**ВОЗРАСТНАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

**Содержание**

ВВЕДЕНИЕ

ЧТО ТАКОЕ ВОЗРАСТНАЯ ПСИХОЛОГИЯ?

4ПСИХОЛОГИЯ РАННЕГО ДЕТСТВА

СЕГМЕНТ 1. 2.1 О младенцах от 0 до 2-х лет

Сегмент 2. 2.2 О раннем детстве от 2-х до 4-х лет

ПСИХОЛОГИЯ ДЕТСТВА

Сегмент 1. 3.1 О середине детства от 5 до 7 лет

Сегмент 2. - 3.2 О конце детства от 8 до 12 лет

Сегмент 3. – 3.3 О подростках от 13 до 17 лет

ПСИХОЛОГИЯ ЮНОСТИ

Сегмент 1 - 4.1 Юность (18-22 года)

Сегмент 2. - 4.2 Переход от юности к взрослению ( 23-30 лет)

Сегмент 3. - 4.3 Переходный возраст (30-35 лет)

ПСИХОЛОГИЯ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

ПСИХОЛОГИЯ СТАРОСТИ

Сегмент 1. - 6.1 О пожилом возрасте (51-65 лет)

Сегмент 2. – 6.2 О старости (старше 65 лет)

Заключение

ГЛОССАРИЙ

Список литературы

**ВВЕДЕНИЕ**

“Чем больше я узнаю человека, тем больше я люблю свою собаку”, - говорил дурак.

“Чем больше я узнаю человека, тем больше я его люблю”,

- говорила собака.

“Чем больше я узнаю, тем больше я люблю”, - говорил человек.

 ( Жан Марсенак)

Проблемы возрастной психологии подчинены основной теме – становлению человека, формированию жизненной позиции, обеспечивающей его полноценное существование в непростом, постоянно меняющемся мире.

В 1799 году в лесах Аверона на юге Франции охотник обнаружил мальчика, который, по всей видимости, жил там один. Мальчик не был похож на человеческое существо ни в психическом отношении, ни даже физически. Он передвигался на всех конечностях, ел как животное и кусал тех, кто к нему приближался. Обоняние и слух были у него чрезвычайно развиты, но очень разны:при малейшем треске ветки или звуке разгрызаемого ореха подскакивал, тогда как хлопанье дверью не вызывало у него ни малейшей реакции. Он был способен ходить голышом в мороз или вытаскивать пищу из очень горячей воды, не испытывая при этом, по-видимому, никакой боли. Он издавал лишь нечленораздельные звуки, не пытаясь вступать в общение со своим новым окружением, которое он рассматривал скорее как препятствие к удовлетворению своих потребностей.

 В начале XIX века известный психиатр Пинель обследовал мальчика и заявил, что тот страдает неизлечимым слабоумием. Молодой врач Итар, специализировавшийся на лечении глухих детей, не согласился с таким диагнозом. По его мнению, поведение ребенка, которого назвали Виктором, - следствие очень ранней и длительной изоляции от людей. Итар был убежден, что путем надлежащего обучения он даст возможность мальчику вступить в лоно общества и жить нормальной жизнью. Он решил взять это на себя.

Однако после пятилетних усилий Итар был вынужден признать, что ему никогда не удастся достичь поставленной цели. К юношескому возрасту Виктор научился узнавать различные предметы, понимал несколько слов и умел их произносить, мог написать и прочитать некоторые из них, не очень представляя себе их значение; но вскоре мальчик перестал делать успехи.

Попытки приучить Виктора к общению потерпели полную неудачу: он так никогда и не смог научиться играть или вступать в какие-либо другие отношения с людьми, а его поведение в сексуальном плане было еще менее адекватным. Вплоть до смерти в возрасте 40 лет никаких заметных улучшений в его поведении не произошло. История Виктора порождает серьезные вопросы о том, что составляет основу человеческой природы.

Рождается ли человек с теми признаками, которые отличают его от прочих живых существ, или же приобретает их в результате общения с себе подобными? Виктор «чувствовал» иначе; он «слышал» и «видел» не так, как нормальное человеческое существо. Его эмоции и его мотивации тоже были иными. Сделала ли его таким среда, в которой он жил, или у него изначально отсутствовал умственный багаж, необходимый для того, чтобы вести себя как подобает человеку?

Тем не менее, он относительно быстро научился передвигаться на двух ногах, а не на четвереньках, пользоваться предметами обихода цивилизованного человека и, что самое главное, овладел, хотя и в зачаточной степени, членораздельной речью, к чему не способна ни одна обезьяна.

Какова же роль врожденного и приобретенного в развитии индивидуума? Это один из вопросов, лежащих в основе понимания человеческого поведения.

При рассмотрении истории Виктора встает еще один вопрос, вытекающий из первого: если мальчик был наделен признаками человека, то почему он не смог полностью освоиться в человеческом обществе? Был ли он идиотом от рождения, как это считал Пинель, или аутистическим ребенком, который не смог бы адаптироваться в любом случае, даже если бы воспитывался среди себе подобных? Ведь впоследствии в разных частях земного шара находили и других таких детей. Большую часть этих «детей-волков» или «детей-газелей», обнаруженных в Вест-Индии, а также пятилетнего «маленького Тарзана», перелетавшего с ветки на ветку в лесах Сальвадора, удалось перевоспитать. Создается при этом впечатление, что чем они были моложе в тот момент, когда их находили и начинали с ними работать, тем легче удавалось вернуть их в общество. По-видимому, в процессе развития имеются некие оптимальные периоды для обучения определенным вещам, которые позднее уже не усваиваются, как в случае Виктора, начавшего обучаться лишь в 12 лет.

Какое же заключение можно сделать о Викторе на основании всего, что о нем известно? Был ли он нормальным или нет?

Безусловно, да - до тех пор, пока он жил в лесу. Одно то, что он сумел выжить на протяжении стольких лет, говорит о его почти идеальной адаптации к этому образу жизни. Но люди, ежедневно соприкасавшиеся с Виктором после того, как тот был найден, утверждали обратное, поскольку он жил и реагировал не так, как они. Вот еще одна проблема, встающая перед тем, кто начинает изучать поведение человека: на какие критерии следует опираться при определении нормы? Нередко мы обращаемся к своим собственным схемам мышления, чтобы судить о том, что считать «нормальным», а что нет. В этом случае мы легко можем посчитать сумасшедшим того, кто ведет себя в соответствии с обычаями, присущими другим культурам, как только его поведение начинает отличаться от нашего и мы перестаем его понимать. Но существуют ли абсолютные критерии?

Все вопросы, поднятые в связи с историей Виктора, находятся в центре внимания общей психологии человека, и, в том числе, возрастной психологии, когда речь идет о развитии любого человека в разные периоды его жизни.

Каждый человек неповторим. Уже в клетке, образовавшейся при слиянии яйца и сперматозоида, намечается траектория жизни человека, состоящая из множества форм поведения - результатов непрерывного взаимодействия трех факторов: генетического наследства, культурной среды и, в особенности, обстоятельств жизни, определяющих уникальность человека еще в большей степени, чем два первых фактора.

Каждому возрасту присущи свои психофизиологические особенности. Рассматривая развитие человека, можно подробно останавливаться на состоянии различных функций в тот или иной период жизни. Именно таким образом построено большинство руководств по возрастной психологии. В таких руководствах делается попытка дать возможно более точное представление о каждом периоде жизни человека путем описания его физических, умственных, аффективных и социальных аспектов; после рассмотрения одного жизненного периода по такой же схеме описывается следующий. Хотя такой подход к описанию истории личности и позволяет получить целостное представление о ее развитии в данном возрасте, все же он не дает непрерывной картины эволюции каждой из сторон личности на протяжении жизни.

Вот почему обычно исследователи возрастной психологии рассматривают, как эволюционируют от рождения до смерти различные особенности индивидуума, акцентируя внимание на критических периодах этой эволюции. В первую очередь прослеживается ход физического и полового развития человека с момента рождения до смерти, затем точно так же рассматривают его умственное и нравственное развитие, а потом останавливаются на различных подходах к изучению развития личности и, наконец, на социальном развитии человека.

Но как бы ни описывали развитие человека, важно никогда не упускать из виду, что индивидуум непрерывно эволюционирует как единое целое, так что ни одну сторону его жизни нельзя понять в отрыве от других сторон, с которыми она тесно связана в процессе своей эволюции. Гармонично развивающийся ребенок будет влиять на свое окружение иначе, чем другой ребенок, медленно растущий из-за плохого здоровья или обладающий менее привлекательной внешностью. Последствия таких взаимодействий в свою очередь будут отражаться на аффективном развитии подрастающего ребенка, на его представлениях о самом себе и его вере в собственные способности, и поэтому они будут задавать определенное направление умственного и социального развития ребенка. В этом-то «горниле», где наследственность сталкивается с разнообразными влияниями внешней среды, в тесной взаимозависимости самых разных аспектов развития и происходит с момента рождения эволюция личности.

ЧТО ТАКОЕ ВОЗРАСТНАЯ ПСИХОЛОГИЯ?

План изложения

Определение возрастной психологии, как науки.

Место возрастной психологии в повседневной жизни людей.

Вечные проблемы возрастной психологии.

Возрастная психология - это наука. Серьезная, академическая наука, состоящая из нескольких разделов-отраслей, каждый из которых изучает какой-то возраст - от младенческого до старческого (детская психология, психология дошкольника, геронтопсихология - это о стариках). Возрастная психология пытается изучить закономерности психического развития человека, нормального человека. Таким образом, она ставит важнейшие вопросы о существовании самих закономерностей, о степени их всеобщности, то есть обязательности для всех. В то же время появляется вопрос (и весьма конкретный) о том, что такое психическое развитие и кто его может определить. Кроме того, появляется вечный философский вопрос - вопрос о том, какого человека считать нормально развивающимся.

Возрастная психология изучает не только то, что происходит с человеком сегодня, она располагает данными о том, что может быть в жизни человека вообще, так как пытается изучить всю его жизнь. Каждый раз, когда психолог говорит о человеке, моделью для него служат люди из его ближайшего окружения – и, прежде всего, он сам. “Я” исследователя соприкасается с “Я” исследуемого теми гранями, которые есть у каждого из них. Чудо возрастной психологии состоит в том, что она позволяет исследователю прожить в своей собственной жизни множество событий, связанных с обновленным пониманием жизни других людей.

Возрастная психология как наука начинается с того момента, когда встречаются два человека, имеющих разные цели: первый человек - это взрослый, который ставит своей задачей получение истинного, точного знания о закономерностях психического развития, а вторым человеком может быть ребенок, ровесник взрослого или кто-то старше его по возрасту - человек, которого психолог назовет испытуемым, исследуемым. Уже само возможное различие в физическом возрасте порождает проблему понимания. Эта проблема, например, многократно усложняется, когда речь идет об изучении ребенка.

Существующие многочисленные методики: экспериментально-генетический метод, клиническое наблюдение, метод поэтапного формирования, включенное наблюдение, лабораторный эксперимент и тому подобное, - позволяют расчленить, разделить непрерывное течение жизни человека на отдельные ситуации, закономерные с точки зрения исследователя, экспериментатора; строгая фиксация этих ситуаций в материалах научных протоколов позволяет анализировать именно эти ситуации, а не видение самого ученого. Хотя, если протокол не формализован (нет стандартной формы), то, естественно, исследуемая ситуация будет видеться и пониматься по-разному всеми ее участниками и лицами, которые попытаются ее повторить.

Исследователь в возрастной психологии имеет дело с протокольно зафиксированной ситуацией. Она для него сам предмет анализа и, одновременно, объяснения - интерпретации.

Ученые используют такие понятия для описания своей экспериментальной и теоретической работы: практическая и теоретическая актуальность, предмет, задачи, методы и гипотезы исследования. Кратко остановимся на характеристике понятий, определяющих работу в области возрастной психологии.

Практическая актуальность - это описание тех лиц или сфер деятельности, где на практике может быть использовано получаемое знание. Например, при организации обучения людей конкретного возраста или при определении готовности разных лиц к какому-то виду деятельности (выбору профессии, школьному обучению, к семейной жизни и тому подобное).

 Теоретическая актуальность предполагает формулировку проблемы (или проблем) с точки зрения самой науки, закономерностей ее развития как особого явления в жизни общества, как особого явления в жизни самого ученого. В момент осознания теоретической актуальности своей работы ученый с необходимостью обращается к своим переживаниям по поводу ценности, истинности получаемого им знания, что может обострить его отношения с коллегами даже со всем научным сообществом. История науки и наше время дают множество примеров личного научного мужества ученых, сумевших заявить о существовании своей собственной теоретической позиции в понимании человека. Практически любой автор любой теории - З. Фрейд, К. Юнг, Л. С. Выготский, Ж. Пиаже и другие знаменитые и не очень исследователи переживали момент интеллектуального и эмоционального напряжения, связанного с предъявлением своей позиции для научной общественности, произнося: «Я считаю иначе» или «Я считаю так». Достаточно в этой связи вспомнить факт из биографии З. Фрейда, когда он в течение восьми лет был практически лишен общения с научной общественностью, так как высказал свою точку зрения.

В возрастной психологии проблемами можно считать несколько вопросов, постоянно присутствующих в деятельности ученого, исследующего закономерности развития психической реальности. Будем считать проблемой вопрос, на который нет однозначного ответа. Такие вопросы можно разделить на две (очень условные) категории: вечные проблемы и преходящие, то есть ситуативно обусловленные.

 Вечные проблемы науки возрастной психологии можно сформулировать так:1.Что такое психическая реальность? 2. Как она развивается? 3. Как можно предсказать ее развитие и воздействовать на него? Естественно, эти вечные вопросы смыкаются с вопросом о том, что есть человек, то есть с вечным философским, или, как говорят, методологическим вопросом.

Возможность работать над этими вопросами для ученых зачастую связана с решением преходящих, то есть обусловленных конкретным историческим временем, проблем, или, как говорят, социальным заказом. Так, отвечая на конкретный социальный вопрос о готовности ребенка к школе, психолог широко работает с понятием психического развития, так как именно это понятие как способ научного мышления позволяет формулировать гипотезы о связи конкретных фактов поведения ребенка, которые получает исследователь в ходе своей работы.

Гипотезы (или гипотеза) дают основание для построения закономерности, соотнесения ее с другими, уже известными; таким образом, гипотезы позволяют увидеть не только настоящее время какого-то факта, но и его возможное прошлое и будущее. Гипотеза лишает факт статичности, ограниченности, мимолетности. Через гипотезу факт(ы) становится материалом для построения системы мышления, организующей понимание жизни человека человеком. Ученый осознает свою гипотезу, понимает ее неполноту и ограниченность. Люди в обыденной жизни склонны придавать гипотезам всеобщее значение, даже не обращая внимания на то, что устанавливаемая ими связь между фактами или их свойствами может носить случайный, временный, ситуативный характер, например, связь между фактом присвоения ребенком чужой вещи и воровством - фактом криминальной жизни взрослых.

Задачи исследования психической реальности связаны для ученого со строго определенными целями, отражающими логику его собственной работы со свойствами психической реальности. Так, целью исследования может стать анализ литературы по проблеме, или апробация конкретной методики, или проведение пробного (пилотажного) исследования и тому подобное.

Задачи, по мере их решения, расширяют информационное поле профессиональной деятельности психолога, способствуют уточнению гипотез, совершенствованию теории, а при необходимости приводят и к реорганизации всего стиля профессионального мышления ученого.

Итак, ученый, профессионально работающий в области возрастной психологии, имеет дело с ее проблемами, решает свои задачи в контексте современной ему социальной жизни. При этом структуру науки позволяют поддерживать специфичные для нее методы исследования.

Метод исследования - это осознанный ответ на вопрос о том, как было получено конкретное знание и насколько оно истинно. Осознанность методов исследования как способов получения фактов наиболее отчетливо проявляется в содержании глаголов «видеть» и «смотреть». Известно, что можно смотреть и не видеть, то есть не заметить, не осознать самого процесса смотрения, что невозможно для видения. Видение основано на активном, организованном отношении - как к предмету, на который оно направлено, так и на собственные усилия видящего. Метод исследования - это и есть организованное видение, которое предполагает смотрение только как момент спонтанности самой жизни.

Исследователь может осознать, передать другим людям, как организовано его видение, но как происходит само смотрение - осознать бывает очень сложно, почти невозможно. Видение ученого-исследователя, изучающего факты жизни человека, активно и организовано не только с помощью его собственной рефлексии (его собственных усилий, направленных на акты своего же собственного отношения к фактам жизни), но и с помощью методик.

Методики - это средства получения фактов, характеризующих закономерности жизни человека. Эти средства могут быть созданы как самим исследователем, так и заимствованы у коллег, живущих или живших в разные с ним исторические времена. Так, сегодня, например, применяется методика Бине-Симона, созданная в начале века, или работают с задачами Ж. Пиаже, которые были сформулированы им много десятилетий тому назад, и т.д.

Методика внешне может выглядеть по-разному: словесный опрос, рисунок, действие, движение и тому подобное.

Возрастная психология имеет дело с проблемами психического развития. Без понимания того, что же такое - психическое, что такое психическая реальность, к этой глобальной проблеме подойти практически невозможно. Психологам приходится опираться на философские идеи о сущности человека, для того, чтобы на уровне теоретической гипотезы оформить собственное представление о предмете своего же научного исследования.

