, конечно, следует возвратиться в класс, иначе избегание страха не приведет к его исчезновению. Можно принять успокоительное, например таблетку валерианы, или обратиться к психологу и рассказать о случившемся.

Необходимо понять, стали ли тревожные состояния патологическими. Тогда их может разрешить только врач. К врачу обращаются в следующих случаях:

при чрезмерной интенсивности страхов и их частом повторении;

при необычности объектов, вызывающих страх;

при неадекватности реакций и предмета, вызвавшего страх;

при неумении подростка самостоятельно справляться с переживаниями;

при существенном ущербе, наносимом подростку страхом.

В остальных случаях подросток может самостоятельно или с помощью взрослых справиться со страхами.

По интенсивности страхи и тревоги могут быть незначительными, средними и очень сильными. Психологическая помощь в связи с этим должна быть адекватной. Например, ученик переживал очень сильный страх перед экзаменами, открыто говорил об этом, старался найти возможность уклониться от него, не мог как следует сосредоточиться, плохо спал и искал сочувствия у близких или родственников. Даже после экзаменов он не мог успокоиться, у него все еще сохранялась большая тревожность. При страхах средней степени ученик был озабочен, однако он реально оценивал свои знания и возможность получить соответствующую оценку, воображаемые опасности при этом отсутствовали. После экзаменов он испытывал незначительные волнения,

связанные с процессом ответов, который они четко могли восстановить. При незначительных страхах ученики были чрезмерно оптимистичными, хорошо спали, а при ответах на экзамене могли показать плохие результаты. Но после экзамена у них появлялись сильные эмоциональные реакции в связи с тем, что их недооценили, поставили незаслуженно низкую оценку.

Все это свидетельствует о том, что переживания, связанные со страхом, должны быть средней силы. Можно сказать больше: страх средней степени полезен, потому что он готовит человека к столкновению с реальными опасностями и будущими ограничениями. Значит, подросток не должен стремиться к тому, чтобы полностью избавиться от страхов. Помогать ему в виде сессий следует тогда, когда страхи чрезмерны, в остальном можно ограничиться более простыми приемами (разговорной терапией, релаксацией и пр.).

Остановимся на психологической помощи подросткам с социальными фобиями. Напомним, что под социальными фобиями мы понимаем страх или опасения подростка в ситуациях, где нужно показать свои знания, возможности, ситуации, в которых нужно общаться с незнакомыми людьми, значимыми для какой-либо деятельности. Внешние признаки этих фобий – уклонение от прямого взгляда или контакта, нежелание публично выступать, встречаться с людьми противоположного пола.

Один из приемов, влияющих на уменьшение страха, – систематическая десенсибилизация. Что это значит? Подросток сначала мысленно, затем реально вступает в

контакт с объектом или переживает ситуацию, которые вызывают страх. В результате он приобретает умение переживать ситуацию, которая вызывает опасения, сначала в представлениях, а затем – реально. Этого можно добиться с помощью «наводнения», упражнений на релаксацию и самоинструктивного тренинга. «Наводнение» состоит в том, что подросток быстро подвергается воздействию раздражителей, вызывающих страх, а затем в фазе страха может обратиться к психологу, чтобы раздражитель убрали.

Успех «наводнения» зависит от того, насколько тщательно проанализированы ситуации, вызывающие страх. Участвующие в этом анализе подростки сами предлагают пути для преодоления страха. Необходимо разъяснить ребятам, что успех возможен только после неприятного и тягостного для них периода погружения в устрашающую ситуацию. Один из этапов «наводнения» – конфронтация и торможение реакции в реальной ситуации. Здесь подросток подвергается воздействию реальных ситуаций, например выступлению перед незнакомыми людьми, но в присутствии психолога.

«Наводнение» возможно только тогда, когда продолжительность ситуации или действия объекта не слишком мала для того, чтобы страх не пропал уже в первые минуты, или слишком велика, чтобы не возник еще больший страх. Подростку внушается, что с ним ничего не случится. Если он выдержит действие устрашающей ситуации, то в дальнейшем это приведет к уменьшению страха. В трудное для подростка время психолог держит его за руку или поддерживает словом.

Упражнения на релаксацию и самоинструктивный тренинг также помогают преодолеть страхи и фобии. В данном случае психологическая помощь подросткам заключается в следующем.

Тренинг избегания	Тренинг управления страхом
<p>Ступенчатый контакт:</p> <p>а) вначале очень сильный раздражитель;</p> <p>б) сильный раздражитель, но слабее первого;</p> <p>в) раздражитель средней силы;</p> <p>г) раздражитель слабый, не пугающий</p> <p>(ответы у доски — вызов к доске, постановка вопроса, написание решения задачи, проверка решения, осмысливание ответа, сам ответ, подведение итогов. Постоянное фокусирование на ответе)</p>	<p>Быстрый и интенсивный:</p> <p>Подростку сообщают, что его будут спрашивать на нескольких уроках. После ответа на одном из них он обязательно поощряется высокой оценкой. Затем подобное делается на других уроках, но подростка просят самому изъявить желание выйти к доске. Педагогов предупреждают о необходимости поощрения и поддержки</p>
<p>Избегание страха или паники: постепенно учат в ответственный момент быть начеку, положить вещи на парту (ручку, карандаши, ластик, линейку, посмотреть, удобно ли они лежат, переложить вновь и пр.)</p>	<p>Индукция страха или паники: учат представить самый неприятный момент ответа</p>
<p>Расслабление</p> <p>Для избегания страха предлагается: расслабиться, ощутить свое внутреннее состояние: как дышится, как бьется сердце, хорошо ли думается, как стоят ноги, как сложены руки; сесть в свою любимую позу, посмотреть, что и как лежит на парте, записано ли задание в дневник, вспомнить, как хорошо было у бабушки, какие были хорошие и веселые игры и т. п. Вы готовы к ответу, потому что голова у вас ясная, ничего не беспокоит, вы уверены, что знаете, о чем спросят, а ребята будут слушать внимательно. Вы четко мыслите, поэтому со всем справитесь</p>	<p>Осознание этапов переживания: осознание страха, выделение в нем самых неприятных сторон опосредованно приводит к уменьшению эффекта его появления</p>

Эти методы помогают тормозить нежелательное появление страха. Мышечная релаксация (расслабление): сначала в образах, затем в понятиях выявить страх, понять его причину, построить способ воздействовать на нее.

«Наводнение» приводит к быстрому появлению страха, но также и умению быстрее с ним справляться. Это происходит потому, что подросток строит в своем мозгу модель (картину) действия пугающего раздражителя. Здесь важно соблюсти такие условия: тщательно проанализировать ситуации или объекты, вызывающие панику или страх. У каждого подростка они свои, но, как правило, чаще всего связаны с ведущей деятельностью. Далее следует тщательно проанализировать сам процесс работы со своим страхом. Подростку объясняют, что это длительный и не всегда приятный акт, но при соблюдении всех требований он непременно приведет к успеху. В «наводнении» ситуации реальны, поэтому надо справляться с ними так, чтобы опередить их реальное действие. Это называется фазой торможения реакций в реальных ситуациях.

Время работы со страхами не должно быть слишком мало, чтобы страх не прошел в первые минуты. Но и слишком продолжительной ее тоже не надо делать, так как это приведет к еще большему влиянию пугающей ситуации. Подростку внушают, что с ним ничего страшного не случится, так как рядом психолог (а может быть и учитель, на уроке у которого возникают такие страхи и паника). В этом случае очень значим физический контакт (держат за руку, поглаживают и пр.).

Психологическая поддержка подростка, испытывающего страх, может сопровождаться и другими приемами, например арттерапией, разыгрыванием различных панических ситуаций и пр. Иначе говоря, все, что способствует успокоению,

осознанию самого себя человеком, способным преодолеть многие неприятные ситуации, имеет большое значение в оказании психологической помощи и поддержки подростку. Подобные упражнения могут проводить сами педагоги и родители при консультации специалистов. [\[83\]](#)

В заключение приведем пример оказания помощи в преодолении страха и социальной фобии в виде игры.

ИГРА СО СТРАХАМИ

Цели

I. На уровне поведения

Обсуждаются ситуации, в которых возникают страхи, ужас, паника.

Определяется разница между обычным страхом, тревожностью, напряженностью и социальными фобиями. (Выписываются на доске или объясняются устно слова, имеющие отношение к страху. Можно заменить понятие «фобии» синонимом – «страх перед незнакомой аудиторией».)

II. На познавательном уровне

1. Подростки изучают переживание страха в безопасных условиях.

2. Подростки исследуют свой собственный опыт страха экзамена или социальной фобии.

Материалы

1. Конверт для каждого участника группы.
2. Небольшой лист бумаги в каждом конверте.

Описание приема

Ведущий специально создает напряжение в группе, индуцирует страх, который затем исследуется группой подростков.

Инструкция. В центре ставится пустой стул, на который садится один из ребят. Этот подросток будет отвечать на вопросы личного характера. Они заготовлены ведущим заранее. Члены группы также могут задать свои вопросы. Каждый участник группы получит конверт. Все конверты будут пустыми, кроме одного, в котором будет небольшой лист бумаги. Тот человек, у кого в конверте окажется лист бумаги, садится в центр.

Затем раздаются конверты. Однако в каждый конверт вложены листы бумаги, что создает необычную ситуацию «избранности». Но все узнают об этом тогда, когда все конверты розданы и получено разрешение открыть их. Психолог объявляет: «В каждом конверте – лист бумаги». После этого создавшаяся ситуация обсуждается по следующему плану:

Что вы почувствовали, когда увидели, что в вашем конверте лежит листок бумаги?

В каких еще ситуациях вы испытывали подобное чувство?

Возникли ли у вас сердцебиение, потливость, неприятное ощущение в животе?

Этот этап – самонаблюдение эмоциональной реакции. За ним следует другой – изучение и объяснение этих реакций. Нужно рассказать, почему возникли эти переживания: из-за того, что другие смотрят и оценивают; из-за того, что можно

сказать что-то невпопад и люди решат, что ты глуп; из-за того, что появляется смущение, если ты оказываешься в центре внимания. Затем предлагается высказать собственное мнение по поводу некоторых суждений. Они таковы:

1. Я никогда не должен допускать ошибок.
2. Я всегда должен говорить правильные вещи.
3. Все должны думать, что я умный.
4. Люди должны знать, что я большой оригинал.
5. Я никогда не должен быть застигнут врасплох.

Эти высказывания не отражают истинного положения дел. Соответствовать этим суждениям не может никто. Каждый делает ошибки, каждый может оказаться в нелепой ситуации и смутиться.

Исследование тревоги и страха перед новым

1. Страх – это переживание возможной угрозы, что ты окажешься высмеянным.

2. Страх перед незнакомой девочкой (мальчиком, юношей) – это ощущение своей несостоятельности, глупости, физического несовершенства.

3. В основе страха лежит стыд, когда кажется, что тебе нужно снять одежду в самом неподходящем месте и не вовремя.

4. Когда ты начинаешь усиленно думать о своих недостатках и забываешь о том, что ты умеешь и знаешь.

5. Могут ли страх и тревога быть полезными?

А. Да, это возможность узнать себя.

Б. Они приводят к осторожности, учат выносливости и терпению.

В. Поговорите о людях, у которых вообще отсутствует чувство страха. Всегда ли это хорошо? Приводит ли это к ненужному риску или увечьям?

Г. Можно ли избавиться от ненужного страха и паники?

Д. Есть ли люди, у которых нет желания работать над собой? (Есть, но это неинтересные люди или преступники, которые шли по жизни, не задумываясь о том, что хорошо, что плохо, хорошо ли с ними другим людям.)

Е. Могут ли страхи, опасения и паника быть вредными и когда это бывает? (Да, могут. Если они очень сильны, человек не может логически думать, совершает необдуманные поступки, не может вступить в разговор и поддержать его. Бывает тяжело смотреть в глаза собеседнику, кажется, что он и другие тебя пристально разглядывают.) Поэтому страхи приносят дискомфорт, они ограничивают свободу и благополучие.

Помог ли тебе анализ своего состояния? Это было полезно или вредно? Приобрел ли ты какие-то новые навыки?

Заключение

Это упражнение должно было вызвать эмоцию страха (или беспокойства), который изучался в ходе занятия. [\[84\]](#)

Одно из упражнений, помогающее преодолеть страх, заключается в следующем. Подросток или группа ребят рассказывают, как и когда они испытывали страх. Затем им предлагается нарисовать цветными карандашами или фломастерами данные страхи в виде образов или пиктограмм, не сообщая об этом соседу. По рисунку нужно догадаться, с

чем был связан страх, наш страх, поговорить о том, как можно было с ним справиться.

Следующее упражнение – «Поплавок в океане» [\[85\]](#) – может проводить сам подросток. Оно поможет снять напряжение и соответственно страх как иррациональное явление.



Надо вообразить себя маленьким поплавком в огромном океане. Но у вас нет ничего, что помогало бы плыть, – компаса, карты, руля, весел и, самое главное, – цели... Вы плывете туда, куда несут океанские волны и дует ветер. Большая океанская волна накрывает вас, но вы легки и вновь оказываетесь на поверхности. Вот один раз накрыла волна, вот – два, но вы остаетесь на поверхности. Греет солнце, вода не очень холодная, она хорошо держит... Вы – поплавок в океане... Один (одна), и вся Вселенная в ваших руках.

Вот такие элементарные упражнения помогут успокоиться, расслабиться, снять тревогу, страх и напряжение.

Далее мы более подробно остановимся на индивидуальной и групповой помощи подросткам, родителям и учителям. Вновь подчеркнем, что от взрослых зависит многое, в том числе и то, как они способны объяснить своим

детям пользу и вред от излишних опасений, к чему приводит неконтролируемый страх и т. д. Помощь подросткам в совладании со страхом должна быть комплексная. И родители и учителя должны предполагать, когда и в каких случаях может возникнуть эмоция страха, и предупреждать это переживание.