Философская позициялюбого исследователя проявляется в тех акцентах, которые он расставляет в своем понимании другого человека. С этой точки зрения важным представляется то, как видит исследователь свою собственную роль в получаемых и анализируемых им фактах. Если жизненная позиция исследователя выражена в переживании, которое условно можно было бы сформулировать так: «Мир существует, пока есть Я», то, конечно, все, что он изучает, будет существовать только в контексте его собственной жизни и его собственных проблем. Если жизненная философия предполагает переживание, которое можно было бы сформулировать примерно так: «Мир был, есть и будет без меня, я только малая часть его», то, думается, отношение исследователя к изучаемой реальности будет иным. Вероятно, его можно было бы назвать дистанционным, более отстраненным и, насколько это уместно для науки, благоговейным.

Постепенно в истории изучения человека человеком возникла особая проблема – проблема взаимодействия, суть которой кратко можно было бы сформулировать так: исследуемый и исследователь изменяют друг друга в их совместном действии (чувстве, движении). Это изменение может специально не восприниматься, и тогда его роль в получении истинного знания не анализируется, как бы не замечается (о существовании возможных изменений каждый из нас знает по опыту совместных действий со знакомым и незнакомым человеком. Этот опыт говорит о том, что мы по-разному ведем себя в их присутствии).

Особенно сложной становится ситуация с формирующим экспериментом, его ролью и местом в получении психологических фактов. Известно, что формирующий эксперимент возникает при следующей схеме организации научного исследования:

а) констатирующий эксперимент - получение системы фактов;

б) формирующий эксперимент - организованное контролируемое воздействие на систему фактов;

в) контрольный эксперимент - фиксация изменений в системе изучаемых фактов.

Сложность анализа результатов воздействия состоит в том, что сам экспериментатор является важнейшим источником возможных изменений. В свою очередь, любые возможные изменения со стороны испытуемого во многом будут определяться его отношением к экспериментатору и к самому себе. Уместно предположить, что, например, большинство проблем в обучении детей чтению связаны с отношением ребенка к обучающему его человеку и к самому себе.

Сопоставление своей позиции с позицией другого человека, выделение, осознание ее содержания отличает работу ученого-исследователя в области возрастной психологии от реагирования людей разного возраста друг на друга. Проявление содержания позиции требует средств для ее удержания, такими средствами в научном обиходе становятся понятия. По отношению к чему фиксируется позиция? В науке – по отношению к предмету.

Предмет возрастной психологии включает существование вечных и ситуативных проблем психического развития человека. Его можно описать следующим образом: предметом возрастной психологии являются факты и закономерности психического развития здорового человека***.***

Предмет возрастной психологии может быть проявлен в позиции ученого или любого другого человека как ориентация на факты и закономерности психического развития здоровых людей.

Таким образом, в каждом из нас возрастная психология начинается там и тогда, когда мы в своей жизни (а ученый - в своей профессиональной деятельности, и это может длиться десятилетиями) погружаемся в проблемы неравенства между людьми. Неравенство это фиксируется строго и требовательно в любом языке (разговорном и научном) как возрастное отношение между людьми: старше - младше, а потом уже варианты: погодки, ровесники, люди одного поколения, люди первой половины XX в., люди прошлого, а также люди будущего.

Интересно то, что при всей однозначности этого отношения в XX в. наблюдается удивительное явление, которого не было в прошлые века, - возраст человека не является однозначным показателем его информированности и компетентности. Эта ситуация становится еще сложнее тогда, когда речь идет о владении конкретными навыками - общекультурными и профессиональными. Сегодня старшинство (по возрасту) не обязательно показатель зрелости, развитости человека. Это, в частности, приводит к тому, что появляется необходимость в теории, которая бы давала основания для понимания на бытовом (а тем более на научном) уровне закономерностей и механизмов развития человека. Особенно остро этот вопрос встает в условиях безработицы при конкуренции за рабочие места. Кому можно и нужно отдавать приоритет при наличии вакансии? При всей конкретности этот вопрос далеко не риторичен и предполагает использование знаний о закономерностях становления качеств личности.

Любой человек (ученый и обыватель) строит свою картину мира, то есть пытается понять его, объяснить, систематизировать. Построенная картина мира становится, в известном смысле, искусственной, виртуальной реальностью. Вечный вопрос о том, что же есть на самом деле, вопрос о сущности другого человека остается во всей его полноте.

Реальность, составляющая большую часть картины мира – реальность психическая (Абрамова Г.С. Возрастная психология. – М., Академия, 1999 г. – с.27). Выделение именно ее позволяет говорить о сущностном в закономерностях развития. Какими же важнейшими свойствами обладает психическая реальность? Как отличить ее от других видов реальностей - физической, химической, логической и других? Вопрос этот не менее сложен для ответа, чем вопрос об отличии живого от неживого. Мы скорее чувствуем, ощущаем, понимаем это отличие, чем можем осознать, те есть выразить в словах. Это так же непросто, как подобрать синонимы к словам «жизнь» и «смерть».

Попытки выделить специфические свойства психической реальности предпринимались и предпринимаются в истории психологии постоянно. Перечислением множества научных школ и авторов, обращавшихся к этим проблемам, можно отметить, что так или иначе (на разном конкретном материале) многие авторы приходят к констатации того факта, что в психической реальности человека есть устойчивые, относительно устойчивые и изменчивые параметры***.***

Со времен Гиппократа известно, например, об устойчивости темперамента, а сколько страниц (уже в XX веке) посвящено неизменности качеств характера и Юнгом, и Левитовым, и Адлером, и Маслоу, и Платоновым, и... Достаточно взять любую книгу о способностях человека (Н. Лейтес, Э. А. Голубева, Айзенк, Анастази и другие), и опять в ней - выделение устойчивых и изменчивых компонентов удивительной продуктивности людей, обладающих способностями.

Для человека его ориентация на психическую реальность связана с выделением ее главного свойства - обратимости и обобщения его Я - концепции и концепции другого человека (сокращенно ЯК и КДЧ).

Обратимость - главное и специфическое свойство психической реальности. Обратимость как свойство психической реальности в картине мира человека задает это качество, которое метафорически сравнивают с размером этой картины, соотносимостью этого размера человеком с самим собой, с наличием себя и своей позиции.

Развитие, - то есть качественное изменение, - психической реальности, которую можно представить в виде системы, происходит не только во времени, но и в пространстве. Понятие обратимости, введенное Пиаже, позволяет обсуждать параметры пространства психической реальности как данность, как факт, а не только как метафору, соотносимую с метафорическим же содержанием картины мира.

Пространство психической реальности задается пределом ее изменчивости. Вспомните из личного опыта свои переживания: «Больше не могу», «Лучше уже не получается», «Ничего здесь не понимаю», «Об этом можно говорить без конца”, «Это нельзя терпеть» и тому подобное. Эти очень близко обнаруживаемые в опыте каждого человека переживания помогают почувствовать наличие предела у различных качеств психической реальности. Для одних качеств этот предел кажется бесконечным, например, для желаний («Я хочу»), для других весьма реально ограничен, так, о своих возможное можно сказать весьма конкретно: «Я могу то, что я могу» или раздвинуть эту границу: «Я сам не знаю, на что я еще способен, я еще такое выкину».

Структурные изменения в своей психической реальности мы тоже можем заметить сами: «Надо все записывать - ничего так не помню, не то что раньше», «Я теперь все по-другому воспринимаю, более остро», «Тогда я поняла, что уже никогда не смогу открыто выразить свои чувства” и тому подобное.

 Существование различных качественно отличающихся отрезков времени в психической реальности может отметить как сам человек, так и наблюдатель. Так, мы можем сказать: “С того момента вся моя жизнь изменилась», «Я больше не мог никогда заставить себя делать это», «С этого времени я стал более черствым», «Я тогда словно потерял чувствительность к боли», «Я с тех пор перестала сопротивляться жизни» и т.д.

Другими словами, обратимость как важнейшее свойство психической реальности дает возможность человеку жить не только в актуальном настоящем времени, но и в прошлом, преобразованном в свете настоящего и будущего. Прошлое (события жизни человека), пережитый опыт не уходят из психической реальности и не остаются в ней без изменения, а за счет вариантов изменений, соответствующих его свойствам, именно его свойствам (например, свойствам произвольной памяти или свойствам аффекта), то есть «мобильной композиции», обеспечивают стабильность психической реальности. Это делает их узнаваемыми друг для друга и для самих себя. Становится не так уж важно, что я Делаю, важно, что делаю Я. Благодаря обратимости человеческая психическая реальность может не только изменяться, качественно преобразовываться, но и сохранять свои свойства, возникшие в результате изменения, поэтому индивидуальность каждого человека обеспечивается (с этой точки зрения) «морфогенетическими свойствами самой жизни», - его, человека, жизни. Это варианты ответа на вечный вопрос: «Кто Я? Зачем Я?» Ответить на него можно в контексте более широких вопросов: «В чем сущность человека? Зачем живут люди?» Обращенность на Я - особая форма обратимости, обеспечивающая устойчивость качеств психической реальности.

Возрастная психология пытается изучать те изменения, которые происходят в психической реальности, ориентируясь как на главный вектор направления изменения - физическое время жизни человека. Именно отрезками физического времени фиксируются фазы существенных изменений, создающих основу для постоянных качеств психической реальности. Хотя и осознается относительная неточность границ этих фаз, но они широко используются для понимания закономерностей индивидуальной жизни человека с точки зрения других людей. Одним важно знать, сколько ребенку лет, чтобы за него верно платили в транспорте, другим важно знать, сколько ребенку лет, чтобы его приняли в спортивную секцию, чтобы он отвечал за себя сам перед судом, чтобы он нес ответственность по закону, чтобы он принял участие в выборах, чтобы он получил водительские права, чтобы... Через отношение других людей физическое время жизни становится содержанием Я человека, регулирующим его место в системе отношений, определяющим границы этого места.

Переживание своего возраста как физического времени жизни, которое значимо с точки зрения других людей, задает (в известной степени) предел изменениям. Особенность этого переживания - своего места в системе человеческих отношений - состоит еще и в том, что оно ориентирует каждого из нас в наших правах и обязанностях, регулирующих (как социальные нормы) движения человека в самих этих отношениях. Другими словами, определение (через переживание возраста) места в системе отношений с другими людьми приводит человека к необходимости «обживать» это место - организовывать и структурировать его, то есть обозначать его (места) наличие. Это и помогает создать права и обязанности, которые позволяют обозначить наличие самого места и его качественное своеобразие по сравнению с другими.

Права каждого человека, провозглашенные в настоящее время всемирно известной Декларацией прав человека, признают (с этой точки зрения) наличие для каждого человека необходимого ему жизненного пространства, в котором будет организована не только жизнь его организма, но и его психическая реальность. Говоря метафорическим языком, права указывают на необходимость для каждого человека иметь дом для души, или иначе - почву для роста.

Итак, переживания физического возраста, с точки зрения другого, являются важнейшим моментом, фиксирующим для человека существование границ его психической реальности как особого предмета, как того, что связано со свойствами его организма, но в то же время к ним не сводится. В начале жизни психическая реальность для ребенка структурируется, организуется другим человеком - взрослым. Он берет на себя осуществление прав и обязанностей ребенка по построению его души - по организации его места (в том числе и физического) в системе человеческих отношений. Взрослый своим воздействием, основанном на его концепции другого человека, обозначает место ребенка в системе отношений как с собой, так и с другими людьми, так как выступает в начале жизни для ребенка обобщенным персонификатом другого человека, то есть это не просто взрослый человек, а представитель Всех людей.

Возрастная психология существует как переживание людей по поводу воздействия на них других лиц, так как именно эти переживания задают самому человеку роль и место психической реальности в картине мира.

Итак, что же такое возрастная психология? Это наука о фактах и закономерностях психического развития нормального здорового человека. Это концепция другого человека, которая есть у каждого человека, который живет среди людей. Это отношения между людьми разного возраста, которые позволяют каждому человеку переживать наличие своего места в системе отношений, то есть наличие дома для своей души. Это попытки измерить изменения в жизни человека единицами времени. Это естественный ход биологических часов, который осознается благодаря другим людям самим человеком. Наконец, это проекция личного развития исследователя на понимание им закономерностей изучаемой жизни.

**ПСИХОЛОГИЯ РАННЕГО ДЕТСТВА**

План изложения.

Сегмент 1. 2.1. О младенцах от 0 до 2-х лет. Физиологический портрет малыша. Средства диалога ребенка и взрослых. Основные умения младенцев. Игра с точки зрения психологии

Сегмент 2. 2.2. О раннем детстве от 2-х до 4-х лет. Присутствие взрослых в психической реальности ребенка. Психические формы переживания действительности детьми.

**СЕГМЕНТ 1. 2.1 О младенцах от 0 до 2-х лет.**

**Введение.**

Мир, в котором будет жить ребенок, создан трудом людей. В каждом простом предмете, с которым ему предстоит научиться обращаться, - опыт человечества, его история. Пусть это обычный предмет домашнего обихода - ложка, чашка, платок, ботинок, - в них тоже заключается человеческое действие, которое недоступно никакому животному. Более сложные предметы культуры - это идеи, ценности человечества, это мир чувств и разума, которым тоже надо научиться, овладеть ими, чтобы быть потом способным к творчеству, к созданию нового. Сами по себе предметы культуры обладают разными свойствами: у них есть цвет, запах, вкус, они прочны или хрупки, плавают или тонут, и так далее, и тому подобное. Их можно применять с разной целью - той же ложкой можно не только есть, но и подтянуть к себе далеко лежащий предмет, ею можно копать землю, ее можно сломать, разогреть на огне и том; подобное. Среди этих действий есть много таких, которые не отвечают прямому культурному назначению ложки, и в этом смысле делают ее похожей на природные предметы – палки, ветки, камни.

Такая многозначность есть у всех предметов, созданных человеком. Их можно использовать в соответствии с их физическими, химическими, вкусовыми и другими свойствами, но эти свойства могут не совпадать с тем общественным назначением, которое есть у каждого предмета. При случае, и хрустальной вазой можно забить гвоздь, но это не соответствует ее назначению. Книгу можно тоже порвать, но мы останавливаем малыша, когда он это делает: книга предназначена для чтения.

Это назначение предметов - как материальных, так и идеальных, - ребенок познает только во взаимодействии с другим людьми, только человек может раскрыть истинное человеческое назначение слова, движений, действий с предметами. Только человек, взрослый человек может научить ребенка одеваться, есть ложкой, говорить на родном и иностранном языках, различать значение разных человеческих движений, жестов (предупреждение, угроза, радость, внимание и так далее).

Без взрослого человека, если ребенок сам познает предметы и их свойства, он только случайно «откроет» их общественные свойства и их общественное значение. Вероятность такого открытия очень невелика. В абсолютном большинстве случаев ребенок наедине с предметом будет использовать только его случайные свойства. Малыш, которому дали в руки часы отца, задорно колотит их о перила кроватки. Без взрослого, без его отношения к предмету ребенку не «открыть” назначения часов.

Какие человеческие действия откроют ребенку взрослые, какие человеческие отношения с миром будут ему доступны? Это вопрос о мире взрослых, который с первой минуты жизни окружает ребенка.

Взрослые, среди которых будет жить ребенок, очень различаются по своему восприятию мира, да и очень отличаются от самого малыша. Уже с первого кормления в роддоме, с первой встречи матери и малыша выступает это разное отношение. Одна нетерпелива и взволнованна, чуть не плачет от умиления, глядя на своего самого красивого, самого замечательного малыша; другая разглядывает своего кроху весьма критически, сразу начинает сравнивать с другими; третья вообще еле скрывает разочарование - какой некрасивый, весь сморщенный, синевато-красный, грудь берет плохо; четвертая...

Такое же разное отношение проскальзывает даже в мелочах детской, только начавшейся жизни. Ане три месяца, мама старается, чтобы у дочки все было красиво: и шапочка, и кофточка, и одеяльце подобраны по цвету, всегда выстираны, отутюжены, в кроватке и в комнате, где спит девочка, чистота и порядок. А Катина мама говорит небрежно: «Вот еще! Буду я ей се гладить - не принцесса, мне никто красоты не наводил, вы-росла...» Маме некогда - в комнате где попало разбросаны самые разные вещи, кроватка девочки завалена одеялами, пеленками.

Небрежно одетая шапочка, залитая соком кофточка, мокрые ползунки не только не украшают малыша, но и являются своего рода лакмусовой бумажкой на проверку основного отношения, определяющего общение ребенка и взрослого, - отношения уважения человеческого достоинства даже в двухмесячном возрасте. Не вещи сами по себе, а те отношения и действия с ними, в которых раскрываются человеческие действия и отношения, воспитывают с первых дней жизни.

«Боже, - жалуется мама двухмесячной Наташи, - как она мне надоела: все ей не так, вредная и капризная...» В два-то месяца капризная?! Позднее из разговора выясняется, что мама |из-за Наташи вынуждена была прервать учебу в институте, что трудно жить на одну зарплату мужа, что вообще она еще совсем не пожила для себя», а вот приходится нянчить, помогать особенно некому, все работают. Вот и превратился крохотный, пищащий человечек в капризу, которая «надоела».

В общественные отношения ребенок вступает еще до своего рождения, когда государство в лице врачей заботится о его здоровье и здоровье его матери. В общественные отношения ребенок вступает сразу с момента своего зарождения - ждут, и как ждут его... или он случай, ошибка беспечности и пьянства. Все многообразие отношений и будет определять развитие маленького человека. Пойдет это развитие не только по законам изменения органического тела человека, но и по законам развития отношений людей с этим новым человеком.

Возрастные особенности периода новорожденности (0—1 мес.).

Прежде всего они определяются физиологическими моментами: акт рождения - это смена среды существования, изменение всей жизнедеятельности организма. Из относительно постоянной среды организма матери малыш попадает в постоянно меняющийся мир, где есть и звуки, и запахи, и цвет, где есть движение и всякие неожиданности. Это изменение всех функций организма - дыхания, кровообращения, питания, выделения. Ребенок рождается с нервной системой, готовой к деятельности в новых условиях.