Таким образом, помощь подростку в преодолении тревоги и страхов может быть основана на различных теоретических позициях. Когнитивный подход предлагает использовать рационально-эмотивную технику, разработанную А. Эллисом. Сущность такого подхода состоит в том, что создается система изменений личности. При этом трансформируются иррациональные представления, приводящие к нежелательным очень сильным переживаниям, например к желанию достичь очень высокого успеха или заслужить одобрение окружающих. Отсутствие успеха приводит к неприятным переживаниям, недовольству. Психолог объясняет подросткам, что социальные страхи и недовольство тем, что окружающие люди их не поймут, «не так оценят» и пр., преувеличены. Он говорит, что страхи подростка – скорее всего вымышленная им же самим реакция на обстоятельства, которые на самом деле не настолько опасны, как ему представляется. Иначе говоря, у страха глаза велики. Психолог делает акцент на том, что опасность преувеличена, помогает подростку более адекватно увидеть действительность, снижает его мнительность, рационализирует поступки.

При когнитивном подходе помощь в преодолении страхов направлена на формирование новых способов разрешения сложных травмирующих ситуаций, вызывающих чрезмерные опасения. Вообще, бихевиористски ориентированные практики предлагают обращать внимание на когнитивную модификацию поведения. С этой целью у подростка надо выработать противоположные условные рефлексы, которые приводят к новой реакции. Эта реакция и отучивает бояться, и замещает противоположную.

В экзистенциально-гуманистических техниках помощи учитывается то, что подросток не осознает до конца всех возможных последствий своих действий. От этого у него появляются излишние опасения совершить ошибки. Поэтому акцент делается на развитии личностных потенциалов, внимание подростка обращается на него самого, его свободу выбора действий и мыслей, что особенно важно для коррекции социальных страхов.

При психоаналитических подходах, особенно неопрейдистских, в психологической помощи при страхах уделялось меньше внимание детским конфликтам между Ид и Суперэго и биологическим инстинктам в целом. Напротив, поздние последователи З. Фрейда акцент в помощи при страхах и фобиях ставили на социальной мотивации, социальном окружении подростка в данное время, а не в прошлом (работы Г. Салливана, М. Кляйн и Х. Кохута). В частности, Г. Салливан считал, что необходимо снизить тревогу до терпимого уровня в результате общения с

окружающими и построения представлений о себе как о хорошем человеке.

Помогаем подростку преодолеть одиночество и депрессию

Как мы отмечали, одиночество проявляется на разных уровнях – коммуникативном, духовном, эмоциональном, бывает эпизодическим и постоянным, вынужденным и добровольным. Оно может зависеть и от функционирования мозга, т. е. от предрасположенности индивида к интраверсии. Поэтому и помощь подростку должна основываться на понимании природы одиночества, которое, как мы видели, может переходить в депрессию.

Подросток, переживания которого незаметны, держит их в себе. Такие ребята больше подвержены депрессии, потому что не могут ни с кем поделиться своими проблемами, кроме самого близкого человека. Эмоциональная нестабильность, подверженность сильным и неадекватным переживаниям требуют от психолога помощи в укреплении нервной системы такого подростка. Следует научить его радоваться «солнечному лучику», голубому небу, появившейся зеленой траве и листьям на деревьях... Для этого необходимы наблюдательность и стремление открываться людям, а не бояться их.

Эмоциональное одиночество – неумение раскрыться перед другими, сопровождающееся не только замкнутостью, но и переживанием своей отвергнутости. Отсутствие эмпатии к другому, неумение сопереживать кому-то оборачивается отчужденностью других от подростка. Чаще всего это случается с личностью с эгоистической направленностью в

общении, с эгоцентриком, который считает, что он может больше требовать, чем отдавать. Психологам и педагогам следует обратить внимание и на заниженную самооценку в результате дисморфофобии. Это ощущение своего физического недостатка и возможного дискомфорта в общении чаще всего возникает у подростков из семей с авторитарными родителями, где они эмоционально закрыты, обычно мало открыто радуются, шутят, смеются и, наоборот, часто кого-то осуждают. Значит, психологическая помощь таким подросткам сначала должна быть опосредованной: надо узнать, как живет семья подростка, каковы его привязанности, друзья, симпатии и антипатии, чему он радуется и чему огорчается, бывает ли он одиноким и как он чувствует себя в этом состоянии.

Коммуникативный уровень одиночества проявляется в отчужденности, неумении вступать в контакт первым. Поэтому нужно развивать коммуникативные навыки. Надо научить подростка прежде всего быть сдержанным, спокойно встречаться взглядом с собеседниками, здороваясь, улыбаться.

Для психологов мы предлагаем специальные игры и упражнения, которые помогут в работе по развитию коммуникативных умений подростка, следовательно, научат его справляться с трудностями в общении и избегать одиночества.

«Общий рассказ»

Все сидят в кругу. Один начинает рассказ на какую-либо тему, например детектив: «Однажды в зимнюю ночь, когда все

уже давно спали.» Первый рассказчик говорит только первую фразу, затем сюжет продолжает другой, за ним – третий и так до последнего участника группы. Рассказ записывается на диктофон, а потом прослушивается и обсуждается. Поскольку каждый может внести в рассказ юмористические штрихи, обсуждение, как правило, проходит непринужденно и весело. Снимаются коммуникативные барьеры. Такое упражнение можно выполнять в семейном кругу: оно сближает подростков с членами семьи и помогает воздействовать на него без давления.

«Голос совести»

Один участник произносит монолог от имени своего «Я», второй продолжает его также от имени первого «Я» и так далее по кругу. Все говорят от имени его «совести» либо «внутреннего голоса», вскрывая то, о чем хотел бы умолчать первый, или то, что ему не удастся выразить самому. «Совесть» говорит от первого лица, потому что она является как бы частью главного героя. Можно менять упражнение, задав направление монолога: «Сегодня будем говорить о том, когда и почему люди бывают одинокими», «Наша совесть сегодня расскажет о том, почему появляется хандра, депрессия, злость и т. п.»

«Сосед справа»

Ведущий сообщает условия: «Каждый сейчас будет отвечать за соседа. Я могу задать вам любой вопрос («Как ваше здоровье?») или заставить вас сделать какое-нибудь движение. Но сделает его тот, кто находится справа. После

выполнения задания ведущий спрашивает, правильно ли сделал упражнение сосед.

Упражнение направлено на развитие взаимопонимания.

«Ассоциация»

Каждый участник говорит одно слово, которое его характеризует: определение, ассоциацию. Если непонятно, можно попросить повторить.

Упражнение помогает понять, как воспринимает себя участник игры, чем отличается его самовосприятие от восприятия членами группы.

«Полная противоположность»

Группа делится на две части. К слову, сказанному одним участником подгруппы, надо подобрать антоним (холодно – жарко, день – ночь, белый – черный, находка – потеря и пр.). Игра должна идти в быстром темпе. Запрещается употреблять приставку «не». Подгруппа штрафует за отсутствие ответа, за молчание и неточность. Подгруппа проигрывает тогда, когда набирает меньшую сумму баллов. Упражнение направлено на развитие взаимопонимания.

«Мои достоинства»

Все садятся в круг, и ведущий предлагает назвать сильные стороны каждого. После небольшой паузы каждый участник группы за 34 минуты должен рассказать о своих сильных сторонах: о том, что он любит, ценит и принимает в себе как самое важное для него качество. Оно может быть и отрицательным, но таким, которое в трудные моменты жизни его выручает. Тем не менее нельзя говорить о своих слабостях, ошибках.

Затем ведущий предлагает остальным участникам сказать, какие сильные стороны они добавили бы тому, кто рассказывал о себе. Подчеркивается, что работа над собой – это не только поиск недостатков, но и нахождение сильных сторон. Лишь опираясь на свои сильные стороны, можно понять другого, стать к нему терпимее.

Упражнение направлено на понимание того, что в каждом человеке есть положительные и отрицательные качества. Однако надо принимать личность, дружить с человеком, чтобы он не был одиноким.

«Зеркало»

Участники разбиваются на пары и встают лицом друг к другу. Один из играющих делает замедленные движения руками, головой, всем телом. Задача другого – точно копировать все движения напарника, быть его «зеркальным отражением». Каждая пара самостоятельно выбирает сложность движений и их темп.

Затем происходит смена «зеркал» в паре. Гибко подстраиваясь друг к другу, участники подражают один другому.

Упражнение направлено на взаимопонимание, снятие напряжения, развитие умения справляться с одиночеством и депрессией. Это стимулирует аффилиативную потребность подростка: быть с другими нестрашно, поскольку в чем-то ты похож на других.

Подросткам необходимо разъяснить разницу между скукой, грустью и одиночеством, которые могут быть ситуативными и постоянными. Скука и грусть очень часто

возникают тогда, когда подросток занимается деятельностью, которая ему надоела или неинтересна. В этом случае необходимо развивать волю: поставить часы с будильником для того, чтобы преодолеть свою лень, выполнив сложное задание, следует похвалить себя. В следующий раз надо увеличить нагрузку, придумать себе вознаграждение за то, что справляешься с ленью, скукой. После выполнения очень важного и трудного задания можно заняться любимым делом – чтением фантастики, катанием на роликах и т. п. Надо помнить, что безвольные люди – игрушка в руках любого проходимца.

Родителям, которые помогают своим детям – подросткам, надо знать меру. Подростки не любят, когда их настойчиво просят рассказать о причинах своего плохого настроения, не могут ответить на вопрос, почему девочка все время одна, никуда не ходит. Иногда же в знак солидарности с девочкой – подростком в доме объявляется почти траур – тише разговаривают, не шутят. А в семье необходима оптимистичная обстановка и включенность детей в дела взрослых. Увы, часто бывает наоборот: подростки считают, что их дела – самые важные и можно навязывать свои переживания близким, предъявлять им претензии и обвинять домашних в черствости и непонимании. Главная причина этого – отсутствие должного контакта, в большей степени эмоционального. Поэтому подростки полагают, что родители чего-то недодают им. Вместе с тем обилие эмоциональной опеки родителей, особенно матерей в неполных семьях, влияет на эмоциональную атмосферу, лишает подростков

необходимости самим принимать участие в своем саморазвитии. Такие ребята больше подвергаются риску остаться в изоляции, если окружающие оказывают им меньше внимания и теплоты. Это происходит, как мы отмечали выше, в результате перехода психических состояний одной личности на другую, в нашем случае раздраженность матери передается подростку и наоборот.

Доминирующая гиперпротекция имеет различное психологическое содержание – от постоянного контроля со стороны взрослых за поведением до чрезмерной эмпатийности, когда взрослые стараются предупредить малейшие трудности подростка («Почему с тобой не дружит С., что он от тебя хочет? Давай тогда будем посещать бальные танцы или кружок при Русском музее (шахматы и пр.)»). Такое потворствование любым желаниям влияет на появление духовного одиночества, когда подросток завышает требования к друзьям и в результате часто ссорится с ними.

Напомним родителям мысли великого чешского педагога Я. А. Коменского.^[86] Прежде всего он подчеркивал, что дети должны знать, что такое строить и что такое разрушать, понимать: так—не так, почему—потому что, причина—следствие. Детей надо обучить умеренности во всем, научить почитать старших, повиноваться их приказам и запретам. Они должны быть правдивы во всем. Нельзя обманывать ни в шутку, ни всерьез. У маленьких детей, тем более у подростка, должны быть сформированы понятия справедливости и совести. Надо научить их помогать младшим, старшим, больным и тем, кто нуждается в помощи. Надо приучить детей

к постоянному труду и занятиям. Они должны молчать, когда их не спрашивают. Надо научить их терпению, владению собой, вежливости в обращении к другим людям. Однако подросток способен помочь себе сам, а взрослые лишь дают направление этой помощи.

Опишем возможности изучения самого себя и элементы самопомощи, а также дадим подросткам некоторые советы.

Мои коммуникативные возможности [\[87\]](#)

Инструкция. Внимательно прочитайте фразы и ответы на них. Обведите кружком свой ответ. Будьте искренни, ответы будут использоваться психологом только тогда, когда вы захотите обратиться к нему за помощью.

1. Вам говорят, что вы отличный человек. Вы отвечаете:

а) «Я таким не являюсь»;

б) «Спасибо. Я такой»;

в) «Спасибо»;

г) «Я знаю, что я отличаюсь от других, я не такой, как все»;

д) ничего не говорю.

2. Кто-то совершает хороший поступок. Вы:

а) поступаете так же, но при этом считаете, что в этом нет ничего значительного;

б) считаете, что можно было сделать и получше;

в) ничего не говорите;

г) говорите: «Я могу сделать гораздо лучше»;

д) говорите: «Это действительно замечательно».

3. Если вы выполняете что-то, что вам нравится, а другому – нет, то вы:

а) говорите: «Вы болван»;

б) говорите: «Я думаю, это заслуживает хорошей оценки»;

в) говорите: «Вы правы», хотя на самом деле с этим не согласны;

г) говорите: «Да это выдающаяся работа, вы ничего не понимаете»;

д) обижаетесь и ничего не говорите.

4. Если вы забыли какую-то вещь и кто-то вам говорит, что вы растяпа, то вы:

а) говорите, что вы лучше его, а он ничего не понимает;

б) соглашаетесь;

в) говорите: «Если кто и растяпа, так это ты»;

г) говорите, что у всех людей есть недостатки, а вы такой оценки не заслуживаете;

д) игнорируете это замечание.

5. Человек, с которым вы договорились встретиться, опоздал на полчаса и не извинился. Вы:

а) говорите: «Вы заставили меня столько ждать!»;

б) говорите: «Я думал, когда же вы придете»;

в) говорите, что это в последний раз, больше вы его ждать не собираетесь;

г) ничего не говорите этому человеку;

д) гневаетесь: «Вы ничтожество, так опоздать!»

6. Вам нужно, чтобы для вас что-то сделали. Вы:

а) никого ни о чем не просите;

б) прямо говорите: «Вы должны это для меня сделать»;

в) объясняете суть дела и просите: «Не могли бы вы это для меня сделать?»;

г) намекаете человеку, что вам нужна его услуга;

д) прямо говорите: «Сделайте мне это».

7. Видя расстроенного человека, вы:

а) предлагаете ему свою помощь;

б) не заводите разговора об этом, чтобы человек еще больше не расстроился;

в) спрашиваете: «У вас неприятность?»;

г) оставляете человека наедине с собой;

д) говорите: «Вы большой ребенок, перестаньте расстраиваться».