После перерезки и перевязки пуповины артерия и вена, соединяющие организм ребенка с организмом матери, закрываются не сразу. Пупочная ранка в первые дни жизни требует тщательного внимания и обработки. Кожа ребенка, особенно на плечах и спине, бывает покрыта нежными пушковыми волосами. Кожа очень тонкая, нежная, легко ранима и подвержена самым разным заболеваниям. Усиленно работают сальные железы, поэтому, например, у многих младенцев можно наблюдать на носу белые зерна жира, которыми закрыты поры, так как потовые железы развиты недостаточно. Ногти у новорожденных развиты хорошо, очень длинные и покрывают кончики пальцев. Волосы на голове бывают разной длины, густоты и цвета. Цвет глаз в первые два месяца может измениться.

Кости скелета содержат еще мало солей извести, а некоторые состоят только из хрящей. На голове между костями есть промежутки - швы, а места расширения швов - роднички. Большой родничок открыт, малые роднички и боковые закрыты. Присмотревшись к голове ребенка, можно заметить, как пульсирует большой родничок.

Головка новорожденного относительно велика - по окружности 34-36 см. Если у взрослого продольный размер головы составляет 1/8 длины тела, то у ребенка 1/4 или 1/5 длины тела. По сравнению с ростом ноги ребенка относительно короткие, а туловище длинное, грудная клетка бочкообразной, а не плоской, как у взрослого, формы.

Мускулатура развита еще недостаточно. Ребенок сохраняет как бы внутриутробное положение - руки и ноги согнуты и подтянуты к туловищу. Если младенец спит не туго спеленатый, то во сне забрасывает согнутые ручки за голову, чем облегчает доступ кислорода ко всем органам, так как потребность в кислороде у ребенка на килограмм его веса больше, чем у взрослых.

Длина пищевода ребенка 10-11 см, но желудок расположен почти вертикально, поэтому молоко часто попадает обратно в пищевод, вызывая рвоту, срыгивания (Возрастная психология. Г.С.Абрамова. -–М., Academia, 1999 г. с.с. 374-377). Функция почек вначале заторможена, в первые дни моча выделяется редко, но к середине второй недели функция почек налаживается и моча выводится 20-25 раз в сутки, так как емкость мочевого пузыря у новорожденных небольшая.

Рост доношенного ребенка в среднем равен 50 см, мальчики обычно несколько крупнее девочек, вес 3200-3400 г. У доношенных детей наружные половые органы уже сформированы: у мальчиков яички опущены в мошонку, у девочек большие половые губы прикрывают малые.

Это физиологический «портрет», хотя и очень схематичный, но вполне узнаваемый - человек родился, и он уже многое умеет. Умеет жмурить глаза, если попадает свет, сильный источник света вызывает поворот головки, может следить взглядом за перемещающимся источником света. Он умеет сосать, этому он успел научиться еще во внутриутробной жизни. Младенец прекрасно умеет цепляться; повиснуть всем телом на вытянутых руках и удержаться для него не составляет труда, надо только вложить пальцы взрослого в ку- лачок малышу - вцепится сразу. У него есть так называемый рефлекс ползания, или рефлекс отталкивания. Все «умения» ребенка еще очень несовершенны. Даже сосатъ сразу толком не умеет - торопится, захлебывается, хватает ротиком воздух, быстро устает; наработавшись, засыпает.

Сколько радости у родных вызывает улыбка на лице маленького человека. Она появляется у младенца во сне и в минуты бодрствования. Улыбающийся после кормления малыш выглядит таким умиротворенным, что кажется, будто его улыбка действительно обращена окружающим. Но это еще только так кажется, так как глаза младенца еще недостаточно координированы и не обладают достаточной чувствительностью, мальчик может пустить себе струйку прямо в глаз и даже не зажмурится.

Малыш не только умеет улыбаться, у новорожденного уже множество всяких выражений лица: хмурит бровки и морщит лобик, сосредоточивается, словно прислушивается к себе или к окружающему, смешно чихает и покряхтывает. Может удивить взрослых неожиданно громким - мужским - храпом во сне. Головка ребенка еще не совсем крепко держится, надо поддерживать рукой, но если положить его хотя бы на несколько секунд на животик, он пробует приподнять головку, а в вертикальном положении уже в первые дни после рождения - пусть мгновение - но может сам подержать ее. Даже самое маленькое самостоятельное действие ребенка вызывает радость у родителей, а тем самым, естественно, создается атмосфера любви внимания, уважения и понимания растущего человека.

Хочется, чтобы скорее стал держать голову, сидеть, стоять, ходить... Мысленно родители не раз подгоняли события... Но не надо торопиться - любовь, внимание, терпеливый уход незаметно, постепенно делают свое доброе дело.

В начале второго месяца у нормально развивающегося ребенка появляется настоящая улыбка. Улыбка, обращенная взрослому, словно награда за ожидание и труд, словно добрый вестник - все хорошо, я рад, что живу среди людей. О беззубой улыбке младенца написано уже немало: суть серьезных исследований и лирических описаний сводится тому, что улыбка - это серьезный предмет для изучения, т.к. именно через улыбку ребенок впервые обращается к окружающим его взрослым. Улыбка новорожденного, первая настоящая улыбка - это обращение к близкому человеку, это узнавание, это общая радость открытия другого человека. Это большое событие происходит в конце первого, начале второго месяца жизни. Улыбка чуткий барометр, по которому можно определить не только самочувствие ребенка, но и уровень его психического развита Появление улыбки в указанные сроки - показатель нормального психического развития в младенческом возрасте.

Улыбка младенца - это не только мимика, но и движения, гуление, обращенное ко взрослому; это целый комплекс проявления радости, который так и называют - «комплекс» оживления. «Комплекс оживления» многие авторы называют уже поведением. Именно в это время происходит выделение человеческого лица как объекта, на который будет направлено поведение, и появляются движения, которые реализуют эту направленность. Из аморфной ситуации ребенок выделяет лицо матери, он буквально расцветает в своей направленности на общение с ней. Ребенок обращается ко взрослому всем свои существом: взрослый становится центром понимания мира, центром понимания себя и других людей.

«Комплекс оживления» - начало психической жизни, показатель того, что сложилась социальная ситуация развития, которую Л. С. Выготский называл ситуацией “Мы”, - единство матери и ребенка. Ситуация означает сама по себе только то, что малыш ничего не может без взрослого, вся деятельность ребенка вплетена в жизнь и деятельность ухаживающего за ним взрослого. Малыш максимально нуждается во взрослом, но способов воздействия на взрослого у него нет. В этом и состоит главное противоречие младенческого возраста, которое разрешается в создании особого вида деятельности, начало ее заложено в «комплексе оживления» - это непосредственное эмоциональное общение взрослого и ребенка.

Ситуация развития в младенческом возрасте будет определяться тем, насколько взрослый сумеет ответить на поведение ребенка, который буквально требует взаимодействия. В первом поведенческом движении малыша, в первом гулении - воздействие на взрослого, именно воздействие, а не физиологический акт. Беззубая радостная улыбка младенца вызывает ответную радость матери. Улыбка, слова, движения - все направлено на другого человека: у взрослого на ребенка, у ребенка на взрослого. Они сами по себе становятся целью друг для друга. Такое взаимодействие людей называется общением: важно не только то, что делают, важен человек, который делает.

Многие малыши уже в два-три месяца начинают различать своих и чужих, предпочитать одних людей и избегать других, как бы они ни заигрывали с ними. Привязанности первоначально очень неустойчивы, но они явно есть. При этом можно наблюдать достаточно выраженные различия между детьми, которые растут в окружении большого числа людей и в малочисленном окружении. Дети, которые видят больше людей, доброжелательно и искренне к ним расположенных, обычно более доброжелательны и к незнакомым людям. Они реже плачут при появлении незнакомого человека, спокойнее воспринимают временное отсутствие матери и заботу о них незнакомых людей. Ребятишки, которые контактировали только с очень небольшим количеством людей, часто пугают незнакомых - плачут, отворачиваются, даже закрывают лицо руками или одеяльцем.

Можно предполагать, что уже в самом раннем возрасте складывается потребность в другом человеке. Причем, содержание этой потребности, по мере развития человека, обретает определенную форму, которая достаточно устойчива. Известно, что в психологии принято выделение двух типов личности: экстравертированный и интровертированный. Они существенно различаются по направленности на других людей. Если давать им краткую характеристику, то экстраверт - это человек, направленный на других людей, а интроверт - направлен в большей степени на себя.

Что такое хорошо и что такое плохо, - ребенок еще только чувствует, но чувства, эмоции - это тот первый опыт, который определяет развитие общего мироощущения: положительного или отрицательного, оптимистического или настороженно-пессимистичного. Эмоциональный опыт маленьких детей проявляется в их любопытстве и общительности, в бесстрашии по отношению к предметам, в их повышенной чувствительности в отношении других людей. Эмоции являются своеобразным ориентиром при построении поведения малыша: чем богаче мир его положительных эмоций, тем больше возможностей для действия с предметом, тем больше возможности для взаимодействия с другими.

В этом смысле любая ситуация взаимодействия с ребенком, где он получает хотя бы толику положительных эмоций, не менее важна для его жизни, чем усиленное питание или свежий воздух. Кормление ребенка грудью в этом отношении не только питание для малыша, но и воспитание в полном смысле слова, так как устанавливаются и развиваются такие отношения с матерью, которые в других ситуациях просто невозможны. Первые диалоги ребенка с матерью начинаются без слов во время кормления, когда он кладет ручонку на грудь матери и старается заглянуть ей в глаза. Может быть, с этого момента и устанавливается то предельное понимание, которое обеспечивает ребенку безопасность, а матери дарит всю полноту материнского чувства.

К шести - семи месяцам средства и формы диалога уже значительно усложняются. Даже плач малыша приобретает множество не существовавших в первые дни оттенков. Плач от страха и плач от дискомфорта также отличаются как плач-призыв и плач-сочувствие. Можно отметить, что даже плач при падении у семимесячного ребенка будет совсем разным, если падение произошло в присутствии взрослого или без него. В присутствии взрослого - плач отчаянный, призывный, а без взрослого - хныканье (конечно, если падение не причинило сильной боли).

Эмоциональные средства диалога, которыми овладевает ребенок, далеко не всегда разумно используются взрослым. Вот ребенок только учится ходить. Естественно, что падения неизбежны, а сердобольная мать или бабушка еще от всего сердца, не стесняясь в ахах и охах, жалеет малыша. Довольно часто такая жалость только пугает ребенка, и у него рождается страх перед самостоятельным передвижением. По сути дела настоящий диалог не происходит в таких ситуациях: взрослый высказывает только свою точку зрения, лишая малыша излишней эмоциональностью самостоятельной оценки того, что произошло. Такое навязывание эмоциональной оценки делает малыша предельно зависимым от взрослого, лишает его самостоятельности. Видимо, разумнее поступают те родители, которые, жалея упавшего малыша, в то же время показывают ему причину его ошибки и говорят о том, что в следующий раз у него обязательно получится. Так и возникает предпосылка для дальнейшего диалога, для самостоятельной оценки малышом того, что произошло.

Вопрос, который вначале задает ребенок взрослому, выражен в форме действия, взгляда, жеста. Понять его можно только в ситуации действия. «А? А?» - удивленно спрашивает ребенок у взрослого. Чтобы ответить на его вопрос, надо видеть всю ситуацию и ее динамику, надо постоянно видеть направленность действий ребенка. Единство ребенка и взрослого на первых этапах жизни малыша позволяет взрослому без особого труда отвечать на детские вопросы. Выполнение просьб малыша, обращенных ко взрослым, это новая форма диалога, которая появляется к концу первого года. Она основана не только на использовании первых слов, но больше частью предполагает обращение к предмету и его свойствам как посредникам диалога.

Годовалый малыш был в гостях, где его обещали подбросить вверх, но сразу обещание не выполнили. Когда уже собрались уходить, он подошел к дяде, поднял ручки и подпрыгивает - выполняй обещание. Первые диалоги малыша со взрослыми обычно очень короткие: вопрос - ответ. Но взрослый сам может сделать ребенка постоянным участником диалога, если будет разговаривать с ним по поводу всего происходящего вокруг, обращать внимание малыша на свои и его действия, на изменение ситуации. Обычно так и поступает большинство родителей, но, к сожалению, нередки и ситуации, когда взрослые увлекаются разговорами между собой и не замечают малыша, а он не умеет привлечь их к происходящему. У многих детишек, - если с ними мало говорят, не только страдает речевое развитие, но и не складывается потребность в диалогическом отношении с другими детьми: они как бы не умеют слушать другого человека, не стремятся к сотрудничеству с ним. Наверное, вы могли наблюдать малышей, которые безучастно сидят в колясках, когда их мамы читают или разговаривают между собой. Этих детишек уже не научили разговаривать, да им и не о чем говорить с мамой. Грустная картина.

Для ребенка диалог - это возможность научиться видеть мир глазами других людей, возможность быть причастным другой точке зрения, к другому, может быть, и не доступному ему кругу забот и действий. Диалог - это и сопереживание, сочувствие, и содействие другому человеку. Годовалый человечек наблюдает, как родители ищут ключ. Он уже кое-что знает и умеет, он уже может, пусть только в силу своих возможностей, разделить заботу другого человека, он вступает диалог: находит спрятанный ключ и несет его довольным родителям. К двум годам он уже владеет многими формами диалога, привычно повторяющимися в ситуациях: пришли гости и ребенок сам несет стулья, рассаживает гостей, приносит им игрушки и просит у матери конфет для угощения.

Диалог - это направленность на другого человека, стремление вызвать его на взаимодействие. Малыш может добиваться этого самыми разными, доступными для него средствами, это может быть и плач понарошку, заглядывание в глаза, и специальное действие, чтобы вызвать внимание. Посмотрите, как изобретателен уже годовалый ребенок, когда хочет привлечь к себе внимание взрослого: малышу дали в руки баранку, а он надевает ее на нос и... роняет. Смеется сам и заглядывает в лицо взрослого, явно приглашая разделить свою радость. «Деловой» диалог: несет взрослому свисток, с которым сам никак не мог справиться. Показывает, что надо делать. Прыгает от радости, что у взрослого получился звук, который самому ребенку никак не удавался. Поделиться с другим человеком своим опытом, рассказать о том, что с тобой произошло, - эта потребность тоже возникает и проявляется в диалоге. Сначала рассказы малыша - пантомима о событии, в котором он участвовал, по мере овладения речью они становятся монологами. Пусть сначала такими: «Юля, ы-ы-ы». Это воспоминание о том, как плакала девочка, которую сын неудачно пожалел. Наверное, корни искренности и откровенности между ребенком и взрослым - в умении взрослого слушать и участвовать в таких диалогах.

Для маленького ребенка самые первые цели появляются в виде лица взрослого, к которому он тянется всем своим существом. Можно смело утверждать, что через эмоциональную связь со взрослым малыш учится видеть два полюса: добро и зло. Улыбка взрослого ребенку - это своеобразная гарантия защищенности, гарантия доброты и понимания, которая рождает в ребенке уверенность в действиях, а позднее и чувство собственного достоинства, уверенность в себе.

Общее доброжелательное отношение малыша к миру взрослых дифференцируется - появляется не только избирательное отношение к разным людям, но и к человеческому голосу, к его интонации. Эта избирательность возрастает по мере освоения малышом своего маленького мира: сначала мира кроватки и комнаты, а потом и мира квартиры и улицы. Происходит разрушение социальной ситуации “Мы” - и на смену ей приходит ситуация “Ребенок и Взрослый”.

Мать рассказывала о Юле, что в возрасте двух-трех месяцев она моментально успокаивалась от плача, если к кровати подходил старший брат или отец, но ее практически нельзя было оставить ни с тетей, ни с соседкой. Плач был таким безутешным, что взрослые буквально были поражены тем, насколько «не любит» их двухмесячный ребенок. Володя в трехмесячном возрасте также впервые обнаружил панический страх перед незнакомой женщиной, хотя до этого времени видел немало людей и всегда доброжелательно встречал их.

Можно ли сохранить и развить только положительное отношение малыша к людям, его доверчивость и открытость общению? Многие исследователи раннего возраста делят его на периоды и сходятся во мнении на том, что три месяца - это один из первых этапов жизни человека, когда можно говорить о появлении внутреннего мира и своеобразном отличии внутреннего мира ребенка от мира взрослых. Своеобразие это прежде всего в непосредственности отношений. Отношения существуют как эмоции, и возникновение их человек не может проконтролировать. Можно полагать, что как положительные, так и отрицательные эмоции человека проходят определенные этапы в развитии, чтобы сложилась подлинная основа для существования чувств человека. Как известно, чувства человека характеризуются двойственностью: один и тот же предмет в разных условиях действия с ним может вызывать как положительное, так и отрицательное отношение

На рубеже третьего месяца ребенок вступает в новую, как и все для него на свете, область человеческих отношений: в мир отрицательных эмоций. Естественно, что они возникают первоначально к тому же «предмету», что и положительные эмоции, - к человеческому лицу. Возникает второй полюс эмоций - отрицательные, которые, так же как и положительные, вписываются в свойства взрослого человека: его лица, голоса, движений. Эти полюса эмоций в дальнейшем будут основой для дифференцированного отношения малыша к окружающему миру. Естественно, что дети различаются своей эмоциональностью уже в раннем возрасте, но существование общего благодушного отношения к окружающим людям в возрасте полугода является достаточно серьезным симптомом, чтобы говорить о неблагополучии в развитии эмоциональной сферы ребенка. Этот симптом стоит в ряду других фактов, говорящих об изменениях в эмоциональной сфере малыша: повышенная тревожность или вялость, расторможенность, отсутствие сосредоточенности и так далее.