8. Вы расстроены, и кто-то говорит: «Вы расстроены». В ответ на это:

а) отрицательно качаете головой или не реагируете;

б) говорите: «Это не твое дело»;

в) соглашаетесь и благодарите за участие;

г) говорите: «Пустяки»;

д) говорите: «Оставьте меня в покое».

9. Считают, что вы совершили ошибку, но ее сделали другие. Вы:

а) говорите: «Вы с ума сошли. Это не я»;

б) спокойно доказываете, что это не ваша вина ;

в) не соглашаетесь с обвинением;

г) требуете оставить вас в покое;

д) принимаете вину на себя.

10. Вас просят что-то сделать. Вы не знаете, почему это нужно сделать вам. Вы:

- а) говорите: «Я не хочу это делать»;
- б) выполните эту просьбу;
- в) скажете, что это глупость, и делать это большого желания нет;
- г) возражаете, но просьбу выполняете;
- д) выясняете, зачем это надо делать, и выполняете эту просьбу.

11. Вам говорят, что вы делаете что-то хорошо. Вы:

- а) соглашаетесь с этим;
- б) говорите: «Это не совсем хорошо»;
- в) считаете, что кто-то делает это лучше;
- г) благодарите;
- д) никак не реагируете.

12. Кто-то с вами очень любезен. Вы: а) благодарите за любезность;

- б) стараетесь не замечать этой любезности;
- в) считаете, что вы заслуживаете большего;
- г) игнорируете этот факт;
- д) говорите, что можно было быть еще внимательнее.

13. Вы получаете замечание за громкий разговор с другом.

- а) Вы немедленно прекращаете эту беседу;
- б) предлагаете самим уйти;
- в) извиняетесь и разговариваете приглушенным голосом;
- г) извиняетесь и прекращаете разговор;
- д) соглашаетесь и продолжаете громко разговаривать.

14. В очереди кто-то встает вперед. Вы:

- а) ни к кому не обращаясь, негромко осуждаете его;

- б) говорите: «Становитесь в хвост очереди!»;
- в) ничего не говорите;
- г) раздраженно требуете, чтобы человек вышел из очереди;
- д) вежливо говорите, что вы пришли раньше и просите его встать в хвост очереди.

15. В сильном раздражении от действий кого –то вы:

- а) кричите, что ненавидите его;
- б) говорите, что вам не нравится то, что он делает;
- в) молча вредите ему;
- г) говорите, что рассержены и он вам не нравится;
- д) игнорируете все.

16. Кто–то имеет вещь, которая вам нравится. Вы:

- а) требуете отдать вам эту вещь;
- б) не просите;
- в) отбираете эту вещь;
- г) говорите о желании иметь ее и просите вам дать;
- д) думаете о ней, не решаясь просить.

17. На время у вас спрашивают редкую вещь, нравящуюся другим. Вы:

- а) говорите, что дадите ее позднее;
- б) даете на время;
- в) категорически отказываете;
- г) даете этот предмет вопреки своим желаниям;
- д) говорите: «Да ты с ума сошел!».

18. Вам хочется присоединиться к разговору о занятиях, которые вам нравятся. Вы:

- а) не говорите ничего;

б) перебиваете и рассказываете о своих успехах в этом деле;

в) подходите поближе и при удобном случае вступаете в разговор;

г) ожидаете, когда на вас обратят внимание;

д) прерываете всех и хвалите это дело.

19. Занимаясь любимым делом, на вопрос, что вы делаете, вы говорите:

а) «Да ничего особенного»;

б) «Я занят, не мешайте»;

в) продолжаете молча работать;

г) говорите: «Вас не касается»;

д) прекратив работу, объясняете.

20. Если человек споткнулся и падает, то вы:

а) рассмеявшись, советуете смотреть под ноги;

б) спрашиваете: «Все с вами в порядке? Чем вам помочь?»;

в) спрашиваете: «Что случилось?»;

г) говорите: «Это все ухабы на дорогах, ноги можно сломать»;

д) не реагируете.

21. Стукнувшись и набив себе шишку, на вопрос «С вами все в порядке?» вы:

а) говорите: «Оставьте меня в покое»;

б) игнорируете вопрос этого человека;

в) возмущаетесь тем, что человек лезет не в свое дело;

г) благодарите за внимание;

д) говорите, что не больно.

22. Если вы сделали ошибку, но обвиняют другого, то

- а) вы ничего не говорите;
- б) говорите, что он виноват;
- в) честно признаетесь в своей ошибке;
- г) оправдываете этого человека;
- д) говорите: «Это его горькая доля» .

23. Если вы оскорблены словами, брошенными в ваш адрес, то вы:

- а) уходите прочь от этого человека, не говоря о том, что он вас расстроил;
- б) заявляете этому человеку, чтобы он не смел больше этого делать;
- в) молча обижаетесь;
- г) оскорбляете этого человека;
- д) делаете человеку замечание и просите его этого впредь не делать.

24. Если вас перебивают, то вы:

- а) стремитесь договорить, извинившись;
- б) делаете замечание;
- в) прерываете этого человека, продолжая свой рассказ;
- г) ничего не говорите, а другой продолжает свою речь;
- д) говорите: «Замолчите! Вы меня перебили».

25. Если кто-то просит вас сделать то, что нарушает ваши планы, то вы:

- а) делаете то, что он просит, перечеркивая свои планы;
- б) резко отвергаете его желание, предлагая поискать кого-то другого;
- в) соглашаетесь ему помочь;

г) говорите: «Убирайтесь с вашей просьбой»;

д) предлагаете обратиться в другой раз.

26. Если вы увидели человека, с кем давно желали познакомиться, то вы:

а) радостно окликаете его и идете ему навстречу;

б) представляетесь, подойдя к нему, и начинаете разговор;

в) подходите к этому человеку и ждете, когда он с вами заговорит;

г) подойдя к этому человеку, рассказываете о крупных событиях в вашей жизни;

д) ничего не говорите.

27. Если вас окликает человек, которого вы не знаете, то вы?

а) говорите: «Что вам надо?»;

б) ничего не говорите;

в) возмущаетесь и гоните человека прочь;

г) здороваетесь в ответ и просите его представиться;

д) киваете головой и проходите мимо.

Инструкция. Перед вами 27 ситуаций с ответами на них. Обведите кружочком один из ответов в каждой ситуации.

Обработка и интерпретация результатов

Все ответы характеризуют пять типов ситуаций.

1. Надо реагировать на положительные высказывания (1, 2, 11, 12).

2. Реакции на отрицательные высказывания (3, 4, 5, 15, 23, 24).

3. Реакции подростка на просьбы (6, 10, 14, 16, 17, 25).

4. Беседы (13, 18, 19, 26, 27).

5. Проявление эмпатии (понимание чувств другого) (7, 8, 9, 20, 21, 22).

Совпадение по ключу свидетельствует о преобладании реакций: Оказание и принятие знаков внимания – 1в, 2д, 11 г, 12а.

Реагирование на справедливую критику – 4б, г, д, 13а, в, г.

Реагирование на несправедливую критику – 3б, д, 9б, в.

Реагирование на задевающее поведение сверстников – 5б, 9 г, 14, 15, 23, 24.

Умение высказать просьбу – 6, 16.

Умение сказать «нет» – 10, 17, 25.

Умение оказать поддержку и сочувствовать другому – 7, 20.

Контактность подростка – 18, 26.

Реакция на попытку вступить с подростком в контакт – 19, 27.

Преобладание реакции расценивается по наибольшей сумме баллов.

Самые важные шкалы, показывающие одиночество, – реакция другого вступить в контакт, контактность, умение оказать поддержку и сочувствовать другому; умение просить, реакции на справедливую и несправедливую критику и замкнутость подростка.

Психологическая помощь при суицидальных намерениях и острой депрессии

Общий смысл психологической помощи при этих кризисных проявлениях – уменьшение эмоциональной и когнитивной дезорганизации. Анализ литературы позволяет выделить наиболее значимые шаги психолога.

Установление и поддержание контакта с суицидантом и депрессантом. Здесь важно установить склонность к депрессии и суицидальности у подростка. Обычно психолог или психотерапевт задает прямые вопросы о чувствах, провоцирующих желание уйти из жизни.

Осознание главной проблемы суициданта и депрессанта. В состоянии острой тревоги и душевной боли подростку трудно вычленить главную проблему, которая приводит его к суицидальным мыслям и желанию свести счеты с жизнью. Психолог помогает подростку выговориться, проанализировать главные и второстепенные причины депрессии, выявить свои возможности в совладании с нею.

Оценка суицидального потенциала включает несколько критериев:

острота переживаемой проблемы;

глубина депрессии и манифестации;

общая стабильность жизни (наличие хорошей семьи, общая успеваемость в школе, друзья, занятия в кружках, спортивных секциях, особенности социализации и др.);

наличие ресурсов окружения (какие близкие люди поддерживают подростка в кризисный момент);

наличие и продуманность суицидального плана (насколько мучителен задуманный уход из жизни, доступность средств, конкретизация деталей). Чем более подробно

продуман суицидальный план, тем больше опасность, что подросток сведет счеты с жизнью.

Оценка силы и внутренних ресурсов подростка.

Ресурсы подростка видны в его поведении: если он адекватен, воспринимает вопрос и отвечает на него понятно, связно, не уклоняется от него, не молчит и не замыкается в себе, то это означает возможность позитивного исхода депрессии.

Мобилизация ресурсов. Психолог ставит акценты на связях с семьей, друзьями, школой, которые дадут силы выдержать трудности, уготованные подростку жизнью.

Выработка позитивного плана активной жизни. Это происходит тогда, когда самый тяжелый период в жизни преодолен и надо вновь приниматься за учебу, ходить в школу, отвечать за свои поступки, о ком-то заботиться. Здесь важно меньше касаться прошлых проблем и принимать новые возможные решения.

Следует указать на некоторые трудности самого психолога: панику (сильно переживает, что не сможет помочь), страх (вдруг подросток опять решится на суицид?), усталость (опять предстоит изнуряющий диалог), злость (в конце концов, что за малодушие!), обиду (столько времени потрачено зря, он опять за свое), безысходность (это невозможно исправить), отречение (это напоминает мои проблемы) и пр. ^[88]

Психологическая помощь подростку с острой депрессией имеет свои особенности. При депрессивных состояниях подростка психолог вмешивается в их проявления в зависимости от симптомов.

Опросник подростковой депрессии

(на основе *The Automatic Thoughts Questionnaire for Children, ATQ*)

Состоит из 30 утверждений из жизни подростка. На каждое утверждение даны ответы, которым соответственно приписывается от 1 до 4 баллов: никогда – 1, иногда – 2, довольно часто – 3, постоянно – 4 балла. Надо зачеркнуть соответствующую цифру.

1. Мне кажется, что весь мир против меня12 3 4
2. Во мне нет ничего хорошего1234
3. У меня ничего не получается1234
4. Меня никто не понимает1234
5. Люди разочаровались во мне1234
6. Часто думаю, что не смогу так жить1234
7. Мне хочется быть лучше1234
8. Я чувствую слабость1234
9. Моя жизнь идет не так, как мне хочется1234
10. Я так разочарован в себе1234
11. Меня больше ничего не радует1234
12. Я это больше не вынесу1234
13. Я не могу взяться за дело1234
14. Не понимаю, что происходит1234
15. Я хочу оказаться в другом месте1234
16. Я ни с чем не справляюсь1234
17. Я себя ненавижу1234
18. Я никчемный1234
19. Я хочу провалиться сквозь землю 1234
20. Я никого не хочу видеть1234

21. Я не справляюсь со своими делами1234
22. В школе неинтересно1234
23. Из меня ничего не получится1234
24. Я неудачник1234
25. Я потерял почти всех друзей1234
26. Меня никто не понимает1234
27. Со мной никто не хочет дружить1234
28. Я не умею знакомиться1234
29. Мне никто не помогает12 3 4
30. Мне неинтересно думать о будущем12 3 4
31. У меня ничего хорошего не будет12 3 4

Обработка результатов:

90–120 баллов – высокий уровень депрессии; 60 баллов – средний; 30 баллов – низкий.

Таким образом, при депрессиях подросток недооценивает собственную личность, во взаимодействии с окружающим видит только неудачи, обиды и разочарования, будущее он прогнозирует также негативно. Помогая ему, психолог стремится вместе с ним переработать фиксированные взгляды на жизнь, помочь постепенно отойти от черно–белой логики. Он учит подростка посмотреть на реальность по–другому, а психические травмы, появившиеся в детстве, проанализировать в соответствии с настоящими жизненными ресурсами. Личностный рост подростка, испытывающего депрессии, начинается тогда, когда он способен взглянуть на себя с разных точек зрения, учиться преодолевать свои заблуждения. Как мы видели, форм помощи при депрессиях много – от стимуляции подростка к активным видам

деятельности до выработки социальных навыков и коммуникативных умений. Однако основная роль в совладании с депрессией принадлежит самому подростку, его самоконтролю, отказу от эгоцентрической установки и нахождению значимой деятельности, которая изменит его взгляды на мир и самого себя. Иные проявления свидетельствуют об отклонениях, которые находятся в компетенции психиатра.

Индивидуальные и групповые виды помощи подросткам, их родителям и педагогам

В этом разделе книги подведем некоторые итоги и остановимся на методах помощи подросткам, их родителям и учителям. Индивидуальные методы помощи включают такие средства, которыми может пользоваться отдельный субъект, ориентируясь на советы специалиста. В научной литературе описываются различные методы психотерапии. К ним относятся методы релаксации, письменные работы, монолог, ведение дневников, автобиографии, проективные тесты, библиотерапия, арт-терапия, музыкотерапия, натуртерапия, трудотерапия и др. Все они имеют общую черту: самопомощь, основанную на рефлексии. Помощь оказывают самому себе в любое удобное время, по принципу «здесь и сейчас».

Групповые виды помощи включают различные тренинги, с помощью которых корректируются многие трудности, в том числе страхи и застенчивость, развиваются социальные навыки.

Остановимся на некоторых тренингах.

Бесспорно, следует использовать музыку в качестве средства воздействия на подростков с повышенным эмоциональным напряжением. Музыка успокаивает, расслабляет. Психотерапевты советуют использовать такие произведения:

И. С. Бах. Соната соль-минор, ч. 1; Ф. Шопен. Соната № 3; С. Рахманинов. 1-й концерт, ч. 1.

Ф. Шопен. Ноктюрн ми-бемоль мажор, соч. 9, № 2; Ф. Шуберт. 7-я симфония до-мажор, ч. 2; П. И. Чайковский. Времена года. Февраль.

Ф. Лист. Ноктюрн № 3; В. А. Моцарт. 25-я симфония, ч. 2; Ф. Шопен. Вальс № 2.

Программы для занятий составляются с учетом характера музыкальных произведений. Первое из них должно создать определенное настроение. Как правило, оно спокойное, обладает релаксирующим действием. Второе произведение несет основную нагрузку. Оно более драматичное, но стимулирует проявление эмоций. Группа обсуждает возникшие переживания. Третье произведение снимает возникшее напряжение и может быть спокойным и расслабляющим или, наоборот, бодрым и энергичным. Однако музыкотерапия используется одновременно с другими методами, комплексно.

Чтение книг, или библиотерапия, считается хорошим способом уйти от проблем, которые в данный момент разрешить не удастся, так как мысль застревает на одних и тех же решениях. Книги необходимо подбирать так, чтобы одних подростков они учили уверенности, других – верности слову, третьим помогали в самовоспитании. Чтение книг также

используется как метод психологической помощи в комплексе с другими. Библиотерапия может быть индивидуальной и групповой.

Имаготерапия – это помощь созданием образов кого-то. Изображение, вхождение в диалоги, принятие на себя какой-то роли помогает осмыслить свои проблемы. С имаготерапией связана арт-терапия. Подростки могут разыгрывать драматические ситуации, проектируя возможные случаи и тем самым помогая себе. К арт-терапии можно отнести просмотры кинофильмов, мультфильмов, которые снимают напряжение, помогают переключиться на другое. Снять излишнее напряжение, депрессию, раздражение помогает природа. В лес или на реку (море) можно отправиться одному или с группой. На природе человек успокаивается, играет со сверстниками, слушает птиц, смотрит на воду, где отражаются небо и облака.

Одним из методов помощи подросткам может быть морита-терапия. Своим названием она обязана японскому ученому Морита. Центральное понятие морита-терапии – личность шинкейшицу, зависимая от других людей. Чувство безопасности одного человека немыслимо без других людей. Оскорбляя других, человек может остаться совсем один. Поэтому важно научиться производить хорошее впечатление на окружающих. Чтобы избежать напряжения, нужно выработать ритуальные формы поведения. Поэтому в личности шинкейшицу много ритуального поведения, что формирует волю, терпение, выдержку, которые направлены на самосохранение.

Морита–терапия проводится в четыре этапа: на первом подросток находится в абсолютном покое, его никто не трогает. Все переживания он держит в себе, пытается справиться с ними сам. На втором этапе самостоятельно осуществляется какая–то несложная работа. Третий этап сопряжен с тяжелой физической работой. На четвертом этапе подросток вновь сталкивается с реальной жизнью. Все переживания он записывает в дневник. Ему поручаются задания, которые надо выполнить независимо от того, хочет он их выполнять или нет.

Психологическая помощь, основанная на морита –терапии, по сути, напоминает учение дзен –буддизма. Главным звеном в этом методе является принцип невмешательства. Понимание самого себя должно привести к единению с другими. Этот метод психологической помощи стоит особняком от известных у нас в стране и, очевидно, найдет приверженцев.^[89]

Более известны методы помощи личности, находящейся в группе. Воздействие на нее будет усиливаться именно потому, что она не одна.

В качестве примера опишем занятия с подростками в лагере «Орленок».^[90] Природные защитные механизмы лучше проявляются тогда, когда подростки именно в условиях инициации^[91] встречаются с опасными, пугающими случаями при неопределенности (природная сенсорная депривация). Испытания проходят ночью, неожиданно в определенное время начинаются какие–то шумы, всхлипывания, вздохи и пр. Кроме того, с подростками работают психологи и педагоги

в течение нескольких дней. Им говорят, что скоро их будут испытывать на страх нагнетением страха. Знаковое слово «страх» повторяется. Появляется негативная эмоция, у подростка усиливается тревожное ожидание.

Место проведения: летом – в лесу, в плохую погоду – просторное закрытое помещение, с коридорами, лестницами. Комнаты изолированы от тех, где находятся люди, окна занавешены. Проводятся мероприятия вечером с 17.00 до 18.30 или в 19.00–20.30 в зависимости от времени года. Участвует группа подростков от 7 до 25 человек.

Оборудование: 50 свечей для обозначения маршрута и создания особой таинственности и загадочности; сухие ветки для костра, чучела, одетые в костюм цвета хаки; полые дыни, тыквы, арбузы с вырезанными отверстиями для рта, глаз. Эти головы в ночи будут перемещаться вдали от дорожки; мешок смеха (в нужное время раздастся смех), записанные на магнитофон странные звуки: плач, хихиканье, вздохи; бельевая веревка для фиксации чучел на дороге; шпагат для установки нефиксированных препятствий; волейбольная сетка (она упадет сверху на проходящих); человеческий скелет; пластмассовое ведро с водой с плавающими водорослями для опутывания ими взрослых, которые проводят эксперимент снятия страха; несколько простыней; черный балахон; размалеванные куклы; по всему пути лежит одежда, сложенная в виде человеческих тел. Ребята одеты по-спортивному.

В организационном периоде с подростками проводятся беседа и психологическая подготовка. Под руководством

взрослых они совершают поздние прогулки, на несколько метров впереди всех идет один. Он оказывается один на один с неизвестностью. Возникающая напряженность вполне естественна, так как выражает стремление человека к самосохранению. Задача психолога – поддержать подростка. Прогулки по ночам готовят подростка к совладанию со страхом.

Погружение в напряженную и «опасную» ситуацию начинается с подготовки подростков к совладанию с экстремальными ситуациями. Для этого с ребятами проводят подготовительную работу: беседу о необходимости человека справляться с различными экстремальными ситуациями, о возможности перебороть самого себя. Подростки должны усвоить, что психическое напряжение – это норма жизни человека, оно мобилизует его силы. Однако если оно чрезмерно и неадекватно, то перерастает в отрицательное чувство – паники, ужаса, различных фобий. Затем следуют упражнения по подготовке к неожиданным пугающим ситуациям, физические упражнения (прыжки с высоких предметов, переходы по неустойчивым мостикам, бег на ходулях, вращение на круге для тренировки вестибулярного аппарата, катание на качелях с большой амплитудой, упражнение на спортивном колесе, когда подросток оказывается в положении вниз головой и т. п.). Эти занятия можно разнообразить и проводить их подобно телепередаче «Фактор страха». Однако такая деятельность должна проходить под контролем врачей.

Погружение в пугающую и необычную ситуацию начинается с того, что подростки сидят около костра, молча смотрят на огонь. Затем каждого через 1–2 минуты отправляют на тропу страха. При этом объясняют, что нельзя звать на помощь, обсуждать что-либо с другими, нарушать команды, нельзя возвращаться назад, если ты отправился в путь навстречу страху. Можно, если не справляешься со страхом, громко сказать: «Я схожу с дистанции». Взрослый, стоящий на этом отрезке пути, сразу подойдет и отведет подростка к месту сбора всей группы.

У участников создается впечатление, что они уходят в разные стороны от костра, но на самом деле тропа страха одна. На ней ребята находятся около 10 минут, следуя по маршруту горящих свечей, сворачивая в клубок шпагат и ища спрятанный предмет.

Подросток подвергается следующему испытанию: проходит мимо светящихся чучел людей, светящихся голов с пустыми глазницами (тыквы, дыни, арбузы), он слышит смех, неопределенные звуки, преодолевает препятствие, встречает человека в камуфляже. (Ребята отвечают на его вопросы, а затем идут дальше.)

Пройдя все испытания, подростки возвращаются на поляну, где их встречает психолог, проводит с ними релаксацию и психомассаж (предлагает натянуть на себя одеяло, что создает эффект защищенности).

Первым пройти тропу страха предлагают самому младшему или девочке. Их сопровождает психолог, которого они не видят. После того как тропу страха прошли все, дается

время на самоанализ, обсуждаются переживания и наиболее страшные места. Ни появление страхов, ни слабость не оцениваются. Подчеркивается возможность справляться со всеми страхами, ужасом, паникой. Подростки должны осознать свои достижения и возможности в будущем.

Заканчивается испытание страхом ритуальным действием. Все стоят около костра, берутся за руки и повторяют: «Я могу преодолеть страх. Я способен вынести много». Затем психолог сообщает: «Пусть тепло и свет нашего костра помогут вам в будущем понять, что вы можете контролировать все. У вас много сил, вы – не слабые».

Спустя некоторое время подростки описывают, что для них было самым трудным, почему они довольны собой, что нового они узнали о себе.

В помещении групповая помощь в борьбе со страхами может быть следующей.

Все подростки сидят в кругу, горят свечи. Затем поочередно с интервалом в одну минуту они уходят на маршрут, который слабо освещен свечами на определенных отрезках. Отрезки контролируют взрослые.

Вначале из дверного проема, в который надо войти, раздаются невнятные звуки, затем освещается страшная рожа. На лестничной клетке, к которой подходит подросток, стоит чучело в парике и кепке. Надо пройти мимо этого чучела. На маршруте тоже попадает чучело в причудливой позе. Затем по мере приближения к цели надо проползти под веревкой с флажками. Веревка дергается, как только кто-то к ней приближается. Подросток встречает скелет, освещенный

изнутри, фигуру в белом, издающую тоскливый вой, неожиданно вылетающий надутый матрац. Из темноты появляется карлик в черном, он спрашивает подростка: «Не боишься идти дальше?» Позади карлика кривляются фигуры в балахонах. В конце пути ребятам попадается в ведро с водой, камнями и водорослями. Надо взять из ведра камушек – пропуск на дальнейшее продвижение и завершение пути. Но сверху сваливается сетка, в которой подросток может запутаться, камешек помогает ему освободиться. (Помогают взрослые в масхалатах.)

Подросток может попросить помощи в прохождении маршрута. Завершив его, ребята садятся в комнате и обсуждают свои страхи и их преодоление. Общие переживания объединяют их, обсуждаются слабости, смелые поступки кого-то одного не оцениваются и не выделяются. Обсуждение направлено не на индивидуальные особенности кого-то, а на возможности справляться с неприятными, вызывающими страх явлениями и на самоконтроль. Акцент делается на том, что страх – обычная реакция любого человека, возникающая при неопределенности.

Одиночество и депрессии также можно корректировать. Помощь основана на специальной провокации одиночества.

Подросткам объясняется, что обособиться – значит уйти в себя, выделиться из группы. Обособление помогает сохранить свою индивидуальность с помощью невидимой границы, устанавливаемой подростком, за нее вторгаться никому нельзя. Однако одиночество – это крик души о помощи. Человек может быть счастлив, когда он одинок, не всегда

следует растворяться в «мы». Добровольное уединение позволяет осознать причины многих неудач, ошибки во взаимодействии с другими, развивает способности эффективно общаться, так как помогает сопоставлять свои и чужие желания, мотивы поведения.

Участвуют 15–20 подростков. Они встают в круг, им говорят, что сейчас они будут учиться «уходить в себя», встречаться с самим собой. Каждый получает свечу, которая будет гореть до конца испытаний. Разговаривать с кем-то нельзя. Находясь друг от друга на расстоянии 5 м, каждый садится на стул или на корточки, лежит (кому как удобнее), смотрит на огонь и погружается в себя. Он задает себе вопросы: «Кто я?», «Что я сделал сегодня хорошего?», «Кем я буду в этой жизни?», «Что я буду делать через пять лет?», «Справлюсь ли я со всеми трудностями?», «Какие меня ждут испытания?», «Есть ли у меня силы выдержать все преграды?», «А как я буду служить своему Отечеству, своей маме, папе, бабушке?», «Готов ли я подчиниться приказу, без ропота выполнять то, что от меня потребуют?», «Что я считаю допустимым, а что никогда нельзя делать?», «Категоричны ли мои суждения и умею ли я себя слушать?» и пр.

При завершении психолог подводит итоги: всем ли легко было уединяться, разговаривать с самим собой, какие были трудности. Подчеркивается, что не всегда подростки умеют находить в самом себе ресурсы помощи. Если тренинг проводится на природе, а не в комнате, то разжигают костер. Кто-то может уйти через некоторое время, если он посчитает нужным. Тренинг продолжается один час.

На следующий день проходит обсуждение: «Что я узнал о себе нового?», «Как изменило меня испытание одиночеством?», «Чего я хочу от себя и других?», «Плохо ли быть предоставленным самому себе?».

Психолог замечает, что самостоятельное выполнение всех этих упражнений без участия взрослых или специалистов чревато неприятными последствиями. Самодеятельные, неконтролируемые упражнения могут еще больше усугубить психические травмы и сформировать неблагоприятные психологические комплексы (стигматизацию [\[92\]](#)). Добровольное введение себя в ситуацию испытания должно быть основано на научном знании. Если возникает желание заняться самообразованием, необходимо проконсультироваться с психологом.

Групповые занятия с подростками могут быть разнообразными. Можно сплотить ребят, уменьшив их напряжение и одиночество игрой в пожелания. Для этого педагог предлагает поиграть: каждый пишет какое-то пожелание как бы самому себе. Затем все они складываются в пустую закрытую коробку. Поочередно каждый вытаскивает из нее пожелание, благодарит за него. Таким образом оказывается, что каждый принят остальными, все желают друг другу добра, любви и всего наилучшего.

Можно попросить двоих или троих ребят нарисовать общий сюжет, слушая и дополняя друг друга. При выполнении рисунка определяется, кто лидировал, кто отступал от общего замысла, кто препятствовал работе и почему не получилось общего сюжета (начинает работу лидер, он же дает

пояснения, как лучше воплотить замысел, делает обобщение, уточнение, предлагает что-то дополнить или убрать; зависимый меньше предлагает и больше исполняет то, что предлагает лидер).