Можно предполагать, что появление отрицательных эмоций на человека в младенческом возрасте является показателем развития его эмоциональной сферы. Взрослые, встречающие это отношение к себе, обычно бывают буквально обескуражены и склонны обвинять ребенка даже в несправедливом отношении к себе. Дескать, вот он какой неблагодарный, его любят, а он словно боится. Наблюдения показывают, что такая первая отрицательная реакция на человека обычно бывает не на близких людей, а на мало или совсем незнакомых ребенку. Конечно, угадать, когда и на кого у малыша возникнет такая реакция, практически невозможно, но знание о возможном ее появлении поможет взрослому организовать общение малыша с незнакомыми людьми так, чтобы оно было взаимно приемлемо. Не надо оставлять ребенка наедине с незнакомым человеком или разрешать незнакомым самим подходить к кроватке или коляске малыша. Будет лучше, если он познакомится с новым человеком, сидя на руках у матери или отца. Это позволит избежать многих неожиданностей как для взрослого, так и для ребенка.

Вместе с избирательным отношением к человеческому лицу появляется более выраженное отношение к голосу, обращенному непосредственно к ребенку. Это формирование потребности в другом способствует созданию новых средств взаимодействия с ним. Можно думать, что самой природой человека обеспечено развитие средств восприятия другого человека, а потом уже и появление новых форм взаимодействия.

Формирование потребности в другом человеке - основная линия развития смысла в поведении маленького ребенка. Все формы общения глаза в глаза, где малыш не только видит взрослого, но и откликается на его улыбку, испытывает на себе эмоциональное влияние действий взрослого, способствуют развитию средств общения и самого малыша. Казалось бы, бессмысленное занятие - учить трехмесячного ребенка говорить. Но если постоянно разговаривать с малышом во время всех процедур ухода за ним и во время бодрствования, отвечать на его гуление, то, как отмечают многие исследователи, уже трехмесячный ребенок может отзываться на обращенный непосредственно к нему голос.

Природой малыш устроен так, что без других людей сможет жить. Но без уважительного отношения к себе он не сможет научиться уважать других людей, их труд, их человеческие качества. Наивно рассчитывать, что это придет с годами. Время идет уже в сегодняшнем дне, и это неповторимое время жизни как взрослого, так и ребенка. Взрослые любят подсмеиваться над малышом, над его смущением, когда он уже большой (в возрасте, например, года), а еще не умеет пользоваться горшком, не умеет пить чашки, боится неизвестно чего - да мало ли найдется повод подтрунить над человечком, который не может вам ответить тем же. За этим подтруниванием далеко не всегда лежит доброжелательное отношение к малышу, признание его беспомощности и полной зависимости от взрослых. Не раз приходилось наблюдать, как матери безжалостно шлепают своих годовалых детишек за мокрые колготки или ползунки. Шлепали с раздражением и полной уверенностью в том, что такая «мера» пойдет им на пользу.

За таким поведением взрослых стоит не только душевная глухота, но и элементарное незнание. Детей, особенно мальчиков, вообще нельзя бить по попе. Это может привести к тому, что яички поднимутся из мошонки, что доставит ребенку страдания. Простая эта мудрость давным-давно известна в народной педагогике, но, к сожалению, она многими забыта, как и другие житейские правила обращения с малышами. Многие мамы знают о витаминах, но едва ли знают, как можно и нужно приучать ребенка к опрятности и когда это лучше сделать. Терпение и ласка - те добродетели, которых порой так не хватает современным мамам, да порой и бабушкам. К ребенку предъявляют одно требование за другим: он должен, должен, должен... Сравнивают с известными и подчас далеко не однозначными показателями развития. К семи месяцам он должен то-то и то-то, к году - то-то и то-то, а он...

Он развивается по законам своей индивидуальной биологии, которая хотя и повторяет общие законы, но по-своему, в том варианте, которого еще не было в мире. Время его жизни, наполненное важными для него событиями, создаст его неповторимый внутренний мир. Сравнение с другими детьми отнимает у родителей зоркость сердца к тому, что и как происходит с их ребенком, с их малышом... Желая увидеть результат - умеет, не умеет, - они не смогут увидеть того, как он учится, как лучше помочь ему... Любой пример отношения маленького ребенка и взрослого, казалось бы, можно оценить с позиции того, что это не самое главное, если малыш забудет, что это никак не скажется на его развитии. Казалось бы, так и надо: уговорами заставлять ребенка есть, насильно укладывать спать (режим!), заставлять обязательно слать самому (он должен) и так далее.

Но за всеми этими педагогическими действиями лежит отсутствие стремления понимать своего малыша и ориентировка взрослого на те довольно относительные педагогические рецепты, применение которых далеко не одинаково в каждом конкретном случае. Даже в возрасте одного или двух лет один и тот же совет надо воспринимать совершенно по-разному, так как дети с разницей в год могут быть людьми из разных эпох. Разница год - между новорожденным и годовалым безмерна, кажется, что это создания, по меньшей мере, из разных эпох. Двухлетний и годовалый - тоже еще совершенно различные существа. Трудно представать, что это практически ровесники, двух- и трехлетние уже гораздо ближе друг к другу, но все- таки, если один еще полу обезьянка, то другой уже приближается к первобытному дикарю. Та же разница делается почти незаметной между четырех- и пятилетними, пяти- и шестилетними, но опять ощущается между 6 и 7 или 7 и 8; опять скоро сглаживается, чтобы снова дать о себе знать у мальчиков от 13 до 17, у девочек с 11 до 15, и окончательно сравнивается где-то у порога двадцатилетия. Кто кого действительно старше, - дальше зависит уже не от возраста.

Наказание и одобрение для маленького ребенка заключены не в словах и действиях взрослого, а в том отношении, в той эмоциональной и интонационной окраске действий и слов, которые они совершают и говорят. Важно не то, что сказано, а как сказано. Бранить за мокрое, пролитое и разбитое подчас бесполезно потому, что малыш не понимает смысла содеянного, но он понимает грозную интонацию и плачет уже от страха, а не от стыда или раскаяния, как склонны полагать взрослые. Самым грозным наказанием для него является то, о котором мы подчас и не подозреваем: лишение радости. Той, которую доставляет улыбка взрослого. Даже коляска - такая удобная, складывающаяся, портативная - может стать подлинным наказанием. Не потому, что в ней неудобно сидеть, а потому, что в ней не видно маминых глаз, маминой улыбки. Буквально не с кем поговорить о том, что видишь и чувствуешь. Вот малыш и не разговаривает, обвиснув в коляске, словно кукла.

Общение в младенческом возрасте... Казалось бы, досужие рассуждения за ребенка. Но присмотритесь к ребенку, как он буквально на глазах преображается, когда к нему обращаются близкие, он не только становится любопытным и непоседливым - все ему интересно, но и расцветает просто физически. Вся младенческая красота словно высвечивается в лучах улыбки взрослого человека. Возникая в ответ на воздействие жизненно значимых событий, эмоции способствуют направлению на них психической деятельности и поведения. Эту функцию они выполняют, оказывая, в частности, влияние на содержание и динамику познавательных психических процессов: восприятия, внимания, воображения, памяти, мышления. В любом учебнике по психологии написано, что эмоции, их формирование - это важнейшее условие развития человека как личности. На основе эмоций развиваются идеалы, обязанности, формы поведения становятся содержанием эмоции и превращаются в мотивы поведения.

Положительная или отрицательная эмоция как мотив поведения проявляется в стремлении человека пережить эту эмоцию еще раз, если она положительная, и избежать ее, если она отрицательная. Не надо специальных исследований, чтобы увидеть в поведении малыша такое стремление. Он может без конца радоваться, заливаться смехом от незатейливой шутки взрослого. «Коза», которую ему показывают с улыбкой, вызывает смех и при первом, и при десятом показе. Как хорошая музыка, шутка рождает эмоцию заново и, как музыка, хранит ее в себе. Можно сказать, что умение взрослого вызвать радость ребенка приравнивается к способности композитора в обобщенной форме выразить неповторимые человеческие чувства и состояния, к способности музыканта сделать эти чувства доступными другим людям, к способности любителя музыки снова жить этими чувствами. Это не преувеличение, так как в улыбке ребенка, в его эмоциях не только его настоящее, но и будущее.

Именно эмоции позволяют человеку научиться предвидеть, то есть заглянуть в будущее. Они обобщаются и поэтому сохраняются во времени. Ребенок тянется к знакомому человеку или предмету, ожидая встретить уже знакомые свойства, уже знакомые эмоции, но вдруг... Вдруг вместо ласкового маминого лица - чужое, вместо знакомой мягкой игрушки что-то липкое. Будущее оказалось не таким, как подсказывала эмоция. На этом пути рождаются страхи, тревожность, а потом, позже, неуверенность и скептицизм...

Громкий смех как форма выражения отношения появляется в жизни малыша в первом полугодии. Какой это смех из всего многообразия видов человеческого смеха? Скорее всего, смех малыша можно было бы назвать радостным, если учесть, что в жизни есть смех веселый, печальный, одобряющий и оскорбительный, насмешливый и ироничный, ласковый и грубый, многозначительный и беспричинный, робкий, дружественный и тому подобное. Виды смеха соответствуют человеческим отношениям. В этом смысле первый громкий смех ребенка можно было бы назвать не только радостным, но и ликующим, наивным, беспричинным (с точки зрения взрослого). Отнять у ребенка улыбку - это просто-напросто отнять у него радость жизни, возможность быть причастным к миру окружающих его людей. Ребенок без улыбки - это человек, у которого нет ни желания, ни возможности проявлять свое отношение к миру. У которого просто нет этого отношения, а значит, и нет того, что составляет основу человеческой индивидуальности: выделение себя из мира (Возрастная психология. Г.С.Абрамова. – М.: Academia, 1999 г. – с.с. 388-393).

Для ребенка объективная реальность раскрывается через действия и эмоции. Улыбка, смех вводят его в мир человеческих отношений, открывают его как объективную реальность, и в то же время как объективную реальность его внутреннего мира. В этом смысле смех, улыбка - это та форма, в которой отражается возможность для малыша обратиться к своему внутреннему миру. Да! Именно к своему внутреннему миру, который еще только начинает формироваться на основе познания окружающего мира, а также свойств самого человека как субъекта действия, как активного преобразователя, как творца своей судьбы.

Среди множества причин, вызывающих смех человека, есть такие, которые связаны со строением его действий: несовпадение цели и замысла действия в силу случайных причин, повторяемость какого-то способа, который не ведет прямым путем к цели, несовпадение отношения к действию и его объективной ценности и тому подобное. Эти особенности действия, если они доступны наблюдателю, могут быть часто причиной смеха малыша. Так, четырехмесячный малыш громко смеется над музыкальной неваляшкой, которая не просто качается из стороны в сторону, а подпрыгивает в руках взрослого, причем подпрыгивает каждый раз неожиданным образом. Пятимесячный заливается смехом, глядя, как отец надевает и снимает шляпу. Полугодовалый малыш живет в мире первых возможностей управлять другим человеком. Он тянется к матери, сидя на руках у соседки. В жизнь малыша входит важнейший принцип объективного устройства мира - принцип относительности, который, наряду с постоянством и изменчивостью предметов, определяет действия предметов в мире.

Два месяца - вполне солидный срок, чтобы не только смотреть на мир, но и видеть его. Видеть рисунок на пеленке, которая повешена на спинку кроватки, видеть игрушки, висящие на уровне глаз, а лежа в коляске на улице, с замирание сердца следить за движущимися листьями и облаками. Настоящей утехой для глаз малышам становятся те игрушки, которые имеют яркую окраску, неожиданные детали, как говорят взрослые, что-то бросающееся в глаза.

Как нужна эта работа для глаз! Именно она рождает направленное движение к предмету - появляется хватание, первое человеческое действие с предметом, с человеческим предметом. Но это будет несколько позже - примерно к полугоду, а пока развиваются и тренируются органы чувств. То, что помогает человеку намечать планы действия с предметами - зрение, слух, обоняние, вкус, осязание. Взрослые к своему неудовольствию могут заметить, что уже на третьем месяце малыш привередничает - разборчив в пище, даже яблоки, которые и по вкусу-то, кажется, не различимы, умудряется различать. Одно яблоко ест, а другое только попробует и выплевывает. Он уже не только слышит звуки голосов, но не прочь послушать и музыку. Сколько мам замечали, что малыши, которые еще и головку-то плохо держат, любят слушать музыку. Их даже можно утешить, если включить негромкую музыку.

Пространство, в котором живет малыш, организовано свойствами предметов и возможностью действий с ними. Форма, величина, взаимное расположение предметов, их рельеф, удаленность ориентируют ребенка в пространстве. Чтобы эти свойства предметов стали доступны для маленького человека, он должен научиться их выделять, должен научиться видеть их относительную устойчивость, постоянство и текучесть, изменчивость. В этом ему помогут и биологические механизмы, прежде всего функциональная асимметрия, которая характерна для зрения, слуха, осязания, обоняния и других парных анализаторов. Функциональная асимметрия - это преобладание, доминирование одной из сторон анализатора в осуществлении какой-то функции. Так, если один глаз доминирует по остроте зрения, то он может не быть ведущим по величине поля зрения и тому подобное. Но самое главное, что определяет работу всех анализаторов, - это двигательная активность ребенка, движения, совершаемые во время кормления и бодрствования. Как жалко смотреть на двух-трехмесячного малыша, которого туго пеленают в несколько пеленок и простынок, стягиваются его ручки пусть и роскошными пеленками. Да иной раз ссылаются на пользу для него же - мол, чтобы не боялся своих ручек, чтобы не оцарапал себе лицо или глаза. Ну а если он всеми силами бунтует против этого, то можно дать пустышку, заморочить ему голову укачиванием... Да мало ли что могут придумать хитроумные взрослые для пользы малыша!

Движение... В наше время, когда о гиподинамии говорят как о массовом явлении, применительно к маленьким детям разговор о ней уже не выглядит чем-то парадоксальным. И начать его, наверно, есть смысл с того, какое место занимает движение в развитии малыша. Установлено, что двигательный анализатор играет особую роль в пространственной ориентировке человека. Именно он обеспечивает взаимодействие между различными анализаторами: зрением, слухом и та далее. Когда малыш учится движению - любому, самому простому и необходимому, - он учится понимать и мир окружающих его предметов. Через движение ручек, ножек, головки, всего туловища он выделяет свое тело как часть пространства и в то же время как особую часть мира, замкнутую и относительно постоянную. Постоянство тела человека делает его точкой отсчета для восприятия окружающего мира. Отношения далеко - близко, высоко - низко, глубоко - мелко воспринимаются только относительно себя, своего тела. Лишь позже, через познание свойств предметов, появляется эта оценка относительно рядоположенных предметов. В начале жизни овладение схемой своего тела не менее важная задача, чем овладение предметами окружающего мира.

Вот и изучает малыш в два-три месяца свой кулачок, рассматривая его долго и сосредоточенно. Он не просто смотрит, - он, можно сказать, экспериментирует со своим кулачком: то подносит его к самым глазам, то отводит ручку и смотрит, смотрит. Может удивить взрослых тем, что очень долго занимается этим делом, - сорок минут, например, в двухмесячном возрасте сосредоточенно изучают свой кулачок. Сначала это может быть только кулачок одной ручки, но наступит время, когда малыш обнаружит вторую ручку, тогда он снова с трогательным внимание примется за ее изучение, будет трогать ручкой ручку, будет подносить их к глазам, будет складывать их в молитвенной позе, вызывая улыбку взрослых. Это он сам научился, а взрослые помогли ему. Помогли тем, что дали свободу движения уже в пятидневном возрасте, помогли тем, что следите за чистотой, и собственные ноготки малыша безопасны для него, помогли тем, что в кроватке его не только стерильная чистота, но есть и услада для глаз (яркое пятно игрушки, пестрая пеленка, мамин цветной халат, да и собственные ручки и ножки, доступные, не связанные ничем и никем.

В два-три месяца ребенок научается первому владению пространством, первому человеческому свободному поведению, - конечно, если ему помогают его родители.

 К трем месяцам малыш уже умеет тянуться к предметам: трогает сам игрушки, если их видит, но... но еще часто ошибается в оценке расстояния. Потянется к игрушке, но промахнется и не достанет. Это может стать и причиной слез: замысел и исполнение действия не совпадают. Вот и может взрослый помочь малышу, потренировать его в доставании игрушек. Сопровождаемая добрыми интонациями, эта игра-тренировка поможет папе сильнее полюбить малыша, а маме покажет, что он уже не беспомощное существо, он уже сам умеет заниматься серьезными делами. Если немного помочь ему, то он с удовольствием начнет свои первые тренировки. Да, настоящие тренировки мышц. Для этого достаточно натянуть в кроватке малыша толстую веревку или положить поперек кроватки палку, на которую он сможет опереться, и вы увидите, что уже трехмесячный с удовольствием подтягивается на ручках. Когда это малышу удается, он с видимым удовольствием сам занимается такими упражнениями. Они очень полезны, и не только потому, что крепнет мускулатура плечевого пояса, но и потому, что развивают координацию движений. Кстати, такой способ - подтянуться на руках - взрослый может подсказать малышу и тогда, когда вынимает его из кроватки. Не просто взять подмышки, а протянуть малышу руки, чтобы он подтянулся и на руках взрослого. Такая малая акробатика доставит немало веселых минут малышу и его родителям, вселит уверенность в руки молодого отца.

К трем месяцам большинство малышей уже хорошо держат головку, и их путешествия по комнате и по улице на руках у взрослых приобретают особый смысл. Горизонт малыша расширяется и в прямом, и в переносном отношении - мир приобретает свойства трехмерности.

Постоянство предмета и постоянство привязанности к нему проявляются в эмоции ребенка на присутствие и отсутствие предмета. Это основа для рождения всех вариантов игр «ку-ку». Вот посмотрите, как он в свои четыре месяца хорошо знает, что упала и скрылась из глаз погремушка, а не колечко. Вместо упавшей погремушки предложили колечко - заплакал обиженно, не взял другую игрушку. Но сразу утих, когда вернули пропажу.

Игра в «ку-ку» известна всем родителям: вариантов бесчисленное множество, каждый при желании может придумать еще не один вариант, да и малыш сам может подсказать всем своим поведением, что он придумал еще новую прятку. Так, шестимесячный Володя сам придумал играть в «ку-ку» так: прятал лицо в подушку, потом поднимал голову, встречался взглядом со взрослым, смеялся и снова утыкался носом в подушку.

В первом полугодии жизни малыш осваивает пространство человеческих действий в их словесном оформлении. Слово взрослого, сопровождающее действия малыша и всю ситуацию их взаимодействия, становится и организатором пространства. Скажи, где папа, где мама, где бабушка? Это не просто вопросы на называние предметов, это и фиксация их постоянства и возможность определить направление движения к ним. Примерно на пятом месяце малыш ручается протягивать ручки навстречу взрослым. Можно подумать, что это не только, а вернее, не столько эмоциональная реакция, сколько проявление первого (первых) действия по освоению пространства - пространства, соединяющего и разделяющего малыша и взрослых.

Развитие движений позволяет видеть в пространстве все новые и новые свойства. Вот у пятимесячного словно просыпается интерес к человеческому лицу: трогает у взрослых глаза, нос, рот, волосы, пристально заглядывает в глаза, следит за движением губ, когда говорят или поют. Практически каждое движение взрослого по отношению к себе и к другим малыш оценивает очень эмоционально и непосредственно. Когда взрослые склонны подразнить его: отниму маму, отниму папу и тому подобное, многие такие шутки заканчивают слезами. Для малыша еще не существует условности и относительности вещей. Он только осваивает их постоянство, и часто изменения воспринимаются достаточно болезненно: так, может не узнать в лицо близкого человека в новой, непривычной одежде, растеряется и заплачет в новой обстановке, ему может не понравиться игрушка непривычной формы.

Движение становится формой выражения отношений. У полугодовалого ребенка появляется движение «заигрывания» или нарочитого пугания взрослого, когда тот проявляет к ему внимание. Это как бы заманивание взрослого для дальнейшей игры с ним. Научившись тянуться к предметам, к людям, освоив собственные ручки и ножки, малыш к полугодию уже приобретает поведение индивида. Это значит, что у него уже появляются собственные возможности для действия и он стремится их реализовать. Да, появляется собственное желание, которое далеко не всегда по нраву взрослым. Вот и трясет молодая мама коляску, стараясь усыпить, строго в соответствии с временем режима, своего пятимесячного сына. Карапуз изо всех силенок пытается приподняться в коляске, а его силой заталкивают обратно. В этом сопротивлении самые первые росточки человеческой воли, возможности быть собой.

Из попыток разнообразных действий - удачных и неудачных - складываете пространство действия. Многие помнят неудачи малышей, когда они с трудом осваивали такие свойства предметов, как хрупкость, ломкость... Страдали не только вещи. В тот момент ругали растяпой Человечка, который еще только собирался отмечать свой первый день рождения... А ему можно и нужно помочь в овладении пространством своих действий. Как? Прежде всего давая возможность действовать. Пить из кружки самому и самому ставить ее на стол, самому брать ее со стола, самому брать ложку и самому класть ее. Это же относится и игрушкам. Не только вложить в руку малыша пусть самую замечательную игрушку, а показать ее так, чтобы он сам взял, сам увидел, сам потянулся... Каждое движение, направленное на овладение предметом, можно считать и действием по овладению собственным телом. Стал бросать игрушки из кроватки, сопровождая каждое действие вопросительным аканием и смехом после того, как ему передавали упавшие игрушки.

В этом действии есть одна интересная деталь: если взрослых нет рядом, то игрушки бросать не для кого. Также малыш не будет их бросать, если вы их не поднимаете. Деталь эта говорит только о том, что здесь имеется особое действие: здесь познаются не свойства предмета, а скорее ваши свойства как собеседника, как человека, с которым можно что-то делать вместе. Действие как бы организует пространство, где взаимодействуют ребенок и взрослый.

Это не единственное действие, которое помогает малышу «управлять» пространством взаимоотношений со взрослыми. Первые «не хочу» также выражены в действии. Например, в таком: взрослый вместе с шестимесячным малышом на руках хочет войти в темную комнату, но маленький сопротивляется, упирается ручками в дверь, а когда взрослый хочет сломить его сопротивление, то начинает плакать. Такое действие тоже является средством общения со взрослым и выражается порой известными словами: «Я не тебе плачу, я маме плачу!»

Тут прочитывается призыв к новой форме общения. Новизна ее в том, что средством общения будут не только эмоции (отношение взрослого к ребенку, отношение ребенка ко взрослому), но и содержание действий, которые они могут осуществить вместе. При этом делается новый шаг на пути к овладению речью как иной форме общения.

Выполняя просьбу ребенка, выраженную в действии, мы помогаем ему войти в пространство, организованное не только объективными свойствами предметов, но и теми его особенностями, которые создаются только в условиях совместности. Так в жизнь малыша входит время как последовательность действий. Он бросил игрушку и выжидательно акает, он ждет вас... Если вы наблюдательны, то заметите, что такое действие нельзя назвать бросанием в полном смысле слова. Ребенок не замахивается ручкой, а просто разжимает ее и выпускает игрушку из руки. Это еще одно доказательство того, что действие - не со свойствами предмета, а с вами, что оно предназначено для установления новых способов взаимодействия с вами. Это новый шаг в развитии малыша.

В начале второго полугодия жизни малыш уже умеет громко смеяться, и в его «речи» появляется много новых звуков и звукосочетаний, которые по интонационному рисунку очень напоминают речь. Он хорошо понимает обращенные к нему слова, откликается на имя, может выполнить простые просьбы: иди ко мне, сделай ладушки, помаши ручкой, покажи, где мама или папа; он может найти названную игрушку. Но речь понимается только в ситуации действия, что дало основание называть ее ситуативной, или автономной. Основным средством общения остаются эмоции и действия.

Многие детишки к концу седьмого месяца умеют стоять с поддержкой или самостоятельно, а некоторые научаются даже ходить. Этот шаг в освоении пространства очень важен, так как дает малышу новые возможности для самостоятельных действий. После развития хватания, когда мир предметов стал для него постоянным, это еще один переворот в картине мира, который сопровождается положительными эмоциями - настоящей радостью. Вот он впервые встал в кроватке сам, еще несмело опираясь на перила, еще неуверенно расставив ноги но проходит секунда, другая, и такая радость в глазах, в голосе, столько восторга, что его обязательно надо разделить ее взрослыми. Когда научился стоять, то явно потерял интерес к вкусовым свойствам ножек: в ротик их больше не тянет.

Но это далеко не все, что стремится делать семи - восьмимесячный малыш.Появляются первые попытки делать вместе со взрослым: помогает одевать себя (тянет комбинезон, прикладывает к головке шапочку и тому подобное). Не торопитесь, мама и папа, не торопитесь, дедушка и бабушка! Учитесь делать вместе с ним: ваши руки и его ручонки делают одно и то же дело, а что может быть важнее этого? (Возрастная психология. Г.С.Абрамова. – М.:Academia, 1999 г. – с.с. 398-403).

Способов действия с предметом множество. И это очень важно, чтобы малыш увидел это. Почему? В психологии и педагогике существует проблема познавательной активности. Обычно под ней понимают возможность человека видеть предмет во всем его многообразии, уметь преодолевать шаблоны действия в зависимости от меняющихся условий, уметь видеть возможное изменение свойств предмета. Познавательная активность как бы ориентирует, направляет действие человека. Содержание ее будет определять конечный результат, поэтому так важно, чтобы человек стремился к познанию, а не только к воспроизведению известных действий и знаний.

Ориентировка на взрослые действия меняет для малыша ценность окружающих его предметов. Если еще несколько недель назад его привлекали игрушки, то к концу первого года он заметно охладевает к ним, и его вниманием завладевают предметы домашнего обихода: кастрюли, веник, зеркало, сковородка, ведро и тому подобное. Многие малыши готовы часами играть с кастрюлей, открывая и закрывая крышку, заглядывая в нее и засовывая внутрь какой-нибудь предмет.

Слово и действие, слово и предмет для малыша первоначально не отделяются друг от друга; чтобы произошло их отделение, надо, чтобы между ними вклинился другой предмет. Такими предметами становятся игрушки, изображения. Перенос действия на другой предмет обеспечивает разделение слова и действия, слова и предмета. Давая в руки малышу карандаш, разглядывая с ним картинки и фотографии, мы делаем его экспериментатором, который учится выделять свойства предметов, свои собственные свойства из общей ситуации действия. Присмотритесь к первому упрямству и своеволию малыша, когда он отталкивает взрослого и стремится сам выполнять любое дело, когда он удивленно реагирует на любые запреты, когда всеми силами сопротивляется им... За всем этим стоит постижение мира - его пространственных и временных характеристик, а также своих свойств как активного, действующего существа - человек учится властвовать собой.

Если подводить итоги в первый день рождения, то можно сказать о следующих важнейших открытиях малыша:

- он открыл мир человеческих отношений, через взрослого в этом мире наметились полюса оценок: доступное - недоступное, хорошее - плохое, приятное - неприятное и тому подобное;

* он открыл возможность взаимодействия со взрослым с помощью языка и действия;
* познал себя как независимого от взрослого, способного к самостоятельным действиям;
* установил, что у предметов есть множество свойств, среди них главные, которые положительно

оцениваются взрослыми, и не очень главные, которые встречаются в самых разных условиях.

Научная литература изобилует данными о конкретных изменениях в организме и поведении ребенка первого года жизни, на их фоне возникают оценочные интерпретации - кризис первого года жизни. Содержание этого кризиса связывают обычно со становлением ходьбы. Ее рассматривают как главный момент в возникновении кризиса. Другими не менее важными его проявлениями считают становление речи и появление сопротивления воздействию взрослых. Взрослые осознают появление кризисных симптомов в поведении ребенка, когда сталкиваются с его упрямством, непослушанием, выраженными даже в виде припадков. Во время этих припадков ребенок может валяться по полу, кричать, стучать ногами, но любой наблюдательный взрослый увидит, что во время этой двигательной бури ребенок очень чутко реагирует на отношение к нему взрослого.

Это не болезнь - это форма (острая, определяемая физиологическими особенностями развития центральной нервной системы) воздействия на взрослого. Именно взрослый своей реакцией на «припадок» ребенка может сделать его нормой поведения, а может буквально одним своим действием раз и навсегда избавить себя и ребенка от участия в подобной семейной драме. Как? Опыт работы с маленькими детьми показывает, что отсутствие реакции взрослого на «припадок» лучшее средство для дальнейшего развития отношений с ребенком. Да, безразличие, т.е. отсутствие воздействия, которое (часто!) лучше любого воздействия говорит о любви, заботе, чем обильное ее проявление в виде хлопот о малыше, которому что-то не дали.

Современная психология дает основания думать, что во время кризиса одного года повышается чувствительность ребенка к воздействиям взрослого на проявление целостности его Я, которое выражается в восприятии маленького ребенка как человека, обладающего этим Я, - свободным и ценным. Конечно, это связано с глубочайшей ответственностью за жизнь ребенка, за его полноценное физическое существование. Примечательно, что на первое место среди задач развития младенца многие исследователи ставят задачу установления социальных связей ребенка с расширенным ядром семьи. Именно ее решение обеспечивает появление в результате кризисных переживаний чувства доверия ребенка к окружающему его миру. Если такая задача не решается, то младенец переживает утрату доверия как огромную потерю.

Проявление доверия у младенца сочетается с физиологическим комфортом, возрастающим по мере восполнения взрослыми незрелых врожденных механизмов адаптации нормальным кормлением и уходом за малышом. Глубокий спокойный сон младенца, соответствие его естественным природным ритмам, увеличение времени дневного бодрствования, совпадение ощущения физиологического комфорта с внешними факторами способствуют появлению и состояния непрерывности существования. Недаром стабильность (как физиологически равная здоровью, так и пространственная - наличие дома, своего места) является важнейшим источником развития ребенка. У многих народов правилами народной педагогики матери запрещалось долгое время показываться с младенцем на людях, это одно из условий стабильности его (младенца) жизни - постоянное окружение (Возрастная психология. Г.С. Абрамова. – М.: Academia, 1999 г. – с.с.412 – 414).

Есть и другая сфера жизни малышей, где можно увидеть, как проявляется их чувствительность к другим людям, - это общение младенцев друг с другом. Вопрос об отношениях между младенцами приобрел практическую остроту еще в 20-е гг. XX в., когда была создана система общественного воспитания в учреждениях закрытого типа (дома ребенка) и открытого (детские ясли) типа, где младенцы воспитывались в группах не менее чем из 10-12 человек. Накопленный материал исследований и наблюдений позволяет предполагать, что уже в 3-5 месяцев у малышей возникают первые формы общения - положительное проявление отношения друг к другу, а более старшие дети (в 8-9 месяцев) уже взаимодействуют «как взрослые» - у них есть первые формы социального контакта.

Интерес и внимание младенцев друг к другу выступает в форме, слитой с практическим действием, - ощупыванием, прикосновением, сдавливанием. Как говорил Л.С.Выготский, осуществляется миродействие, в котором познаются особые свойства другого как живого существа, они составят основу, позволяющую ребенку отразить и свои собственные способности. Естественно, что все воздействие на Другого-живого-человека опосредовано для младенца присутствием взрослого человека.

Познание другого как живого - непростое дело, выделить в живом его главное свойство трудно. Игрушку, например, можно трогать, ощупывать, крутить, кусать, а ребенка... Исследователи зафиксировали, что младенцы могут относиться к сверстнику как к игрушке, но есть и отличие. Отношение как к неживой игрушке проявлялось у младенцев трех месяцев как интерес к руке сверстника, без всякого внимания (взгляда даже) к его лицу. В шесть месяцев они упорно тянули к себе руку сверстника, в девять - трогали его голову и другие части тела, переползали, опирались на него, не обращая никакого внимания на протесты и не глядя ему в глаза. С течением времени эти проявления не исчезали, а становились только разнообразнее. Наряду с такими проявлениями отношения были и действия младенца, характерные для восприятия сверстника как живого, - взгляд в глаза, мимика ожидания ответа, отклика. С трех до двенадцати месяцев разнообразие таких действий увеличилось - от четырех видов до двадцати. Самые маленькие смотрели в лицо сверстника в ответ на его прикосновение или на издаваемые им звуки, полугодовалый малыш, глядя на сверстника, улыбался и размахивал игрушкой.

К концу первого года у младенцев уже появляются первые совместные действия, они начинают подражать друг другу, затевая шумные совместные игры: догонялки, прятки. Все эти действия встречаются редко и отличаются краткостью. Особенность их в неустойчивом внимании к сверстнику - ребенок потеряет его из виду на секунду и словно забывает о нем, отвлекаясь на другой предмет, или очень быстро устает от сверстника.

Ответные действия возникали под влиянием восприятия ребенком сверстника, иногда без всяких усилий со стороны воздействующего. Дети явно проявляли внимание и интерес друг к другу - взаимное наблюдение доставляло им немалое удовольствие, только бесцеремонное посягательство на их собственность - тело или игрушку - сердили младенцев. В то же время они были поразительно нечувствительны к протестам и выражению отрицательных эмоций сверстниками, создавалось впечатление, что они просто не слышат и не видят их.

Во втором полугодии даже мимолетный взгляд сверстника нередко вызывает у младенца бурю активности, он «поет», смеется, размахивает ручками. К концу первого года уже «заигрывает», «показывается» сверстнику - смотрит исподтишка, подает игрушку и тут же отдергивает руку, издает призывные крики, тянет к себе, стараясь удержать. К концу первого года жизни таких инициативных действий становится все больше, среди них преобладают экспрессивные действия - проявление чувств. Чаще всего это чувство радости от встречи или досады от неосторожных действий сверстника. Эти чувства легко передаются группе младенцев - они как бы заражаются ими, общим становится и веселье, и дружный рев. Поразителен тот факт, что в присутствии сверстников младенец вдохновляется, и это сказывается на его моторике - она становится более пластичной, творческой, мобилизующей энергию ребенка, диапазон движений увеличивается, появляются совершенно неожиданные позы, движения.

Установлено, что недостаточное общение со взрослыми снижает общую интенсивность всех видов поведения детей, это проявляется в вялости, замедленности реакций, бедности рисунка движений. Эмоции таких обделенных детей более бедные и редко возникают, как редки у них и активные действия, совершаемые по собственной инициативе. Естественно, это сказывается и на общении детей друг с другом. Взрослый своим отношением к ребенку как к живому существу, как к другому опосредует развитие его отношения к сверстнику не как к игрушке (предмету), а как к живому.