Подросток, как уже отмечалось, может сам оказывать себе помощь. Особенно это касается установления благоприятных отношений с учителями. Именно с ними возможны большие трудности и переживания. Предлагаем памятку о том, как можно устанавливать благоприятные отношения с педагогами.

Памятка учащимся о взаимоотношениях с учителями

Взаимоотношения – это такая связь между людьми, при которой один человек

начинает влиять на другого, меняя свое и его поведение.

Взаимоотношения с учителями становятся хорошими и помогают учиться, если учащиеся:

- придерживаются принятых норм поведения в обществе, в быту, школе;
- проявляют истинный интерес к преподаваемому предмету, активны на уроке;
- подчиняются требованиям учителя и поддерживают его предложения;
- умеют правильно воспринимать критику. Если не согласны с ней, после уроков в вежливой форме выясняют, чем она вызвана: «Объясните, пожалуйста, почему...», «Извините, можно ли узнать, почему мне поставлена такая низкая

оценка», «Простите, но я не согласен с вашим мнением о моей работе. Объясните, пожалуйста, в чем я не прав...» и т. д.

Взаимоотношения становятся сложными, если ученики:

- не учитывают принятых общественных норм поведения, игнорируют распорядок в школе, сквернословят и курят;
- не желают хорошо учиться;
- пассивны на уроке, выкрикивают, вскакивают с места, перебивают отвечающего или подсказывают;
- не поддерживают начинания учителя, а дезорганизуют остальных учащихся;
- не подчиняются требованиям учителей и не умеют сдержанно воспринимать критику.

Плохие отношения складываются и тогда, когда учащиеся действуют под влиянием своего плохого настроения и эмоционального состояния. Необходимо научиться властвовать собой не после замечаний и критики учителя, а по своей воле. Это благоприятно сказывается на успехах и охраняет организм от нервных перегрузок. Более того, если подросток не научится справляться со своими эмоциями, это приведет к отрицательным чертам характера в юношеском возрасте, помешает благополучному взрослению. Такими нежелательными чертами характера являются развязность, грубость, наглость, вспыльчивость и пр. Чтобы научиться управлять собой и властвовать своими состояниями, неблагоприятными для взаимоотношений с учителями:

- обратитесь к себе на фоне неприятных эмоций: «Я не нервничаю», «Я совершенно спокоен», «Мыслю четко», «Я понимаю, что от меня требуется»;

- выделите такие состояния, когда требуется способность сдерживать себя. Например, учитель говорит, что вас будут разбирать на классном собрании за опоздания. «Извините. Была уважительная причина, которую я объясню после урока»;

- в момент совершения какого-либо действия или поступка мысленно спросите себя, хотите ли вы этого. Представьте себе последствия ваших действий и поступков. Отметьте, как воспринимают ваши действия окружающие, не противоречит ли это нормам поведения в обществе;

- вспомните свое состояние в момент наивысшего подъема сил, наивысшей работоспособности, ясности ума и четкости мышления, возникавшее в напряженной обстановке. Например, на экзамене попался трудный билет, но удалось собраться, выделить главное, привести удачные примеры, вспомнить пройденный материал и ответить четко, раскованно, свободно;

- мобилизуйте себя на выполнение требуемой преподавателем работы: «Я понимаю, что от меня требуют», «Я выполню это задание, затем перейду к другому» и пр.;

- в момент эмоциональной напряженности (болтливости, грубости, наглости, агрессивности и т. п.) отмечайте про себя эти состояния, а затем начинайте их изменять с помощью специальных упражнений на дыхательную гимнастику (успокаивающее и мобилизующее дыхание); помните, нет безвольных, развязных, нервных и ленивых людей с рождения, такими они становятся, если каждый день не преодолевают в себе эти качества.

Действуйте осмысленно, и у вас все получится.

Родителям хотелось бы пожелать терпения, твердости, обдуманных требований, любви и контакта с подростками. При любых сложных ситуациях только отчий дом освещает дорогу потерявшим ее подросткам. Да пребудет с ними удача!

Приложения

Приложение 1

Результаты опроса подростков по методике Майерс—Бригс «Незаконченные предложения» [\[93\]](#)

1. Будущее – это жизнь которым мы уже сами себе хозяева наша жизнь открывает нам свои ворота у нас уже будут дети.

2. Через год я пойду в швейное училище и потом я пойду в ателье работать швеей и потом я уеду из павлово куда угодно.

3. Через 5 лет я выду замуж за банкира и хочу жить богато чтоб у меня не было нищей жизни и я буду богатой.

4. Через десять лет я хочу открыть свое дело и стать хорошим директором.

5. Мое будущее представляется мне похожим на *новый мир на новое будущее*.

6. Больше всего в будущем я боюсь *войны и разрушения*.

7. Когда я задумываюсь о своем будущем, то чувствую *боль и грустные чувства и смерть близких*.

8. Мне больше всего хотелось бы добиться *успехов в личной жизни и много-много успехов*.

9. Мне кажется, что главное, что меня ожидает в будущем *страх моей жизни или у мужа будетет любовница*.

10. Мне бы очень не хотелось мы, чтобы в будущем я когда я буду разводится со своим мужем.

11. Если у меня не получится добиться в будущем того, чего я хочу, то уехать в Париж и хочу увидеть весь мир своими глазами.

12. В старости я хочу умереть в своей постели.

13. Мое здоровье в будущем хорошее буду ходить в спор зал.

14. Когда я достигну желаемого, то чтоб было хорошо и мне и ему.

15. Будущее кажется мне веселое, радостное

16. Моя семья в будущем У меня семья в будущем будет хорошая, воспитывать своих детей.

17. Я готов на все, чтобы в будущем большое счастье и никто не мешал мне жить хорошо и не было соперницы.

18. Надеюсь на то, что в будущем хорошо.

19. Моя работа в будущем хорошая.

20. Наступит тот день, когда я выду замуж за человека не пьющего и не курящего человека.

21. Самое худшее, что может случиться со мной в будущем автокатастрофой и я буду лежать в коме.

22. В будущем мои друзья Морозова Вера, Арсеньева Катя.

23. Я мечтаю о том, что в будущем я увижу их.

Представления подростков о семье (методика «Незаконченные предложения»)

1. Думаю, что мой отец редко —

2. Если все против меня, то и я буду против их.
3. Я всегда хотел *хорошо думать и хорошо работать*.
4. Если бы я занимал руководящий пост *хорошим директором умной хорошей и никогда не обижаются на них*.
5. Будущее кажется мне
6. Мое начальство *мой начальник грубый человек*.
7. Знаю, что глупо, но боюсь *сказать что я беременна*.
8. Думаю, что настоящий друг *хороший, умный*.
9. Когда я был ребенком *спокойная я была*.
10. Идеалом девушки (юноши) для меня является *юноша, блондин*.
11. Когда я вижу женщину вместе с мужчиной *отвернусь от них*.
12. По сравнению с большинством других семей, моя семья *большая, дружная, самая лучшая семья*.
13. Лучше всего мне работается с *мужем*.
14. Моя мать и я *лучшие друзья*.
15. Сделал бы все, чтобы забыть *свои беды и смерть отца*.
16. Если бы мой отец только захотел —
17. Думаю, что я достаточно способен, чтобы *уволить его за прогул*.
18. Я мог бы быть очень счастливым, если бы я *родила двойню двух близняшек*.
19. Если кто-нибудь работает под моим руководством *под моим руководством работает секретарша под моими документами*.
20. Надесь на *свое здоровье и самочувствие*.

21. В школе мои учителя *Иванова Людмила Александровна* хорошая, умная.

22. Большинство моих товарищей не знает, что я боюсь *высоты*.

23. Не люблю людей, которые *грубят, хамят*.

24. До войн я —

25. Считаю, что большинство юношей и девушек *обманывают и не приходят ко мне*.

26. Супружеская жизнь кажется мне *хорошей, просто замечательной*.

27. Моя семья обращается со мной как *служанка*.

28. Люди, с которыми я работаю (учусь) *хорошие, приветливые*.

29. Моя мать *хорошая и любит меня*.

30. Моей самой большой ошибкой было —

31. Я хотел бы, чтобы мой отец —

32. Моя наибольшая слабость заключается в том, что я *люблю шоколад*.

33. Моим скрытым желанием в жизни —

34. Мои подчиненные *хорошие, пушистые*.

35. Наступит тот день, когда я еду *куда-нибудь*.

36. Когда ко мне приближается мой начальник (учитель) *нет не боюсь*.

37. Хотелось бы мне перестать бояться *своих страхов*.

38. Больше всего люблю тех людей, которые *отвечают хорошо умные слова говорят*.

39. Если бы я снова стал молодым я бы в школу не *пошла*.

40. Считаю, что большинство девушек (юношей) *хорошие, умные.*

41. Если бы у меня была нормальная половая жизнь —

42. Большинство известных мне семей —

43. Люблю работать с людьми, которые *хорошо работают.*

44. Считаю, что большинство матерей *плохие.*

45. Когда я был молодым, то чувствовал себя виновным, если *нет.*

46. Думаю, что мой отец —

47. Когда мне начинает не везти, я *ухожу.*

48. Больше всего я хотел бы в жизни *счастья.*

49. Когда я даю другим поручение и они *дают мне дают поручения.*

50. Когда буду старым *яумру.*

51. Люди, превосходство которых над собой я признаю *что они тупые.*

52. Мои опасения не раз заставляли меня *серде говорит что опасность рядом.*

53. Когда меня нет, мои друзья *грустят, скучают.*

Приложение 2

Психические травмы подростков (в воспоминаниях взрослых)

* * *

Сейчас вспомнилось то, что, когда мне было лет 13–14 в нашем доме часто бывали гости – дети знакомых моих родителей. До этого мне родители, вернее мама, постоянно мне говорила: «Вот сейчас придет такая хорошая девочка, умная, красивая, добрая, а ты...» Мне постоянно становилось

так обидно, потому что я себя не считала хуже. Так продолжалось долго, так что теперь, когда при мне начинают кого-либо хвалить, мне становится очень обидно и меня прямо «трясет», особенно если меня при этом не хвалят. И теперь я не люблю, когда к нам приходят в гости дети моих сотрудников, хотя, когда приходят гости, мне очень приятно.

* * *

У меня есть старшая сестра. Разница 3 года. В 16 лет она начала курить. Мама нашла у нее сигареты, но упорно молчала, прикрывая Настю перед папой, т. к. он очень строго к этому относится. Как-то раз сестра покурила в туалете, и папа почувствовал запах табака. Нам с сестрой он ничего не сказал, а маму стал убеждать, что курю я. Мама не могла заложить Настю, но и меня защитить получается не могла. Мне было крайне обидно, т. к. я тоже не могла сказать правду, а сестра не хотела злить отца и испытывать его гнев на себе. И только через 5 лет папа узнал правду. Он был очень ошарашен, т. к. говорил маме, что Настя не может курить, а вот я со своим характером – запросто. Он раскаялся в том, что обвинял меня (это было заметно), но не извинился.

* * *

Обзывания являются наиболее частой причиной обид и драк. Очень часто обидные прозвища приклеиваются из-за особенностей внешности человека. Мне кажется, что каждый человек в детстве побывал в такой ситуации. Когда я училась в начальных классах, это случилось и со мной. Я пошла в 1-й класс и не по годам была высокая. Мои одноклассники были

намного меньше меня. Я была худенькая, фигуристая, но высокая.

Мои одноклассники, особенно мальчики, называли меня «длинная». Это слово запало мне в душу, травмировало меня. Я чувствовала себя неполноценной, потеряла уверенность в себе. Я очень растроивалась по этому поводу. Родителям я, конечно, об этом рассказала и они помогли правильно отнестись мне к своему недостатку.

Но очень жалко, что моя первая учительница никак не реагировала на дразнилки.

Иногда я никак не реагировала, не обращала внимание. Но это делать довольно сложно. В 5-м классе я стала заниматься в спортивных секциях: волейбол, баскетбол. И к 10-му классу мои одноклассники догнали меня по росту.

Но конечно «комплекс» у меня остался. Хотя в настоящее время быть высокой и стройной очень модно.

* * *

Шестнадцать лет тому назад, когда я училась на III курсе педагогического училища, во время зимних каникул я приехала к родителям в деревню. 19 февраля у меня произошел приступ аппендицита, но это выяснилось только 2 марта. Вечером у меня сильно заболел живот и открылась рвота. Я терпела до утра, т. к. дорогу до центра занесло. Утром меня в течение 2,5 часов везли на тракторе (расстояние от центра до моей деревни всего 25 км). Самое ужасное началось в больнице: в приемном покое меня направили в инф. отделение с диагнозом «отравление». При приеме мед. сестра с ехидством сказала: «Поди беременность

внематочная». Но это были только цветочки (для 17 –летней девушки). (Мне было ужасно обидно, т. к. я никогда не вела себя подобным образом. Все время я старалась доказать, что я не хуже других. В школе я училась на «5» и редко получала «4», но родители говорили, что другие учатся не хуже и никогда меня не хвалили мне всегда приходилось доказывать, что я не хуже других, но родители говорили вот у тех то –то. Я достигла больше чем мои одноклассники, но я постоянно чувствую себя виноватой, только не могу понять в чем.) Продолжаю описание ситуации. После инф. отделения меня перевели в гинекологию, т. к. фельдшер, посадив меня на кресло, сказала: «С кем ты переспала? Ты беременна». А мне не в чем было признаваться. Ночью у меня был очередной приступ и аппендицит прорвался, я просила, чтобы мне сделали какой–нибудь укол, но медсестры с пренебрежением смотрели на меня. Утром фельдшер, т. к. не было врача, пригласила в кабинет и сказала, что у меня беременность 7 недель. После этой новости я никак не могла понять как может быть такое. Потом ко мне приходили по очереди несколько врачей и просили, чтобы я призналась что у меня был сексуальный контакт, а вечером меня к себе пригласил венеролог и сказал, что я болею двумя венерическими болезнями и я обязательно должна назвать имя этого парня. Мне казалось, что я схожу с ума, потому что нечего было рассказывать и некого называть. Маме я этого рассказать не могла. Ей врачи говорили, что у меня воспалительный процесс. Через 7 дней, по настоянию сестры (ей я тоже не могла рассказать об этом), меня отправили в город. Там

выяснилось сразу же, что я не вступала в половую связь и что у меня прорвался аппендицит и началась гангрена. Несколько дней я лежала в реанимации. Врач сказала сестре, что очень маленькая надежда в том, что я выживу. Сестра в течение 10 дней не отходила от меня. Родители приезжали, как теперь я понимаю, проститься со мной. Но по счастливой случайности я выжила. Когда я приехала с больницы весь район знал обо мне. Ходили самые разнообразные сплетни, что я была беременна и мне сделали аборт и лечили от венерических болезней. Конечно же я после операции рассказала обо всем сестре. Я не знала как мне дальше жить. В 17 лет, когда кажется, что впереди самое хорошее, пережить такое разочарование. Неуверенность в себе у меня и сейчас. Когда начинаю объективно (с моей точки зрения) анализировать, выясняется, что я не хуже других, в некоторых вещах разбираюсь даже лучше, чем другие. Думаю, что в следующий раз поступлю по-другому. Но в следующий раз происходит то же самое. Я не могу за себя постоять, хотя по истечении времени, оказывается, что я была права. Я замужем, у меня есть сын (9 лет), работаю учителем начальных классов в самой престижной школе нашего города. Мои выпускники практически каждый день приходят ко мне (они учатся в 11-м классе и 8-м классе), но если кто-то приходит ко мне на урок я имею в виду администрацию, у меня становятся ватными ноги и я перестаю слышать себя, хотя я прекрасно подготовлена к уроку, в порядке вся документация. Если у вас будет время, вы мне дадите совет.