Изучение общения детей в детских яслях показало, что наиболее слабо выраженной в раннем возрасте оказывается чувствительность детей к воздействиям сверстника во время общения. В то же время присутствие сверстника не оставляет ребенка безразличным - он начинает «показываться», предлагать игрушки, визжать или смеяться. Заслуживает внимания тот факт, что ребенок, занятый игрушкой, чаще отрицательно отвечает на воздействие сверстника, тогда как свободный от занятий малыш встречает инициативу сверстника доброжелательно. Для общения надо найти совместный предмет взаимодействия, а малышу трудно преодолеть действие игрушки при появлении сверстника, ведь для этого надо приложить усилие - поменять позицию по отношению к игрушке. Но уж если это происходит, то предметом взаимодействия малышей становятся (весьма часто) их собственные действия: они прыгают друг перед другом, падают нарочно друг на друга, выкрикивают, подражая друг другу, кидают друг в друга игрушками. Подражание друг другу порождает и совместные действия, которые обычно сопровождаются бурными эмоциями.

Возрастные изменения в поведении детей связаны с тем, что для детей второго года сверстник представляет интерес как предмет, как игрушка - его трогают, могут укусить, толкнуть, наступить и тому подобное. Можно сказать, что в сверстнике годовалые дети еще не чувствуют живого человечка.

В конце второго - начале третьего года жизни происходит резкое и существенное изменение в восприятии сверстника, общение с ним становится общением с живым существом, обнаруживающим свои особые качества тождественности с самим малышом. Общение со сверстником к концу второго года жизни уже начинает опосредоваться использованием речи или, как о ней еще говорят в это время, с помощью вокализации, устанавливается коммуникативный контакт. Когда младенцы осваивают повторяющиеся и довольно музыкальные фрагменты звуков, это называют лепетом. Очень многие дети перед произношением слов проходят период в развитии речи, который называют гулением. При этом они произносят разнообразные и мелодичные звуки, слов при этом очень мало или вообще нет. Постепенно звукоряд ребенка превращается в слова, так как окружающие его люди (особенно взрослые) серьезно воспринимают эти звуки и реагируют на их содержание.

Многие дети, однако, не произносят того, что можно было бы назвать словом. Общение младенца с одним человеком вполне можно приравнять к беседе, если давать ему время на ответ. Ребенок очень внимательно смотрит в лицо говорящего взрослого, получая явное удовольствие от обмена звуками. Младенцы, которые пережили такое удовольствие, часто «разговаривают» наедине с собой или с игрушкой.

В течение первого года дети учатся слушать и различать знакомые и незнакомые голоса, их эмоциональный тон. Если они ощущают поддержку, то начинают произносить весьма выразительные звуки, вызывая ими действия окружающих. Они уже поняли пользу звуков. Около года или чуть позже дети всем своим поведением показывают, что они понимают слова в контексте и могут выполнить словесные просьбы взрослых.

Между годом и двумя большинство детей делает большие успехи в освоении и понимании речи. Понимание обычно превосходит использование, хотя в вокализациях уже явно прослушиваются попытки произносить слова, звуки используются для обозначения предмета, лица или потребности. В это время крайне важна для развития речи уверенность ребенка и том, что его понимают. Слова и звуки ребенок произносит так, что за ними стоит экспрессивное проявление желания быть услышанным. Слово уже обращено к слушателю, оно становится текстом, авторским текстом. Ребенок пытается отвечать слушателю на своем «языке», часто, как эхо, повторяя услышанное от взрослых. К двум годам дети усваивают, что одним и тем же словом называется реальный и нарисованный предмет. Мир становится виртуальным и структурируется с помощью слова.

Многие исследователи отмечают, что к двум годам дети владеют большим числом различных слов, хотя еще и не произносят их чисто, как взрослые. Они уже соединяют слова в сочетания, появляется (часто шаблонный) вопрос о назначении - обозначении предмета: «А это что?» Об одном и том же предмете дети могут спрашивать несколько раз, явно получая удовольствие от самой речи и переживания своих возможностей в ее использовании. «Я могу» - говорить, бегать, прыгать, кричать, «я могу» - это радость, главная радость конца второго года жизни. В ней доверие к себе и к людям, в ней источник дальнейшего развития символической функции сознания - важнейшего приобретения этого периода. В ней источник развития психологического пространства, так как другой человек переживается уже как существо живое, откликающееся на воздействие, как существо, имеющее границы, которые нельзя нарушать (лучше не нарушать).

Конец второго года жизни - это стабильное физическое состояние, это увеличение возможностей собственного тела за счет использования разных предметов, да и само тело становится послушным; это появление в психологическом пространстве другого человека, это удивительная возможность узнать себя в зеркале, безмерно удивиться и сказать: «Вот он я», на детском языке это звучит примерно так: «Вот ин я».

Психологическое пространство становится организованным, дистанция с другим человеком все увеличивается, собственные возможности действия с предметами позволяют малышу заполнить его множеством интересных и разнообразных действий. Так начинается новый период жизни, который называется ранним детством, но, приближаясь к его рубежам, ребенок уже научился играть. А игра - это не сама ли жизнь? Что же происходит в игре, как она проявляется, развивается, изменяет содержание, и как в игре меняется сам ребенок. Что же такое игра?

С точки зрения отечественной психологии, игра - это особа форма активности, деятельности ребенка. В этой форме выражаются отношения ребенка к окружающей действительности, другим, к самому себе. Взрослый, его действия с вещами, его отношения с Другими - содержание игры. В подобных действиях развивается координация зрительной и двигательной системы, направляющая ориентировку ребенка в предмете, в его свойствах. Одновременно действия с предметами меняют содержание общения со взрослыми. Возникает общение по поводу действия с предметами, а не только эмоционально-личностное, когда содержанием является другой человек.

Чтобы игровое действие возникло, ребенок должен усвоить неоднозначность отношений к предметному содержанию действия. Эту неоднозначность задает система оценок, отношений взрослого: чем разнообразнее по содержанию эмоциональное общение взрослого с ребенком в раннем возрасте, тем больше возможностей для возникновения множественных собственных отношений ребенка к миру предметных действий. Можно подумать, что в разнообразие отношений включается и познавательное отношение - неисчерпаемое любопытство маленького человека. Играя с предметом, ребенок не узнает новых физических других свойств предметов. Для этого существует другой вид активности - познание. Но игра с предметом выступает как шаг в освоении того, что один и тот же предмет может выполнять разные функции. Выполнение этих функций связано с отношением к предмету самого ребенка и других людей. Можно сказать, что игра с предметом ориентирует ребенка на мир человеческих целей и взаимоотношений, на неоднозначность последних. Выбор предмета для игрового действия – это прежде всего выбор его назначения, функции, что обязательно предполагает ориентировку на область отношений к предмету - на другого человека.

В данном явлении, как в зародыше, проявляется основание дальнейшего развития индивидуальности ребенка. Можно помочь развитию этого зародыша, если вместе с предметами и игрушкам, в которых зафиксирован способ действия (машина, кукла, заяц), давать и игрушки со множеством значений (палочки, кубики, песок, вода) и показать хотя бы несколько вариантов действия с этими предметами. Неоднозначность человеческих отношений, раскрывающихся в предметных действиях, становится предметом специального усвоения. Ребенок-дошкольник очень чуток к соблюдению зависимости: желаемая цель действия - полученный результат. Множество разнообразных эмоций вызывает ситуация несовпадения цели и результата: «Я думал, что лиса, а оказалась - мама», «Я думал, что сладко, а оказалось кисло», «Мы думали, что дома никого нет, а там дедушка».

На первых этапах игры ребенок воспроизводит последовательность движений взрослых в подобной ситуации. Но это еще не роль. Он играет в «магазин», а не в продавца или покупателя. Только в ходе общения со взрослыми или сверстниками происходит разделение ролей в игре: «Бабушка, ну давай я буду покупать». «Дедушка, ты будешь на шлагбауме работать, а я на поезде». Принятие даже простой роли предполагает следование правилам, связанным с ее выполнением. Уже трехлетка следит за исполнением правил: «Мама - лиса, а сказала "му"». Громко смеется, повторяя несколько раз: «Не так надо», (Как «надо» сказать еще не может, но со смехом повторяет, что «не так надо».)

Развитие игры предполагает выделение не только последовательности действий взрослого, но и их смысла, раскрывающего отношения между людьми. Это тоже одна из важных сторон развития индивидуальности. Способность выделить отношение другого человека и действовать в соответствии с ним - это и есть первые шаги в понимании другого, а в конечном счете, ориентировка на предметы и их свойства. Отношения между людьми проявляются в первую очередь в соблюдении логики, последовательности человеческих действий, а следовательно, и в содержании отношений, лежащих за такими действиями. Взрослый может помочь ребенку овладеть большим разнообразием человеческих отношений, если регулировать игру детей так, чтобы каждый из них научился выполнять не только одну роль, например связанную с подчинением, но и другие - «командирские» роли. Последнее обстоятельство будет способствовать тому, что ребенок освоит основные правила взаимоотношений с другими людьми: нормами подчинения, руководства и взаимозависимости(Возрастная психология. Г.С.Абрамова. – М.: Academia, 1999 г. – с.с.426 – 427).

Игра ребенка по правилам человеческих отношений - самая высокая степень развития игры. Выделяя мир отношений другого через выполнение роли взрослого, ребенок понимает его точку зрения, учится преодолевать однозначность видения мира, а это важнейшая предпосылка развития творчества, таланта ребенка.

**Сегмент 2. 2.2 О раннем детстве от 2-х до 4-х лет.**

Введение. Наверное, многие сталкиваются с фактами повседневной жизни, которые долгое время могут преследовать: наказанный стоянием в углу трехлетний ребенок, который уже давно намочил штанишки, но время наказания еще не кончилось, и на его рев никто не обращает внимания; девочка четырех лет, которая на любое предложение что-то сделать вместе (нарисовать, почитать, поговорить, побегать и прочее) долго и упорно отвечает (под одобрительное мамино «Она у нас стеснительная»): «Я не умею»; маленький мальчик (чуть старше трех лет), зажав в кулаке деньги, бесстрашно идет покупать хлеб; девчушка, простоявшая весь новогодний праздник у маминых ног; рассуждение трехлетнего мудреца о том, что человеков надо делить «на добрых и еще не исправившихся»...

Ключ к пониманию этих фактов заключен в словах «вера в жизнь», - в свою, в чужую, в жизнь вообще, - то глобальное мироощущение, жизнеощущение, которое так трудно исследовать и описать, но так легко почувствовать, прожив рядом с ребенком хотя бы минуту. У взрослых людей это мироощущение (вера в жизнь) может рационализироваться через социальные действия ил научные знания, но она есть - и это важно, это сохраняет и охраняет доверие к жизни. В то же время (практическим психологам и психотерапевтам это хорошо известно) существует на свете много людей, которые на словах, формально, верят якобы в жизнь, а сами реально полны неверия в нее и в человека, полны безнадежности. Это опасные для детства люди, - именно они гасят в нем истоки жизненной радости.

Взрослый человек присутствует во всех качественных изменениях психической реальности ребенка в раннем детстве. Как развиваются отдельные психические функции - память, внимание, мышление, воображение, речь, восприятие и другие проявления индивидуальной жизни ребенка, - об этом достаточно много материала в отечественной и зарубежной психологии. Мы остановимся на другом материале - отношения ребенка и взрослого, содержание этих отношений и его влияние на решение задач развития. Традиционно эти отношения описываются как поощрение и наказание, а также действия прощения.

Итак, раннее детство ребенка проходит среди людей (взрослых и сверстников, старших и младших детей), которые применяют по отношению к их жизненной активности санкции в виде наказания («нельзя», «табу»), ограничивая ее. Можно заметить, что это одно из главных противоречий этого периода жизни: ребенок пришел к нему с ликующим чувство переживания собственных возможностей - это естественный путь здорового развития нормального ребенка, а встречается он с ограничениями своих возможностей. «Я могу бегать», но бегать нельзя - бабушка спит, «Я могу кричать», но кричать нельзя, кругом люди. Ограничения идут от свойств предметов - очень тяжелых, очень горячих, очень далеких, ограничения связаны и с невидимыми свойствами человека - его мыслями, желаниями, состоянием, которые надо (надо бы) учитывать.

Психологическое пространство ребенка начинает приобретать семантическую глубину, появляются и проявляются первые обобщения переживаний, вызванных встречами со скрытыми от непосредственного наблюдения свойствами предметов, в том числе и своих собственных. Возможности ориентации на такие свойства предметов тесно связаны с развитием мышечной системы ребенка, с ее созреванием, обеспечивающим произвольное напряжение мышц и их произвольное же расслабление. Именно созревание мышечной системы обеспечивает ребенку условия для осуществления самоконтроля при овладении навыками опрятности. Этот момент в развитии ребенка раннего возраста является очень существенным, так как именно эта ежедневная ситуация проявляет отношение взрослого к ребенку с выраженной экспрессивной окраской. Многие исследователи межкультурных различий связывают истоки характера человека с реакцией взрослых на опрятность ребенка в раннем детстве. Здесь прослеживается примерно такая закономерность: чем строже приучают ребенка к опрятности (часто и сильно наказывают), тем агрессивнее и замкнутее характер взрослого человека. Наоборот, чем либеральнее взрослые реагируют на проявление естественных функций организма ребенка, тем мягче и открытее характер взрослого человека.

Таким образом, решение ребенком важнейшей задачи развития - овладение самоконтролем - осуществляется на фоне действия наказания со стороны взрослых. Естественно, что не только его, но и других - прощения и поощрения тоже. Без применения какой-либо формы наказания растить ребенка практически невозможно, разве только чисто теоретически. Банальным является и утверждение о том, что одно наказание по степени его воспитательного воздействия существенно отличается от другого. Существует обычно две группы наказаний, отличающихся содержанием воздействия на ребенка, но объединенных его целью, - обе они обращены к чувствам ребенка, влияют именно на них.

Первая группа наказаний основана на разных формах лишения родительской любви: ребенка с незапамятных времен ставят в угол, не разговаривают с ним, отправляют в другую комнату, обещают выгнать из дома и т.п. Расчет во всех этих воздействиях идет на боязнь ребенка потерять родительскую любовь. Вторая группа наказаний - наказание, рассчитанное на страх (естественный для любого живого существа) перед болью.

Оба этих вида воздействий обращены к чувствам ребенка, а чувства ребенка в раннем возрасте весьма своеобразны. Примерно в 2-2,5 года (у девочек раньше, чем у мальчиков) возникает период упрямства, который легче проходит у девочек и, как давно замечено, труднее у мальчиков. Это еще один важный шаг в развитии самоконтроля ребенка раннего возраста. Упрямым, непослушным его называют неслучайно; естественно, что так его называют взрослые, предполагая при этом собственные трудности воздействия на ребенка. Главная трудность для взрослых в том, что ребенок сопротивляется (долго, упорно, явно недоброжелательно) их воздействию. Если на первом году жизни ребенок «не слушается» взрослого с улыбкой, приглашая его разделить радость переживания собственной автономности, то здесь картина другая. Упрямство приносит и самому ребенку негативные переживания - приходится злиться, не только плакать, но и отчаянно реветь, чтобы... чтобы отстоять свою собственную автономность. Можно было бы обозначить эту ситуацию в терминах сопротивления материалов - для ребенка это проба на прочность границ его психологического пространства, доступность их для собственного и чужого влияния.

Взрослые, вообще другие люди, имеют огромное значение для жизни малыша в раннем возрасте, без них он просто погибнет, но упрямится - то он именно перед взрослыми. Мальчики и девочки, которые все делают наоборот, шиворот-навыворот по отношению к требованиям взрослых, часто это выглядит смешно: - Иди, наденем шарфик. - Не пойду. Через 15 минут: - Не ходи, не ходи надевать шарфик. Трехлетка без слов подходит с самым серьезным видом.

Что это такое? Что происходит в этот яркий кризисный период, период упрямства, который еще называют периодом «я сам». Известны некоторые соображения на этот счет: малыш в раннем возрасте уже умеет говорить, говорит много, активно; любит и умеет слушать речь (ему можно и нужно читать книги) других людей, он пользуется и эгоцентрической речью – обращенной только к себе самому. Именно в речи фиксируются проявления психической реальности, ее разные свойства (или группы свойств - модальности), например, «хочу - не хочу», «могу - не могу», «знаю - не знаю» и другие. На фоне сформировавшегося уже чувства непрерывности существования ребенок (особенно через словесное обозначение) сталкивается с дискретными, конечными свойствами психического. В более широком смысле он встречается с существованием уже омертвевших или умирающих психологических структур (Возрастная психология. Г.С.Абрамова. – М.: Academia, 1999 г. – с.с. 430-435).

Переживание потери, исчезновения, утраты (как бы отрицания, «не» в более широком смысле) становится актуальным, ведь именно его эксплуатируют взрослые при выборе наказания ребенка в виде лишения любви. Это не то переживание, которое было у младенца, недоуменно разводящего ручками при исчезновении предмета («ма» - нет его), и словно забывавшего о нем. Переживание ребенка раннего возраста уже имеет глубину, заданную доступным для него обобщением в слове: нет мамы, нет машинки, это как бы нет и части тебя, так как именно ты знаешь, кто это «мама», что это «машинка», как они относятся к твоему Я. Забыть об их исчезновении уже непросто, они уже заняли (занимали) место в психологическом пространстве, вместо них - пустота, а значит, напряжение, связанное с необходимостью ее восполнения.

Вот это переживание пустоты является одной из важнейших особенностей развития чувств детей раннего возраста - может быть, одной из первых встреч с умирающими, исчезающими психологическими структурами, происхождение которых определяется существованием конкретного предмета, человека, собственного состояния. Это как бы проба на динамичность психической реальности, на ее относительную стабильность. Недаром в этом возрасте уже можно говорить об эмоциональных и интеллектуальных привязанностях детей: любимых игрушках, занятиях, сказках, людях. Они как бы воплощают стабильность, так необходимую для развития в этом возрасте.

В то же время наряду со становлением стабильных свойств психической реальности ребенок осваивает и ее динамические качества. Похоже на то, что есть несколько источников этого знания: тело взрослого человека и язык. Именно с ними начинает экспериментировать ребенок, переживающий наличие дискретных свойств в своей жизни. Тело взрослого человека, вернее, возможности воздействия ребенком на него, становится важнейшим источником переживаний о дискретных свойствах активности, - о дискретных свойствах живого. Среди них важнейшие - это свойство иметь непроницаемую для другого поверхность, занимать место, иметь собственный объем. Упрямство и негативизм детей раннего возраста рассматривается именно как проба качеств, свойств психической реальности. Взрослый в этой пробе выступает в качестве эталона меры воздействия не только по отношению к себе (допуская воздействие ребенка на собственное физическое тело), но и в качестве меры самовоздействия ребенка. Недаром ведь двух-трехлетний ребенок, упав, прежде чем зареветь от боли, выдерживает паузу, выбирая, для кого реветь. Если зрителей мало или нет вообще, то он вполне способен без слез справиться с достаточно сильной болью, да еще и утешить себя словами и интонацией близких ему людей.

Чувствительность к своей и чужой боли, способность к сопереживанию - ориентация на свойства чувств другого человека, вот что закладывается в раннем детстве. Останавливая ребенка, готового ворваться, вмешаться в жизнь тела взрослого, отец, мать, бабушка - любой человек - говорят ему словами и действиями «нет», т.е. вводят дискретность, конечность. «Есть», «можно» - это непрерывность, «да» - это спонтанность. «Нет» - это и есть «нет», на которое, как известно, и суда нет. «Нет» - это и остановка в активности, пауза, точка в непрерывном потоке, если хотите, то это начало пути в овладении собственной позицией. «Нет», «нельзя» обозначает необходимость существования дистанции, расстояния, а оно бывает только между чем-то и чем-то, между кем-то и чем-то, между кем-то и кем-то, но определенными, имеющими свои границы и не проникающими друг в друга.

Упрямство - сопротивление воздействию другого человека сопряжено с прерыванием активности, оно и есть та пауза, в которой зарождается позиция во взаимодействии. Ее очень трудно обозначить, так как нужно зафиксировать и удержать предмет взаимодействия. В замахнувшейся на взрослого человека руке ребенка, в самой угрозе удара есть мгновение для этой паузы, которое позволяет предотвратить удар - воздействие на тело взрослого. Предотвратить - значит «поставить на место», обозначить дистанцию, зафиксировать границы позиции и ее наличие.

Кроме того, негативизм ребенка проявляется в его отрицании предложений взрослого о действиях и намерениях: будешь - не буду, хочешь - не хочу, иди - не пойду, возьми - не возьму и т.п. Это проявление упрямства, зафиксированное в речи ребенка через «не» (знаменитое «не хочу», «не буду»), через анализ ситуации взаимодействия его со взрослым, можно понимать как момент рождения качественно нового предмета взаимодействия, который можно назвать модальностями психической реальности. Говоря иначе, ребенку нужно бы заявить о существовании своей позиции, он чувствует ее силу как силу своего воздействия, он чувствует напряжение и возможность его регулировать, но не владеет средствами, в первую очередь языковыми, для того чтобы ее обозначить.

Ребенок уже переживает действительность, действенность, актуальность своей позиции, но не может ее адекватно выразить; единственная форма, которая ему доступна, это форма неравенства: Я - это не Ты, или точнее, - Я это не Другой.

Переживание своей нетождественности со взрослым - основа появления негативизма. Это встреча, событие, момент актуализации важнейшего свойства жизни - ее дискретности. В бытовых заботах о воспитании ребенка взрослые редко замечают ту глубину переживаний, которые характерны для детей раннего возраста, можно только чуть-чуть прикоснуться к ней, например, в творчестве одаренных детей этого возраста - в стихах, сказках, песенках, рисунках. Удивительно, как часто в них звучат нотки одиночества и грусти. Например, одаренные дети в трех - четырехлетнем возрасте, свои работы они называли так: «Одинокий столб», «Грустный человек», «Озябшее дерево», в стихах и песенках было и про грустную ягодку, и про заблудившегося царя, конечно, не все темы были такими, но все-таки...

Характерной в этом смысле является реакция одаренных детей на явления природы, на животных и растения. Так, например, они все (каждый в период раннего детства, но с разной степенью интенсивности) испытывали благоговение перед цветами и растениями, очень беспокоились, когда цветы отцветали, спрашивали о их возможном появлении на этом растении снова. Маленькие упрямцы и упрямицы уже испытывают чувство тревоги за судьбу живого - котенка, щенка, цыпленка. Смерть животного очень огорчает их, они не хотят с ней примириться, придумывают счастливые концы.

С переживанием дискретности связано и желание детей этого возраста много-много раз (безумно много, с точки зрения взрослого) перечитывать одну и ту же сказку, одну и ту же историю. Кстати, в этом возрасте дети очень легко научаются читать и говорить на нескольких иностранных языках. Сегодня опыт по воспитанию и обучению детей от 0 до 4 лет показывает практически бесконечные возможности детей, еще очень и очень слабо изученные (Возрастная психология. Г.С.Абрамова. – М.:Academia, 1999 г. – с.с. 436 – 438).

Становящаяся идентификация проявляется в фактах: идентификация по полу, аутоидентификация. Важны и интересны факты отказа детей от собственного имени и называние себя именами других реальных людей или вымышленных персонажей. Надо отметить, что это не ситуативные, игровые переименования понарошку, это очень серьезный, достаточно длительный период в жизни ребенка. Если взрослые отвергают переименование, то это вызывает очень большое огорчение со стороны ребенка и усиливает его негативизм - сопротивление требованиям взрослых.

Наблюдения за развитием детей, опрос молодых родителей показывает устойчивость явления переименования в раннем возрасте. Это явление обнаруживало себя только в семейных условиях; в детском саду (если ребенок его посещал) явления переименования не наблюдалось. В чем тут дело?

Конкретно переименование выглядит как отказ ребенка откликаться на свое имя, а также его рассказы о себе, но с использованием нового имени. Маленькая Настя упорно называла себя дома Алей, а Илюша считал себя Кузей, Рома превратился в Антона, а Юля в Олю. Зачем? Можно предполагать, что это проявление формирующейся Я-концепции, которая требует соответствующих средств ее удержания. Чужое имя позволяет одновременно обобщать свои свойства как человека и персонифицировать их - воплощать, грубо говоря, находить в них себя, интроецируя их. Близкие взрослые в этом случае выполняют роль границ интроецируемого (через свою поддержку или неодобрение содеянного человеком с новым именем). Ребенок, таким образом, осваивает границы своей Я-концепции, ее выраженность, ведь пройдя через это, он с большой энергией утверждает свое «Я сам», это Я уже найдено в переживаниях, его осталось воплотить в проявлениях переживаний прежде всего, в новых целях - взрослых целях. Вот и привлекают, становятся магически притягательными для ребенка не игрушки, а взрослые предметы - кастрюли, коробки, книги, вещи взрослых. Ребенок готов осваивать их и делает это очень легко - играть на музыкальном инструменте, в шахматы, плавать и т.п. Его очень легко научить именно в этом возрасте, когда он готов действовать с предметами, совершив важнейшее действие - обозначив собственное Я.

Вот тут-то и создается для взрослого человека одна из первых трудных родительских задач - задача принятия позиции собственного ребенка как неравной его, взрослого человека. Кризис трех лет - упрямство и негативизм малыша - испытание силы Я каждого из участников взаимодействия: и ребенка, и взрослого. Испытание силы Я на... что? Какое качество, какие качества Я окажутся в этом испытании наиболее значимыми?

Хороший ответ был бы - человечность, но он мало психологичен. Ребенок ведет борьбу за свое место, за свое психологическое пространство с явно превосходящими его силами взрослых. Он не может объяснить и понять, он только чувствует, взрослые могут помочь найти форму для проявления этих чувств. Взрослые должны понимать его, а не он взрослых. А взрослые... взрослые часто требуют понимания от малыша, не желая (не умея?) понимать его. То «ты еще мал», то «ты уже большой», то разрешают, то это же самое запрещают, то ничего не замечают, то укоряют и наказывают за все - бесконечно «пилят» и «дергают». Жизнь ребенка превращается в кошмар, лишенная всяких ориентиров. Он уже не понимает, за что его наказывают, за что недовольны. Ясно только одно - он плохой, им постоянно недовольны. «Убейте меня, если вы меня не любите», - вырвалось у четырехлетнего. Куда уж дальше? Конечно, это не о человечности, а ее отсутствии.

Человечность взрослого проявляется в том, что, наказывая ребенка за конкретный проступок, он дает ему почувствовать, что любит его даже тогда, когда наказание связано с лишением любви на какой-то срок. Говоря «нельзя» уверенно и твердо, взрослый уже показывает не только свое отношение к поступку ребенка, но и проявляет свою сущность в индивидуальной, персонифицированной форме. Собственно «нельзя» - это не столько наказание, сколько запрет, ограничение активности.

Многие дети 2-3 лет находятся рядом с родителями, которые эффективно могут пресечь нежелательные действия детей еще до совершения проступка и объяснить им, почему это делать нельзя. Это тот вид наказания, который можно назвать человечным, так как он способствует формированию у ребенка опережающего самоконтроля, - запрет на выполнение действия «сработает» до его реального осуществления. Большинство родителей наверняка знают ситуации, когда ребенок сам себе запрещал выполнять какое-либо действие, останавливая свою руку, уже начавшую движение, словами, интонацией взрослого: «Нельзя!»

Если же родители постоянно наказывают ребенка за совершение проступка, то в сознании ребенка сама мысль о возможном наказании возникает не до, а после совершения проступка. Опережающего самоконтроля не появится. Это почва для появления чувства стыда, вины, разрушающих представление о целостности Я, в конечном итоге создающих условия для формирования комплекса неполноценности. Одним их представителей такого типа людей является ребенок, который, например, в группе детского сада после совершения проступка тут же бежит к взрослым и во всем сознается. Это далеко не добродетельное поведение ребенка - оно говорит о жесткости границ Я-концепции, возникающих за счет существования комплекса неполноценности, именно они создают для ребенка высокое напряжение после совершения проступка, которое снимается наказанием. Бывает очень сложно решить, в каком случае такие дети подвергаются большему наказанию: если их наказать или оставить проступок безнаказанным. В любом случае ребенок с комплексом неполноценности в скором времени вновь совершит проступок и сам в этом сознается. В этих фактах наблюдается феномен формирования фантомного, мертвого сознания, которое дает о себе знать только через напряжение. Сведение взрослыми Я-концепции ребенка до простого переживания напряжения как проявления собственного Я обеспечивается узко оценочным негативным отношением к ребенку, реагированием только на последствия его действий. Это очень опасная для дальнейшего развития человека ситуация, которая возникает в раннем детстве, создающем контуры Я-концепции человека, основанной на переживаниях своих возможностей.

Для таких детей обращение к другому человеку после совершения проступка не является отражением стыда или вины, это более простое чувство, основанное на получении своеобразной индульгенции, разрешающей дальнейшую активность. Необходимая демонстративность покаяния говорит о фантомности Я-концепции, то есть о ее практическом отсутствии, замене комплексом неполноценности.

Есть еще один тип поведения детей с комплексом неполноценности - это дети, которые долго сопротивлялись искушению совершить плохой поступок, но не устояли. Для них тоже характерно отсутствие чувства вины после совершенного действия, они признают свой проступок, но раскаяния при этом не испытывают. Думается, что комплекс неполноценности, возникающий в раннем детстве, способствует фантомизации Я-концепции ребенка, и он теряет реальную эмоциональную и интеллектуальную связь с другим человеком, которая становится опосредованной фантомами сознания. Со стороны взрослого человека должны потребоваться большие усилия, чтобы вернуть ребенку чувство реальности его Я. Этим занимаются психотерапевты.

Развитие у ребенка раннего возраста Я-концепции связано со становлением переживаний независимости своего Я, его автономности. Автономности не только от другого человека, но и от предмета. Это очень важное свойство становления Я-концепции, которое можно было бы сопоставлять с чувством мышечной радости, чувством бескорыстного восторга и светлой радости, вызванных осуществлением жизни. Это очень важный момент в развитии Я-концепции ребенка и в становлении концепции другого человека. Он, другой, прежде всего взрослый, может разделить это переживание, вызвать его, сопереживать ему, а может исказить и даже уничтожить. Как?

В руках взрослого есть очень важное средство воздействия - предмет, подарок, награда, поощрение, подкрепление, стимул, если хотите. Избыток действия поощрения, как и его недостаток, для ребенка раннего возраста одинаково значим, так как отражается на содержании Я-концепции. Дело в том, что всякому действию, успешно осуществленному ребенком, присуща одна особенность, которую взрослые часто упускают из виду. Оно, это удавшееся действие, приносит ощущение успеха, а это уже подарок, награда, за воплощенное усилие, реализованное напряжение. Если ребенку в раннем детстве что-то удается, это вызывает у него настолько сильное чувство удовлетворения, такой восторг, что этот успех можно рассматривать как своего рода естественное, врожденное даже, поощрение. Получается так, что умному, успешному поведению ребенка как бы изначально свойственно поощрение за счет осуществления самого этого поведения (Возрастная психология. Г.С.Абрамова. – М.:Academia, 1999 г. – с.с. 438 – 440).

Для пояснения можно привести эксперимент, поставленный на шимпанзе. Обезьяне давали очень сложный замок, она над ним долго трудилась, наконец, открыла и была очень счастлива. Кроме радости открытия у нее не было никаких поощрений. Аналогичные опыты проводились с использованием разных конструкций, обезьяна справлялась со всеми, не бросала начатого дела. Но! С того момента, когда обезьяне, открывшей замок, дали банан, она соглашалась заниматься другими замками только в том случае, если ее ждал банан. Ребенок раннего возраста обладает любопытством и любознательностью, именно он начинает задавать свои «сто тысяч почему», стремясь докопаться до сути вещей, узнать их устройство и назначение. Внешними поощрениями взрослые постепенно приучают его к тому, что все действия должны вознаграждаться извне. Это очень сложная проблема. Особенно отчетливо встает вопрос о мотивации взаимодействий ребенка со взрослым, ставящим задачи развития малыша. Что он предложит в качестве мотива - успех, совместно переживаемую радость, награду?

Поощрение маленького ребенка требует от взрослого умения сориентироваться в собственных ценностях, в собственных мотивах - это трудная работа, она будет необходима всякий раз, когда родной (или чужой - это не так важно) ребенок переживает то, что недоступно (уже?) взрослому - радость познания, восторг новизны, прилив сил и энергии не от чего-то предметно-конкретного, а от собственного роста, от собственной жизни, осуществляющейся во всей полноте ощущения Я.

Развитие именно этих переживаний позволяет ребенку справиться с проблемой, которая возникает в конце раннего детства и является, по сути, его границей. Это естественное освоение границ своей Я-концепции, встреча с дискретностью в самом полном ее выражении. Через переживание ее ребенок готов к религиозным чувствам, гарантирующим преодоление этой дискретности. Несмотря на официально светский характер воспитания в нашей стране, в бытовом общении взрослых и детей раннего возраста всегда находилось место для обсуждения проблем бессмертия души. Думаю, что на такие вопросы четырехлетних детей: - Я умру? - Мама, и ты умрешь? - Мы все-все умрем? - невозможно грубо материалистически однозначно сказать «да», даже будучи убежденным атеистом. Независимое ощущение своего Я, автономность возможны для ребенка раннего возраста потому, что он уже может осознавать порядок организации жизни, он может предвидеть на основе этого порядка и закономерностей, ему известных, не только свою активность, но и активность других людей по отношению к нему самому.

При недостаточном решении задач развития в этом возрасте у ребенка формируются сомнение и стыд как формы проявления Я-концепции, основанные на переживании слабости и незащищенности собственного Я. Стыд предполагает полную обозримость человека другими - его наготу, которая осознается как весь мир в это время против человека, от него хочется спрятаться. Сомнение же - брат стыда. Психологи связывают появление их с телесными переживаниями - тело имеет переднюю и заднюю части. Задняя сторона тела ребенка является для него той неизвестной зоной, куда вторгаются другие люди, ущемляющие автономию самого ребенка, обесценивающие то, что происходит с ребенком. Сомнение и стыд основаны на утрате или недоразвитии самоконтроля, то есть идентификации с собственными действиями. Формирующееся переживание дискретности жизни способствует тому, что вместо естественной диалогичности в сознании ребенка появляется судья - то второе Я, которое несет переживание дискретности, то есть неосуществимости, статичности, фантомности. Ему, маленькому, уже открыта главная тайна его жизни - смерть, если она не будет дополнена другой тайной - любовью, жить будет очень невесело. Он же еще такой маленький, казалось, что только недавно научился бегать, говорить, а вот уже требует самостоятельности, свободы, уединения и сосредоточения - своего, только его, места в мире, знает правила проявления отношений между людьми и пытается ими пользоваться. Ему уже тесен мир комнаты, он может сам отправиться в далекое рискованное путешествие по квартире, по дому, даже по улице. Он преодолел свое упрямство - с ним можно договориться, он стал слышать другого человека. Так наступает период, о котором говорят как о середине детства.

**ПСИХОЛОГИЯ ДЕТСТВА**

План изложения

Введение.

Сегмент 1. 3.1. О середине детства от 5 до 7 лет.

Чувствительность ребенка к психическому воздействию чужих людей. Феномен лжи - образ “не я”. Проявления психического Я ребенка. Кризис 6 лет. Феномен успешности. Проблемы мотивации учения.

Сегмент 2. 3.2. О конце детства от 8 до 12 лет.

Проблема установления и осуществления социальных связей ребенка. Осознание психологической нормы “правильности” и “неправильности”. Место и назначение трудовых навыков ребенка в психологическом пространстве его Я.