Приложение 3

Опросник П. Фрика

Инструкция. Пожалуйста, прочтите утверждения, на которые даны варианты ответов (неверно, иногда, верно). Для каждого утверждения следует выбрать один ответ, если оно соответствует особенностям подростка, которого Вы характеризуете.

Неверно	Иногда	Верно
0 баллов	1 балл	2 балла

1. Сваливает вину на другого.
2. Ввязывается в преступную деятельность.
3. Взволнован тем, насколько хорошо успевает в школе.
4. Действует, не думая о последствиях.
5. Его/ее эмоции кажутся мне поверхностными и неискренними.
6. Врет с легкостью и правдоподобно.
7. Когда пообещал, то держит свое слово.
8. Чрезмерно хвастлив в отношении своих способностей, достижений и целей.
9. С легкостью входит в состояние скуки.
10. Использует или подставляет других для того, чтобы добиться того, что хочет.
11. Насмехается и подтрунивает над другими.
12. Переживает чувство вины, когда сделает что-нибудь плохое.
13. Ввязывается в рискованные и опасные дела.
14. Может быть вежливым, уважительным, но это кажется искусственным и нарочитым.
15. Сердится, когда его/ее наказывают или указывают на недостатки

16. Он/она считает, что лучше других.
17. Делает все наспех и в последнюю минуту.
18. Заботится о чувствах других.
19. Не показывает своих чувств окружающим.
20. Бережет друзей и близких, не расстраивает их.

Обработка результатов и их интерпретация:

высокий уровень оппозиционности и расстройства поведения подростка: ответы по 2 балла на вопросы 1, 2, 5, 4, 6, 10, 11, 13, 15, 17, то есть в сумме 20 баллов;

соответственно средний, если на те же вопросы выставляются оценки: по 1 баллу, то есть в сумме 10 баллов;

низкий – если на те же вопросы выставляется 0 баллов или по 1 баллу на 5 вопросов, то есть в сумме 5 баллов;

высокий уровень тревожности: ответы по 2 балла на вопросы 3, 7, 9, 12, 18, 19, 20, то есть составляют в сумме 14 баллов;

средний уровень тревожности, если на те же вопросы выставляется по 1 баллу, то есть в сумме 7 баллов;

низкий – при выставлении 0 баллов на эти вопросы или по 1 баллу на 3 вопроса из них;

высокий уровень демонстративности: ответы по 2 балла на вопросы 5, 6, 8, 14, 16, в сумме 10 баллов;

средний – 5 баллов на те же вопросы;

низкий – ниже от 3 баллов.

Опросник Т. Ахенбаха

Инструкция. В 113 утверждениях, данных ниже, описаны особенности поведения и некоторые психические

процессы подростка. Если с утверждением вы согласны полностью, обведите цифру 2, если частично, при проявлении иногда некоторых свойств, – цифру 1, если данное утверждение вообще не соответствует подростку или вы это свойство никогда у него не замечали – 0.

Неверно	Иногда	Верно
0 баллов	1 балл	2 балла

1. Ведет себя как маленький (поведение не соответствует возрасту).

2. Бормочет, мямлит, издает странные звуки во время уроков.

3. Отказывается, спорит.

4. Не доводит до конца начатое.

5. Ведет себя как ребенок противоположного пола (опишите, пожалуйста_____).

6. Ведет себя вызывающе.

7. Хвастается, задирается.

8. Не может сконцентрироваться, держать свое внимание на чем-то одном.

9. Не может отделаться от навязчивых мыслей (опишите, пожалуйста_____).

10. Не может усидеть на месте, неутомим, излишне активен.

11. Слишком зависим от взрослых, несамостоятелен.

12. Жалуется на одиночество.

13. Неорганизован, рассеян.

14. Много плачет.

15. Вертится, ерзает.

16. Жесток, задирист, злобен по отношению к другим.

17. Много фантазирует и выдумывает, погружен в свои мысли.

18. Намеренное членовредительство и попытка самоубийства.

19. Любит, когда на него обращают внимание.

20. Намеренно ломает и уничтожает свои игрушки, вещи, книги.

21. Нарочно ломает и уничтожает вещи, принадлежащие семье, родителям и другим людям.

22. С трудом следует указаниям и инструкциям.

23. Непослушен в школе.

24. Отвлекает других детей.

25. Не ладит с другими детьми.

26. Не чувствует себя виноватым, даже если сделал что –нибудь плохое.

27. Ревнив.

28. Ест и пьет то, что не является пищей. Опишите, пожалуйста

29. Боится некоторых животных, ситуаций и мест (кроме школы). Опишите, пожалуйста_____.

30. Боится школы.

31. Боится, что может подумать или сделать что –нибудь плохое.

32. Считает, что всегда должен быть безупречным.

33. Ему кажется, что его никто не любит.

34. Ему кажется, что другие люди хотят ему досадить или причинить вред.

35. Чувствует себя никчемным, неполноценным.

36. Часто получает ушибы, физические травмы.
37. Ввязывается в драки.
38. Его часто дразнят.
39. Водится (входит в компании) с другими детьми, которые часто попадают в неприятные истории или даже затевают их.
40. Слышит голоса или звуки, которые, кроме него, никто не слышит. Опишите, пожалуйста_____.
41. Несдержан, импульсивен, действует необдуманно.
42. Предпочитает одиночество.
43. Обманывает, мошенничает, списывает в школе.
44. Грызет ногти.
45. Нервный, чувствительный, напряженный.
46. Нервные движения или тики (подергивание век, покусывание губ, постукивание ногой по полу).
47. Безоговорочно подчиняется правилам и инструкциям.
48. Нелюбим другими детьми.
49. Имеет трудности с усвоением материала.
50. Слишком боязлив и тревожен.
51. Частые головокружения.
52. Считает себя виноватым во всем.
53. В разговоре или на уроке перебивает других.
54. Переутомлен.
55. Имеет избыточный вес.
56. Имеет проблемы, связанные со здоровьем, медицинская причина которых неясна:
 - а) телесные боли (не включая головные);
 - б) головные боли;

- в) тошнота, недомогание;
- г) проблемы с глазами. Опишите, пожалуйста____;
- д) сыпи или другие кожные заболевания;
- е) боли в животе или судороги;
- ж) рвота;
- з) другие физические проблемы. Опишите, пожалуйста__.

57. Физическая агрессия.

58. Ковыряет в носу, часто касается некоторых частей тела, чешется. Приведите примеры_____.

59. Спит на уроках.

60. Апатичен, ничем не интересуется.

61. Плохо учится.

62. Движения плохо скоординированы, неуклюжи.

63. Предпочитает играть и проводить время с детьми более старшего возраста.

64. Предпочитает играть и проводить время с детьми более младшего возраста.

65. Отказывается разговаривать.

66. Снова и снова повторяет одни и те же действия, движения (теребит пуговицу, проверяет, все ли положил в портфель, написал ли требуемое в тетрадь и пр.).

67. Нарушает дисциплину во время урока.

68. Крикливый.

69. Скрытен, держит все в себе.

70. Видит то, что кроме него никто не видит (опишите, пожалуйста _____).

71. Стеснителен, легко смущается.

72. Неаккуратный, кляксы и грязь в тетрадях и книгах.

73. Безответственный (опишите, пожалуйста____).
74. Выставляет себя, паясничает.
75. Застенчив и робок.
76. Ведет себя непредсказуемо .
77. Предполагает, что его требования должны немедленно выполняться, легко расстраивается и выходит из себя.
78. Невнимателен, легко отвлекается.
79. Трудности с речью. Опишите, пожалуйста_____.
80. Безучастно (или с отсутствующим видом) смотрит куда-то или на что-то.
81. Болезненно реагирует на критику.
82. Ворует.
83. Складывает, собирает, сохраняет вещи, которые ему не нужны (не включая вещи из коллекции) (опишите, пожалуйста___).
84. Ведет себя странно (опишите, пожалуйста, в чем это проявляется _____).
85. Имеет странные идеи (опишите, пожалуйста, какие___).
86. Упрям, угрюм и раздражителен.
87. Внезапные перемены настроения.
88. Дуется, обидчив.
89. Подозрителен.
90. Ругается матом, употребляет неприличные слова.
91. Говорит о самоубийстве.
92. Учится не в полную силу, не реализует свои способности.

93. Слишком разговорчив.
94. Дразнится.
95. Вспыльчив, легко выходит из себя.
96. Слишком много думает о сексе.
97. Угрожает людям.
98. Часто опаздывает на уроки.
99. Слишком озабочен чистоплотностью и аккуратностью.
100. Не выполняет домашние задания.
101. Прогуливает школу.
102. Недостаточно активен и энергичен.
103. Несчастлив, грустен, угнетен.
104. Слишком шумен, говорит слишком громко.
105. Употребляет спиртное, наркотики (опишите, пожалуйста, какие именно_____).
106. Все время старается угодить, подлизывается.
107. Не любит школу.
108. Постоянно боится ошибиться.
109. Хнычет.
110. Неопрятен.
111. Замкнут, не вступает в контакты с другими.
112. Склонен к взволнованности, обеспокоенности.
113. Перечислите, пожалуйста, другие особенности этого ученика, которые не были упомянуты.

Благодарим за ответы. Какие еще вопросы вы хотели бы задать, чтобы узнать у специалиста необычные проявления поведения подростка?

Оценка и интерпретация результатов. Надо по каждой шкале проверить совпадение с ключом.

Замкнутость – 42, 65, 69, 75, 80, 88, 102, 103, 111.
Соматические проблемы – 51, 54, 56а, б, в, г, д, е, ж, з.

Тревожность – 12, 14, 31, 32, 33, 34, 35, 45, 47, 50, 52, 71, 81, 89, 103, 106, 108, 112.

Нарушения социализации – 1, 11, 12, 14, 25, 33, 34, 35, 36, 38, 48, 62, 64.

Проблемы мышления – 9, 18, 29, 40, 66, 70, 84, 85.

Проблемы с вниманием – 1, 2, 4, 8, 10, 13, 15, 17, 22, 41, 45, 49, 60, 61, 62, 72, 78, 80, 92, 100.

Делинквентное (неодобряемое взрослыми поведение, нарушение школьного распорядка, сквернословие, курение, распитие спиртных напитков и пр.) поведение – 26, 39, 43, 63, 82, 90, 98, 101, 105.

Агрессия – 3, 6, 7, 16, 19, 20, 21, 23, 24, 27, 37, 53, 57, 67, 68, 74, 76, 77, 86, 87, 93, 94, 95, 97, 104.

Показатель внутренних проблем – 12, 14, 31, 32, 33, 34, 35, 42, 45, 47, 50, 51, 52, 54, 56а–з, 65, 69, 71, 75, 80, 81, 88, 89, 102, 103, 106, 108, 111, 112.

Показатель внешних проблем – 3, 6, 7, 16, 19, 20, 21, 23, 24, 26, 27, 37, 39, 43, 53, 57, 63, 67, 68, 74, 76, 77, 82, 86, 87, 90, 93, 94, 95, 97, 98, 101, 104, 105.

Для выяснения коэффициента проявления у подростка какой-либо особенности надо количество совпадений с ключом разделить на общее число показателей в шкале. Например, из 9 показателей по шкале делинквентность совпало 6, значит, $6:9 = 0,66$.

Если опросник заполняло трое (классный руководитель, родитель и один из учителей), то находится среднее

арифметическое, а коэффициент по шкале подсчитывается аналогично предыдущему.

Опросник САН (самочувствие, активность, настроение) [\[94\]](#)

Цель. Оперативная оценка самочувствия, настроения, активности. **Описание методики.** Опросник состоит из 30 пар слов, характеризующих состояние человека. Характеристики включают противоположные качества – от менее выраженных до ярко выраженных, от положительных до отрицательных. Каждая пара состоит из шкалы, где испытуемый отмечает выраженность того или иного качества.

Инструкция. Опишите свое состояние в данный момент с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. В каждой паре надо выбрать то качество, которое наиболее точно описывает ваше состояние, отметить цифру, ему соответствующую.

Типовая карта методики САН

Фамилия,

инициалы _____ Пол _____

Возраст _____

Дата

_____ Время _____

№	Свойства	Оценки	Оценки	Свойства
1	Самочувствие хорошее	321	123	Самочувствие плохое
2	Чувствую себя сильным	321	123	Чувствую себя слабым
3	Пассивный	321	123	Активный
4	Малоподвижный	321	123	Подвижный
5	Веселый	321	123	Грустный
6	Хорошее настроение	321	123	Плохое настроение
7	Работоспособный	321	123	Разбитый
8	Полный сил	321	123	Обессиленный
9	Медлительный	321	123	Быстрый
10	Бездеятельный	321	123	Деятельный
11	Счастливый	321	123	Несчастный
12	Жизнерадостный	321	123	Мрачный
13	Напряженный	321	123	Расслабленный
14	Здоровый	321	123	Больной

15	Безучастный	321	123	Увлеченный
16	Равнодушный	321	123	Взволнованный
17	Восторженный	321	123	Унылый
18	Радостный	321	123	Печальный
19	Отдохнувший	321	123	Усталый
20	Свежий	321	123	Изнуренный
21	Сонливый	321	123	Возбужденный
22	Желание отдохнуть	321	123	Желание работать
23	Спокойный	321	123	Озабоченный
24	Оптимистичный	321	123	Пессимистичный
25	Выносливый	321	123	Утомляемый
26	Бодрый	321	123	Вялый
27	Соображаю с трудом	321	123	Соображаю легко
28	Рассеянный	321	123	Внимательный
29	Полон надежд	321	123	Разочарованный
30	Довольный	321	123	Недовольный

Обработка данных

Крайняя степень выраженности негативного состояния оценивается одним баллом, а позитивного – семью баллами. Полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда оцениваются высоко, а негативные – низко. Полученные баллы группируются в три категории, подсчитывается сумма баллов каждой из них.

Самочувствие (сумма баллов по шкалам): 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, свидетельствуют о благоприятном состоянии подростка, ниже 4 баллов – о плохом самочувствии. Оценки нормального состояния лежат в диапазоне 5–5,5 баллов. Надо иметь в виду не только оценки, но и их сочетание в отдельных показателях.

Исследование проявления тревоги

Методика в адаптации Т. А. Немчинова предназначена для измерения уровня тревожности. Утверждения (их 50) могут быть предъявлены подростку как в напечатанном виде целиком, так и на карточках, содержащих одно утверждение.

Инструкция. Послушайте (прочитайте) утверждения. Если с ними согласны, отвечайте «да», если не согласны, то отвечайте «нет».

Опросник 1

1. Обычно я спокоен, и вывести меня из себя нелегко.

2. Мои нервы расстроены не больше, чем у других людей.
3. У меня нередко бывают запоры.
4. У меня редко бывают головные боли.
5. Я редко устаю.
6. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.
7. Я уверен в себе.
8. Я почти никогда не краснею.
9. По сравнению со своими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.
10. Я краснею не чаще, чем другие.
11. У меня редко бывает сердцебиение.
12. Обычно мои руки достаточно теплые.
13. Я застенчив не более чем другие люди.
14. Мне не хватает уверенности в себе.
15. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
16. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.
17. Мой желудок сильно беспокоит меня.
18. У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.
19. Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие.
20. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.
21. Мне нередко снятся кошмарные сны.
22. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-либо сделать.
23. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.

24. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничего не угрожает.
26. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком – либо задании.
27. Я работаю с большим напряжением.
28. Я легко прихожу в замешательство.
29. Почти все время испытываю тревогу из–за кого–либо или из–за чего–либо.
30. Я склонен принимать все слишком серьезно.
31. Я часто плачу.
32. Меня часто мучают приступы тошноты.
33. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
34. Я часто боюсь, что вот–вот покраснею.
35. Мне очень трудно сосредоточиться на одном деле.
36. Мое материальное положение очень меня беспокоит
37. Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.
38. У меня бывают периоды, когда тревога лишала меня сна.
39. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, что очень смущает меня.
40. Даже в холодные дни я легко потею.
41. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.
42. Я человек легко возбудимый.
43. Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.

44. Порой мне кажется, что мои нервы сильно расшатаны и я вот-вот выйду из себя.

45. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.

46. Я гораздо чувствительнее, чем большинство других людей.

47. Я почти всегда испытываю чувство голода.

48. Ожидание меня нервирует.

49. Жизнь для меня всегда связана с напряжением и преодолением.

50. Меня нередко охватывает отчаяние.

Оценка результатов

Подсчитывается количество баллов, совпадающих по ключу. Ответы «да»: 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50.

Ответы «нет»: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13.

Каждое совпадение оценивается в 1 балл, все ответы суммируются.

Интерпретация. Оценка 40–50 баллов рассматривается как показатель очень высокого уровня тревожности, 25–40 – высокого уровня тревожности, 15–25 баллов – среднего уровня (с тенденцией к высокому), 5–15 баллов – среднего (с тенденцией к низкому) уровня и 0–5 баллов – низкого уровня тревожности.

Вторая часть опросника модифицирована В. Г. Норакидзе и дополнена шкалой лжи. Однако ложь следует интерпретировать не как обман в житейском смысле слова, а

как неискренность ответов, когда опрашиваемый хочет выглядеть несколько иначе в глазах окружающих.

Опросник 2

1. Я могу долго работать, не уставая.
2. Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет.
3. Обычно руки и ноги у меня теплые.
4. У меня редко болит голова.
5. Я уверен в своих силах.
6. Ожидание меня злит.
7. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
8. Обычно я чувствую себя вполне счастливым.
9. Я не могу сосредоточиться на чем-либо одном.
10. В детстве я всегда немедленно и безропотно выполнял все, что мне поручали.
11. Раз в месяц или чаще у меня бывают проблемы с желудком.
12. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
13. Я думаю, что я не более нервный, чем большинство других.
14. Я не слишком застенчив.
15. Жизнь для меня связана с большими испытаниями.
16. Иногда я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
17. Я краснею не чаще других людей.
18. Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.
19. Я редко замечаю у себя сердцебиение и одышку.
20. Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.
21. Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит.

22. Обычно я спокоен и меня нелегко расстроить.
23. Меня часто мучают кошмары.
24. Я склонен принимать все слишком близко к сердцу.
25. Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость.
26. У меня беспокойный и прерывистый сон.
27. В играх я предпочитаю выигрывать, чем проигрывать.
28. Я более чувствителен, чем большинство других людей.
29. Нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.
30. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие люди.
31. Мой желудок сильно беспокоит меня.
32. Я постоянно озабочен своими материальными и служебными делами.
33. Я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя они не могут причинить мне вред.
34. Мне порой кажется, что передо мной нагромождаются такие трудности, которых мне не преодолеть.
35. Я легко прихожу в замешательство.
36. Временами я становлюсь настолько возбужденным, что это мешает мне заснуть.
37. Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и затруднительных положений.
38. У меня бывают приступы тошноты.
39. Я никогда не опаздываю на свидания или работу.
40. Временами я определенно чувствую себя бесполезным.
41. Иногда мне хочется выругаться.

42. Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем –либо или кем–либо.

43. Меня беспокоят возможные неудачи.

44. Я часто боюсь, что вот–вот покраснею.

45. Меня нередко охватывает отчаяние.

46. Я человек нервный и легко возбудимый.

47. Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда я пытаюсь что–нибудь сделать.

48. Я почти всегда хочу есть.

49. Мне не хватает уверенности в себе.

50. Я легко потею даже в прохладные дни.

51. Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать.

52. У меня очень редко болит живот.

53. Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой–либо задаче или работе.

54. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу усидеть на одном месте.

55. Я всегда отвечаю на письма сразу же после прочтения.

56. Я легко расстраиваюсь.

57. Практически я никогда не краснею.

58. У меня гораздо меньше опасений и страхов, чем у моих друзей и знакомых.

59. Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.

60. Обычно я работаю с большим напряжением.

Интерпретация результатов.

Ответы «да» получают один балл: 6, 7, 9, 11, 12, 13,15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32,33, 34,35, 36,37, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60.

Ответы «нет» тоже один балл: 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.

Количество баллов суммируется.

Ложь определяется также суммой ответов «да» на вопросы: 2,10,55.

Ответы «нет»: 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

Чем больше сумма баллов по шкале «ложь», тем достовернее можно говорить о неискренности подростка.

Приложение 4

Дневник подростка о его самочувствии за неделю

	Что переживал?	Почему?	Как справился?	Кому рассказал?
пн.	Нервничала	Не знала, что подарить	С помощью друга	Маме
вт.	Веселье	8 марта		Всем, кого знаю
ср.	Расстраив.	На учебу	Посмеялся с друзьями и все О'К	Никому
чт.	Веселье	Хорошее настроение		
пт.	Веселье	Сдала зачет полож.	На О'К	Всем
сб.	Веселье	У подруги День Рожд.		Всем друзьям
вс.	Веселье	Хорошее настроение		Всем

	Что переживал?	Почему?	Как справился?	Кому рассказал?
пн.	3	Из-за сестры. Она меня выводит	Сдержала себя	Никому
вт.	7	Ездил навестить сестру в больницу	Увидела – получила удовлетворение	Друзьям
ср.	9	На сестру. Она не уделила мне должного внимания	Промолчала	Никому

чт.	7	Узнала хорошую новость	Чё справляться? Радоваться надо!	Родственникам
пт.	7	Пошла с друзьями в кафе, хорошо провела день	«—»	Другу
сб.	5	Поссорилась с бабушкой из-за пустяка	Постаралась проявить хладнокровие, бабушка замяла ситуацию и так и не извинилась	Сестре
вс.	1	Сидела дома, было грустно	Позвонила друзьям	Никому

	Что переживал?	Почему?	Как справился?	Кому рассказал?
пн.	Веселилась, хорошее настроение	Познакомилась с интересным человеком	Общались	Подруге
вт.	Спокойствие	Встала такая	В ванной лежала	«—»
ср.	Не находила себе места	Целый день была дома	Разговаривала по телефону	
чт.	Раздражалась	Заболела	Читала книжку	всем
пт.	Гиперактивно вела себя	Выспалась	Вечером встретилась с друзьями	всем
сб.				
вс.				

	Что переживал?	Почему?	Как справился?	Кому рассказал?
пн.	Напряжение	Учился и работал	Героем	Другу
вт.	Хандрил	Обычный день	Учился	Другу
ср.	Напряжен	Учился и работал	Говорил со всеми	Другу
чт.	Не находил себе места	Волновался	Гулял	Никому
пт.	Веселился	Выступал на концерте	Хорошо	Почти всем
сб.	Ничего	Обычный день	Занимался своими делами	Никому
вс.	На находил себе места	Готовился к работе и работал	Терпел	Никому

Примечания

1

Кон И.С. Психология юношеского возраста (Проблемы формирования личности): Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1979. С. 7.

([обратно](#))

2

Несоответствие силы раздражителя ответной реакции, которую дает подросток: на сильный раздражитель – слабая реакция, на слабый – сильная.

[\(обратно\)](#)

3

Выготский Л. С. Развитие высших психических функций. М.: Изд-во АПН РСФСР, 1960. С. 118.

[\(обратно\)](#)

4

См.: Шэффер Д. Дети и подростки: психология развития. СПб.: Питер, 2003. С. 263.

[\(обратно\)](#)

5

Божович Л. И. К развитию аффективно-потребностной сферы человека / Проблемы общей, возрастной и педагогической психологии. М.: Педагогика, 1978. С. 177.

[\(обратно\)](#)

6

См.: Драгунова Т. В. Психология подростка // Возрастная и педагогическая психология. Материалы Всесоюзного семинара-совещания. Пермь, 10-14 апреля 1973 г. Пермь, 1974.

[\(обратно\)](#)

7

Драгунова Т. В. Психология подростка. С. 75.

[\(обратно\)](#)

8

Маркова А. К., Матис Т. А., Орлов А. Б. Формирование мотивов учения. М., 1990. С. 21–29.

[\(обратно\)](#)

9

Матвеева О. А. Развивающая и коррекционная работа с детьми 7–12 лет. Психология развития. М.: Педагогическое общество России, 2001. С. 69.

[\(обратно\)](#)

10

Материалы психологического сопровождения образовательного процесса Кингисеппской гимназии, представленные в Ленинградский областной институт развития образования.

[\(обратно\)](#)

11

Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. СПб.: Питер, 2004. С. 533.

[\(обратно\)](#)

12

Петровский А. В. Личность, деятельность, коллектив. М.: Политиздат, 1982. С. 31.

[\(обратно\)](#)

13

Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. С. 535.

[\(обратно\)](#)

14

Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. С. 538.

[\(обратно\)](#)

15

Иванов И. П. Воспитывать коллективистов //Педагогический поиск / Сост. И. Н. Баженова. 3–е изд., с испр. и доп. М.: Педагогика, 1990. С. 375.

[\(обратно\)](#)

16

Там же. С. 385.

[\(обратно\)](#)

17

Психокоррекционная работа с тревожными детьми // Активные методы в работе школьного психолога. Сборник научных трудов под ред. И. В. Дубровиной. Киров: Эниом, 1991.

[\(обратно\)](#)

18

Современный подросток: проблемы жизнедеятельности. М., 1999.

[\(обратно\)](#)

19

Психологический словарь / Под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. 2–е изд., перераб. и доп. М.: Педагогика–Пресс, 1996.

[\(обратно\)](#)

20

Исследование Л. Л. Кунгуровой, проведенное под нашим руководством.

[\(обратно\)](#)

21

Фельдштейн Д. И. Психология взросления. М., 1999.

[\(обратно\)](#)

22

Шеффер Д. Дети и подростки. Психология развития. 6 –е изд. СПб.: Питер, 2003. С. 618.

[\(обратно\)](#)

23

Шэффер Д. Дети и подростки. Психология развития. 6 –е изд. С. 630.

[\(обратно\)](#)

24

Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности (Основные положения, исследования и применение). СПб.: Питер, 1999.

[\(обратно\)](#)

25

Шэффер Д. Дети и подростки. Психология развития.

[\(обратно\)](#)

26

Петровский А. В. Предпосылки и очерк стратометрической концепции групповой сплоченности // Возрастная и педагогическая психология. Материалы Всесоюзного семинара –совещания. С. 15.

[\(обратно\)](#)

27

Кэррел С. Групповая психотерапия подростков. СПб.: Питер, 2002. С. 30.

[\(обратно\)](#)

28

Изард К. Эмоции человека. М.: МГУ, 1980. С. 211.

[\(обратно\)](#)

29

Шакуров Р. Х. Эмоция. Личность. Деятельность (Механизмы психодинамики). Казань: Центр инновационных технологий, 2001.

[\(обратно\)](#)

30

Там же, с. 77.

[\(обратно\)](#)

31

В опросе принимали участие студенты –психологи Института специальной психологии и педагогики, которым надо было описать свои психологические травмы в подростковом возрасте и найти адекватные формы коррекции.

[\(обратно\)](#)

32

Оршанская М. В. Влияние фрустраций на социализацию подростков: Дис. ... канд. психол. наук (выполнена под нашим руководством). СПб., 2004.

[\(обратно\)](#)

33

Психологический словарь. (Здесь и далее по тексту.)

[\(обратно\)](#)

34

Об этом можно прочитать в книге: Маслоу А. Г. Дальние пределы человеческой психики. СПб., 1997.

[\(обратно\)](#)

35

Корнилова Т. В., Григоренко Е. Л., Смирнов С. Д. Подростки групп риска. СПб.: Питер, 2005; Шеффер Д. Дети и подростки. Психология развития. 6 –е изд. СПб.: Питер, 2003; Психология подростка. Полное руководство / Под ред. А. А. Реана. СПб.: ПРАЙМ–ЕВРОЗНАК, 2003 и др.

[\(обратно\)](#)

36

См.: Подростки групп риска. СПб.: Питер, 2005. С. 80.

[\(обратно\)](#)

37

Агафонова Е. Б. Особенности образа будущего у подростков из неполных семей различного типа: Автореф. дис. психол. наук. Красноярск, 2004. С. 104.

[\(обратно\)](#)

38

Агафонова Е. Б. Особенности образа будущего у подростков из неполных семей различного типа. Автореф. дис. канд. психол. наук. Красноярск, 2004.

[\(обратно\)](#)

39

Кунгурова Л. А. Представление о будущем у подростков с интеллектуальной недостаточностью. Дипломная работа, выполненная под нашим руководством. СПб.: ЛГУ им. А. С. Пушкина, 2004.

[\(обратно\)](#)

40

См.: Баттерворт Дж., Харрис М Принципы психологии развития / Пер. с англ. М.: Когито–Центр (Университетское психологическое образование), 2000. С. 318.

[\(обратно\)](#)

41

См.: Соловьев В. С. Философское начало цельного знания. Минск: Харвест, 1999. С. 311

[\(обратно\)](#)

42

См.: Шведовская А. А. Использование методики «Родительское сочинение» в диагностике детско – родительских отношений в дошкольном возрасте / Психологическая диагностика. 2005. № 4; Бурменская Г. В., Захарова Е. И., Караванова О. А. и др. Возрастно – психологический подход в консультировании детей и подростков. М.: Издательский центр «Академия», 2002; Семья в психологической консультации / Под ред. А. А. Бодалева, В. В. Столина. М.: Педагогика, 1989; Эйдемиллер Э. Г. Методы семейной диагностики и психотерапии: Методическое пособие. М.: Фолиум, 1996; Корнилова Т. В., Григорьева Е. Л. Смирнов С. Д. Подростки групп риска. СПб.: Питер, 2005; Вассерман Л. И., Горьковская И. А., Ромицына Е. Е. Родители глазами подростка. Психологическая диагностика медико – педагогической практикею. СПб.: Речь, 2004.

[\(обратно\)](#)

43

См.: Шведовская А. А. Использование методики «Родительское сочинение» в диагностике детско –

родительских отношений в дошкольном возрасте /
Психологическая диагностика, 2005. № 4.

[\(обратно\)](#)

44

На этой шкале фиксируются самые главные особенности и подростков или родителей, отмечаемые ими друг в друге, причем не всегда положительные (несмотря на название шкалы).

[\(обратно\)](#)

45

Используются экспериментальные материалы соискателя
Ипатова А. В.

[\(обратно\)](#)

46

Анализируется только часть полученных ответов по 11
шкалам. Шкалы характеризуются 2–3 законченными
предложениями.

[\(обратно\)](#)

47

Во всех примерах из сочинений сохранен стиль авторов.

[\(обратно\)](#)

48

В исследовании принимали участие студенты 1–го курса
экономического факультета ЛГУ им. А. С. Пушкина .

[\(обратно\)](#)

49

Всего в исследовании приняло участие 100 родителей (и
мужчин и женщины) и 69 детей (38 детей из верующих семей:

18 девочек и 20 мальчиков, 31 – из неверующих семей: 12 девочек и 19 мальчиков). См.: Кузнецова И. А. Духовно – нравственные ценности православия как фактор семейного воспитания детей: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2007. С. 13.

[\(обратно\)](#)

50

Психические состояния – это проявление эмоциональных, познавательных, поведенческих аспектов психики в определенный, относительно ограниченный отрезок времени. Психические состояния отражают внутренние и внешние воздействия, не предполагающие отчетливого осознания их предметного содержания. Примеры психических состояний: бодрость, усталость, апатия, депрессия, отчуждение, скука.

[\(обратно\)](#)

51

Герриг Р., Зимбардо Ф. Психология и жизнь. СПб.: Питер, 2004. С. 759.

[\(обратно\)](#)

52

Там же, с. 761.

[\(обратно\)](#)

53

Герриг Р., Зимбардо Ф. Психология и жизнь. СПб.: Питер, 2004. С. 750.

[\(обратно\)](#)

54

Психотерапия детей и подростков / Пер. с нем.; под ред. Х. Ремшмидта. М.: Мир, 2000. С. 260–261.

[\(обратно\)](#)

55

Опрос проводился по методике Б. Филлипса, от 0 до 100 баллов. См.: Оршанская М. В. Влияние фрустраций на социализацию подростков. Дис. ... канд. психол. наук (выполненная под нашим руководством). СПб., 2004.

[\(обратно\)](#)

56

Галигузова Л. Н. Проблемы социальной изоляции детей // Вопросы психологии. 1996. № 3; Лабиринты одиночества. М.: 1989; Подросток на перекрестке дорог. Проблемы и перспективы социально-психологической адаптации подростков. М.: Генезис, 1997.

[\(обратно\)](#)

57

Шагивалеева Г. Р. Одиночество и особенности его переживания студентами ССУЗ: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Казань, 2003.

[\(обратно\)](#)

58

Там же. С. 17.

[\(обратно\)](#)

59

Подросток на перекрестке эпох. С. 120.

[\(обратно\)](#)

60

Долгинова О. Б. Одиночество и отчужденность в подростковом и юношеском возрасте: Автореф. дис. канд. психол. наук. СПб., 1996.

[\(обратно\)](#)

61

Психотерапия детей и подростков / Пер. с нем.; под ред. Х. Ремшмидта. М.: Мир, 2000. С. 308.

[\(обратно\)](#)

62

Герриг Р., Зимбардо Ф. Психология и жизнь. СПб.: Питер, 2004. С. 769.

[\(обратно\)](#)

63

Кораблина Е. П., Акиндинова И. А., Баканова А. А., Родина А. М. Искусство исцеления души: Этюды о психологической помощи / Под ред. Е. П. Кораблиной. СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена; СОЮЗ, 2001.

[\(обратно\)](#)

64

Мамайчук И. И. Психология дизонтогенеза и основы психокоррекции. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000. С. 20.

[\(обратно\)](#)

65

Комплексный подход к реабилитации детей «группы риска»: Материалы региональной практической конференции 24–26 сент. 2002 г. Калининград, 2002.

[\(обратно\)](#)

66

Мамайчук И. И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии. СПб.: Речь, 2001. С. 39.

[\(обратно\)](#)

67

Там же. С. 39–40.

[\(обратно\)](#)

68

Сорокин В. М. Специальная психология: Учеб. пособие / Под научн. ред. Л. М. Шипицыной. СПб.: Речь, 2003. С. 183.

[\(обратно\)](#)

69

Веселова Е. К. Психологическая деонтология: Дис.... д-ра психол. наук. СПб., 2004.

[\(обратно\)](#)

70

Кораблина Е. П., Акиндинова И. А., Баканова А. А., Родина А. М. Искусство исцеления души. СПб., 2001. С. 27.

[\(обратно\)](#)

71

Tausch R. Gesprächspsychotlierapie, Hogrefe, Gottingen, 1968.

[\(обратно\)](#)

72

Психотерапия детей и подростков / Пер. с нем.; под ред. Х. Ремшмидта. М.: Мир, 2000. С. 165–166.

[\(обратно\)](#)

73

Там же. С. 162.

[\(обратно\)](#)

74

Маслоу А. Г. Дальние пределы человеческой психики.
СПб., 1997. С. 32.

[\(обратно\)](#)

75

Психотерапия детей и подростков. С. 106.

[\(обратно\)](#)

76

Психотерапия детей и подростков. С. 109.

[\(обратно\)](#)

77

Герриг Р., Зимбардо Ф. Психология и жизнь. С. 806–807.

[\(обратно\)](#)

78

Герриг Р., Зимбардо Ф. Психология и жизнь. С. 808.

[\(обратно\)](#)

79

См.: *Хьелл Л., Зиглер Д.* Теории личности (Основные положения, исследования и применение). СПб.: Питер, 1999.

[\(обратно\)](#)

80

См.: *Хьелл Л., Зиглер Д.* Теория личности (Основные положения, исследования и применение).

[\(обратно\)](#)

81

Методики П. Фрика и Т. Ахенбаха, содержащиеся в приложении 3, педагоги и психологи могут использовать для диагностики подростков группы риска.

[\(обратно\)](#)

82

Кораблика Е. П., Акиндинова И. А., Баканова А. А., Родина А. М. Искусство исцеления души. СПб., 2001. С. 161–162.

[\(обратно\)](#)

83

Составлено по: Психотерапия детей и подростков / Пер. с нем.; под ред. Х. Ремшмидта. М.: Мир, 2000. С. 276–278.

[\(обратно\)](#)

84

Это упражнение основано на предложенной С. Кэррел «игре со стыдом». См.: *Кэррел С.* Групповая психотерапия подростков. СПб.: Питер, 2002. С. 170.

[\(обратно\)](#)

85

Из книги: *Кораблина Е. П., Акиндинова И. А., Баканова А. А., Родина А. М.* Искусство исцеления души. Этюды о психологической помощи: Пособие для практических психологов / Под ред. Е. П. Кораблиной. СПб.: СОЮЗ, 2001.

[\(обратно\)](#)

86

Коменский Я. А. Великая дидактика // Педагогическое наследие. М., 1988.

[\(обратно\)](#)

87

Составлено на основе: *Michelson L. et al. Social Skills Assessment and Training with Children. N. Y., 1983.*

[\(обратно\)](#)

88

Е. П. Кораблина, И. А. Акиндинова и др. Искусство исцеления души. С. 221.

[\(обратно\)](#)

89

Карвасарский Б. Д. Психотерапия. М.: Медицина, 1985.

[\(обратно\)](#)

90

Мухина В. С. Инициации подростков во временных объединениях как условие личностного роста и стигматизации личности в подростковой среде // Развитие личности. 2000. № 3–4. С. 167.

[\(обратно\)](#)

91

В. С. Мухина называет инициацией методы психологического сопровождения подростков и содействия персонализации. В нашем случае это специальные воздействия на подростков с целью выработки у них определенного поведения, что аналогично групповым тренингам, основанным на имплозии и систематической десенсибилизации.

[\(обратно\)](#)

92

От греч. «стигма» – клеймо на теле раба, т. е. заклеяемость позором.

[\(обратно\)](#)

93

Здесь и далее сохранена орфография и пунктуация опрашиваемых.

[\(обратно\)](#)

94

Дается по: Практическая психология в тестах, или Как научиться понимать себя и других. М.: АСТ-ПРЕСС, 1997. С. 129-131.

[\(обратно\)](#)

Оглавление

Предисловие

Глава 1 Анатомо – физиологические особенности
организма подростка

Общая характеристика и периодизация подросткового
возраста

Понятие о созревании и развитии, их влияние на
формирование личности подростка

Созревание и развитие костно – мышечной системы
подростка

Особенности кровеносной и дыхательной систем у
подростка

Развитие нервной системы подростка

Изменения в гормональной системе подростка

Индивидуально – типологические особенности организма
подростка

Глава 2 Структура и особенности личности подростка

Основные противоречия как источник развития личности
подростка

Чувство взрослости подростка и его особенности

Формирование личности подростка в ведущей учебной
деятельности

Потребности подростка в общении со сверстниками

Отношения подростка с родителями и взрослыми

Глава 3 Поиск подростком своего места в обществе

Самосознание подростка и его особенности

Формирование идентичности подростка

Психологические барьеры и аффект неадекватности подростка

Неблагополучие подростка и его последствия

Подросток в неполной семье и детском доме

Глава 4 Родители и подростки: взаимное отражение

Взрослеющие дети в глазах родителей

Родители в сознании подростка

Воспоминания бывших подростков о своих родителях

Механизмы формирования взаимоотношений подростков

с родителями

Передача психических состояний от личности к личности

Эмоциональное опосредование

Деятельностное опосредование

Механизм дефицита

Механизм вклада

Механизм нравственно – ценностной значимости

Глава 5 Формы трудностей взросления подростка

Общая характеристика трудностей взросления.

Расстройство настроения подростков

Тревожные состояния, их типы и особенности

Одиночество и его особенности у подростков

Депрессивные состояния и суицидальные намерения

подростков

Глава 6 Помощь подростку в преодолении трудностей

взросления

Понятие о психологической помощи

Психологическая помощь в контексте различных теорий

Помощь подросткам при расстройстве настроения

[Как помочь подростку при страхах и тревоге](#)

[ИГРА СО СТРАХАМИ](#)

[Помогаем подростку преодолеть одиночество и депрессию](#)

[Психологическая помощь при суицидальных намерениях
и острой депрессии](#)

[Индивидуальные и групповые виды помощи подросткам,
их родителям и педагогам](#)

[Приложения](#)

[Приложение 1](#)

[Приложение 2](#)

[Приложение 3](#)

[Приложение 4](#)