Сегмент 3. 3.3. О подростках от 13 до 17 лет.

Проблема любви к себе. Психологические формы спасения от одиночества. Психологическое соотношение внешнего и внутреннего пространства. Основные психологические новообразования человека в этом возрасте. Основные аспекты переживаний подростков.

**Введение.**

Возраст, о котором пойдет речь, во многих описаниях и классификациях состоит как бы из двух: старшего дошкольного и младшего школьного. Ни в коей мере не принижая значения такого важного события, как поступление в школу, посмотрим на этот период жизни ребенка с точки зрения тех задач развития, которые он решает сам, как бы относительно независимо от места его конкретного пребывания - детский сад это, школа или семья.

Обратимся еще раз к фактам, которые появились на границе этого возраста, - это повышенная чувствительность ребенка к экзистенциальным переживаниям, обозначение границ Я-концепции через установление дистанции с другими людьми, формирование обобщенной концепции другого человека. Сензитивность, - повышенная чувствительность, - ребенка к содержанию его Я-концепции делает его очень уязвимым к любым воздействиям других людей, недаром именно защищенное окружение является ресурсом его развития.

С такой повышенной чувствительностью к воздействиям других людей ребенок и приходит к середине детства. Расширяется его социальное пространство отношений с разными людьми, - кроме семьи значимыми становятся отношения с соседями и школой. Особое содержание отношений соседей с ребенком состоит в том, что они привносят в его жизнь новое качество - чужой, не-родной, не-близкий человек. С ним надо строить отношения, его попросту надо терпеть. Заведомое отношение неравенства между ребенком и чужим взрослым соседом на фоне высокой сензитивности ребенка к воздействию других людей делает его беззащитным перед возможным вторжением соседа в его психологическое пространство. Сосед может себе позволить (и, к большому сожалению, очень часто позволяет) вмешиваться не только в отношения семьи, но и в содержание Я-концепции ребенка.

Основываясь на фактах из практики судебно-психологической экспертизы, можно с большой уверенностью сказать, что одним из очень сильных психотравмирующих факторов (особенно в развитии девочек) является влияние соседей. У ребенка нет защиты от словесной оценки чужого человека, от невербального воздействия (неприязненного взгляда, например). Ограничимся только несколькими фактами: сосед назвал любимую бабушку ребенка «бабкой»; мальчик готов был броситься на него с кулаками, но сдержался. Потом только спросил у родителей, которые не были свидетелями этой сцены, об «умности» соседа.

Другие соседи, желая продемонстрировать свой интерес к ребенку, расхваливают его внешность, сопоставляя с родительской: «Ну, ты на маму совсем не похожа, ты такая красивая, а мама уже взрослая, не так красива». Девочка не сдержалась - плакала, кричала, что похожа на маму, что ее мама самая красивая.

Как-то не хочется продолжать подобные примеры. Вскользь сказанное оценочное замечание чужого человека в середине детства оказывается сильным эмоциональным воздействием. Взрослые часто недооценивают его значения, ведь это именно то переживание, которое имеет существенное значение для освоения концепции Другого человека.

**Сегмент 1. 3.1 О середине детства от 5 до 7 лет.**

До середины детства ребенок связан тесными эмоциональными связями с родителями (или людьми, их заменяющими), он погружен в эти чувства и еще не умеет их анализировать. Через освоение речи он овладевает словом как формой анализа чувств. Формообразующая роль слова в анализе ребенком своих переживаний исследована недостаточно, но изучение, например, феномена лжи дает основания говорить о том, что образ не-Я, образ чужого человека очень рано обобщается ребенком в слове и используется для установления отношений с другими людьми.

В это время дети подвергают свое тело разным воздействиям, проверяя известные им сведения о его свойствах или устраивают эксперименты. При опросе взрослых людей выясняется, что все (или почти все) помнят, как в этом возрасте они что-нибудь специально ели или пили, чтобы посмотреть на результат: съели много меда, гороха, щавеля, выпили запрещенный напиток, глотали таблетки, пробовали специально на кус мыло и тому подобное. При этом ребенку уже были известны последствия, но хотелось их проверить. В детских воспоминаниях есть факты и более острых экспериментов над телом - погружение в воду, прикладывание к холодному металлу языка, поднятие тяжестей и тому подобное. Один мальчик в возрасте пяти лет бросал над своей головой камни и ждал, когда они упадут на него и причинят боль (Возрастная психология. Г.С.Абрамова. – М.:Academia, 1999 г. – с.с.447 – 449). Наблюдательные родители многих детей отмечают поразительное, даже пугающее, бесстрашие детей к воздействию их же самих на собственное тело. Кстати, в этом возрасте здоровые дети много и охотно занимаются делами, связанными с физическими усилиями.

Свойство половой идентификации очерчивать границы проявления чувств (мальчики не плачут, девочки не дерутся и т.п.) возвращает ребенка к собственным переживаниям как ценности. Они упорядочиваются, приобретают (на время) защищенный вид. Не-Я конкретизируется в образе противоположного пола. Это очень важный момент постоянства, обеспечивающий относительную стабильность этого периода развития, нарушаемую присутствием взрослых людей, обусловленно относящихся к ребенку. Такими взрослыми являются соседи, присутствующие в психологическом пространстве ребенка без всякого его согласия - несогласия на это; такими взрослыми являются все учителя, по своему профессиональному статусу имеющие право воздействовать на Я-концепцию ребенка. (Достаточно в этом смысле вспомнить факт, что большинство вариантов затруднений в освоении чтения в начальной школе связаны с проявлениями Я-концепции ребенка.).

Сегодня психологи пытаются говорить о силе Я человека, выделяя параметры этой силы: ответственность, положительное мнение о себе, вера в свои силы, целеустремленность, самостоятельность и тому подобное. Можно описать проявление силы Я детей пяти-семи лет в бытовом понятии терпения. Оно может рассматриваться как способность ребенка выдержать напряжение, связанное с изменением времени и степени достижения цели. Думаю, что именно оно является в полной мере отражением тех изменений, которые происходят в чувствах детей: дифференцированные чувства начинают выражаться в слове, амбивалентность становится существенным свойством чувств, ведь именно в этом возрасте ребенок может сформулировать с полным сознанием: «Мама, я не люблю тебя такую» или «Мама, я тебя не люблю». (Не будем пока обсуждать состояние мамы, услышавшей такое.)

В ходе экспериментов над собственным телом, в диалоге с не-Я ребенок осваивает свои проявления как существа живого, могущего самовоздействовать на разные свои качества, в том числе и на жизнь в целом. Сила Я ребенка проявляется в диапазоне этого самовоздействия. Сами дети редко могут выразить чувство космического одиночества и заброшенности, которое они испытывают в этом возрасте, разве что немногие из ни скажут об этом в стихах, большинство же удивит взрослых вопросом о любви, побегом из дома после пустякового наказания, неожиданной задумчивостью или желанием побыть одному.

Где-то здесь, в этих переживаниях, истоки начального морального развития, так как именно в них сталкиваются идеальная реальность Я-концепции и концепции другого человека их бытовым проявлением, персонифицированным чужими и своими людьми. Открыв для себя относительную независимость этих реалий, ребенок становится остро чувствителен к правде и «понарошку», иногда это выглядит даже как навязчивость «по правде» или «понарошку». Решение этого вопроса вводит ребенка в мир подтекста, многозначности не игровой, жизненной. Если в игре эта искусственность (нарочитость) принимается ребенком как естественная (кукла - дочка, листики травы - салат и тому подобное), то в жизни, во «всамде лишной» жизни он очень трудно переживает потерю доверия и искренности взрослых. Относительность правды вызывает у ребенка очень сильные переживания, в острых случаях рождающие страх перед другим человеком и недоверие, которые маскируются под «заигрывание» или застенчивость, мешающие нормальному общению, деформирующие силу Я.

Сохранению целостного мира отношений с другими людьми, где подтекст находит свое действительное место, по видимому, способствует овладение ребенком нравственными и этическими категориями, особенно категориями Добра и Зла. Недаром во все времена детям рассказывали сказки, где борьба между этими метафизическими силами заканчивалась торжеством добра. Современный ребенок встречается с проявлением этих метафизических сил в виде разных средств воздействия: кино, театр, телевидение, видеопродукция, музыка, книги, компьютерные программы, живопись и прочее. Его собственное глобальное нравственное чувство, основанное на переживании себя как человека и других людей как людей, подвергается серьезным испытаниям при общении со взрослыми и сверстниками. Так, в исследованиях (Возрастная психология. Г.С. Абрамова. – М.: Academia, 1999 г. – с.с. 451 – 453) показано, что успех ребенка в разных видах деятельности самым тесным образом связан с признанием его сверстниками, - это проявление обусловленного отношения человека к человеку (проще говоря, любят или хорошо относятся только за что-то, а не просто так - бескорыстно).

Успех обязательно должен быть заслужен хорошим качеством выполненных заданий и замечен, оценен сверстниками и взрослыми. В регулировании взрослым успешности ребенка существует возможность создать благоприятную обстановку для полноценного развития в группе детского сада каждого ребенка. Кроме того, замечено, что симпатию и признание сверстников получают те дети, которые проявляют желание помочь, поддержать другого человека, могут выслушать другого человека, умеют радоваться успехам других. Дети же с проявлениями драчливости, с агрессивными проявлениями, плаксивые и обидчивые не вызывают симпатии сверстников.

Интересна закономерность, подтверждающая жесткое опосредование отношений между детьми: если у ребенка снижалась успешность, то сверстники уже не хотели ему подчиняться и воспринимали его как несимпатичного. В противном же случае, если успешность повышалась, увеличивалась, это приводило к признанию его лидирующей роли и сам он воспринимался как более симпатичный.

Эти факты и закономерности можно сопоставить с данными о степени детской лживости в пяти-семилетнем возрасте. Интересны, например, результаты опроса родителей (Возрастная психология. Г.С. Абрамова. – М.: Academia, 1999 г. – с.с. 452):

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст, лет | Количество ответов родителей и воспитателей, считавших, что дети этого возраста способны лгать |
| 3 | 33 |
| 4 | 75 |
| 5 | 90 |
| 6 | 100(!) |

 Почему они лгут, то есть создают фантомную реальность? Ответ может быть и такой - потому что умеют эту реальность создавать, знают ее свойства и пробуют обращаться с ними. Это не что иное как продолжение освоения не-Я, только не во внутреннем диалоге, а во внешнем - со взрослым или сверстником.

Среди исследованных видов лжи большое место занимает ложь об отношении к предметам, это самая легкая ложь, более трудной является ложь о чувствах (особенно своих). Чувства принадлежат Я, их труднее превратить в не-Я, вот в более зрелом возрасте это будет сделать значительно проще, а пока ребенок еще достаточно искренен. О предметах лгать проще - они-то уж точно не-Я, поэтому не брал, не видел, не трогал и тому подобное. Хотя все наоборот.

Среди мотивов детской лжи исследователи выделяют следующие: избегание наказания, стремление добыть нечто, чего иначе не получишь, защита друзей от неприятностей, самозащита или защита другого человека, стремление завоевать признание и интерес со стороны окружающих, желание не создавать неловкую ситуацию, избегание стыда, охрана личной жизни, защита своей приватности, стремление доказать свое превосходство над тем, в чьих руках власть. Каждый мотив с точки зрения создания границ психологического пространства можно было бы прокомментировать как вариант рефлексии на содержание отношений, как вариант осознания отношений как особой сферы, имеющей свои законы функционирования.

Именно в этом возрасте у детей появляются первые попытки собирательства, коллекционирования, появляются любимые вещи, место в квартире и тому подобное. Предметы как бы становятся частью Я, я бы сказала, что они обозначают и укрепляют границы Я. Если в семье несколько детей или дети объединены в группу, то борьба за мою игрушку или мое место является неотъемлемой частью их жизни. Особый мой предмет - чашка, носочки, игрушка, стул, вилка - это очень важно в детстве, ведь именно наличие этих предметов иной раз бывает единственным подтверждением для ребенка факта существования своего Я. Надо сказать, что предметы, в том числе и тело человека как предмет, - это единственная относительно устойчивая величина в психической реальности, поэтому владение Я-предметом очень важно для осознания границ своего, для переживания своей автономности от другого человека.

В литературе середина детства связывается с кризисом шести лет как периодом потери ребенком непосредственности и спонтанности в активности, а приобретения произвольности и опосредованности, то есть поведение становится многоплановым - разделяется план реальный и вымышленный, ребенок осознает их несовпадение; разделяется план предметный и отношенческий; становятся дифференцированными чувства, выделяется и осознается переход одного чувства в другое.

Ребенок уже не просто реагирует, усваивает, он уже и многое делает «понарошку», «специально», применяя для воздействия на себе и на других известные ему закономерности человеческих отношений и свойства предметов. Он уже может хотеть понравиться другому человеку и стараться делать это, он уже может хотеть выглядеть умным и стараться делать это. Он (еще не всегда в изощренной взрослой форме) может оправдать ожидания близких, поведя себя так, как этого хотят они, а не он сам.

Это очень большие приобретения этого возраста, так как постепенно ребенок избавляется от эгоцентрической позиции во всех видах деятельности. Это уже не упрямец с одной единственной целью, это уже «большой» человек, который может осуществить и реализовать выбор целей в отношениях с другими людьми (если ему не помешать, конечно) (Возрастная психология. Г.С. Абрамова. – М.: Academia, 1999 г. – с.455). При этом можно отчетливо проследить, каких усилий, затрат энергии требует от ребенка переход от одной позиции к другой в разговоре, какого сосредоточения требует осуществление новой позиции, он как бы осваивает новую территорию, новое место в отношениях с другим человеком, испытывая явное удовольствие от своего умения делать это. Он как бы серьезнеет на глазах - сосредоточивается, мимика и движения становятся определенными, это похоже немного на овладение актером рисунком роли.

«Я могу быть разным», - так можно сформулировать один из главных итогов освоения разных позиций. Ребенок уже может сам создать в себе какое-то состояние или цель: «Давайте веселиться», «Подкрадемся на цыпочках», «Напугаем», «Рассержусь», «Притворюсь» и тому подобное. Материал для построения собственного Я уже практически освоен: он уже может «не бояться», «не кричать», «захотеть и не заплакать», «захотеть и выучить» и тому подобное. Недаром же говорят, что к пяти годам человек уже сложился, хотя, может быть, точнее было бы сказать, что у него есть «материал», из которого можно сложиться.

Перечислим этот «материал»: экзистенциальные переживания и возможность их выражения в слове; самовоздействие как автономность активности; сила собственного Я как диапазон его изменения под воздействием другого человека; дифференцированные чувства; половая идентификация; психологическая дистанция с другим человеком и возможность воздействия на нее; дифференцированное отношение к другим людям (свои - чужие); дифференциация разных видов реальностей и правил действия в них.

Это описание фактически взрослого человека. Что же детского осталось в нем? Доверчивость и жизнерадостность, основанные на конкретном, образном мышлении. При всей его «взрослости» ребенок живет в мире тех обобщений, которые доступны именно его опыту, соответствуют именно его переживаниям и интеллектуальным возможностям, поэтому детский мир полон деталей и красок, подчас просто невидимых взрослому. Когда-то в переполненном кинозале Илюша увидел на экране лошадей (мелькнули на заднем плане). Какова была реакция зрительного зала, увлеченного сюжетом фильма, в тот момент, когда Илья громогласно спросил, заныл: «Ну когда же, ну когда же будут лошади?» - легко себе представить... Какие лошади, кода на экране такая любовь?!

Он не понимает очевидного для взрослых, а взрослые не понимают очевидного для него, так как мыслят по-разному.

Ребенок еще только решает задачу развития, овладевая конкретными мыслительными операциями, а его уже готовят к школе, он уже готовится к школе (или посещает ее с пяти, а то и четырех лет - в разных странах по-разному). Сегодня столько написано о проблемах готовности ребенка к школе, существует столько вариантов этой самой подготовки, что почему-то становится грустно за ребенка, на которого невольно обрушивают со всей взрослой силой требования быть готовым к ими же самими придуманным критериям и показателям. По меркам сегодняшних школ очень-очень много взрослых, которых называют известными и великими, просто не попали бы даже в первый класс.

Здоровый, любознательный ребенок, который знает себе цену, умеет строить отношения с другими людьми, - это по-настоящему готовый к обучению в школе человек. Исследователям известны десятки изуродованных «подготовкой к тестированию» детей, которые механически рисуют человечка (многократно рисованного до этого), бессмысленно воспроизводят задания теста на готовность к школе даже еще до получения самого задания (Возрастная психология. Г.С. Абрамова. – М.: Academia, 1999 г. – с.457).

Предметно воплощенный успех заслонил живую радость, жизнь стала равна «требованиям школы к уровню интеллектуального развития ребенка», а не прошедший тестирование ребенок - позором для родителей. Что же не так во взрослом обществе, если оно порождает такие картины? Здесь речь о детях, они в этом не виноваты. Они - маленькие, они еще слушаются взрослых (недолго будет это время), они еще готовы верить им, что все происходящее не понарошку, а по правде.

Итак, готовность к школе. Что это такое? Для более-менее внятного ответа на этот вопрос надо постараться понять, что такое школа и для чего она существует. Вот тут-то и начинаются такие сложности, такой появляется хор противоречивых мнений, что впору испугаться не только ребенку, но и взрослому. Понятие о таком обучении, о школе, где осуществляется такое обучение, основано на идеях об особом виде деятельности - учебной деятельности. Именно к ней-то и надо быть готовым ребенку в середине детства. Дети, как известно, учатся в разных видах деятельности - в игре, в труде, в спортивных занятиях и тому подобное. Учебная же деятельность - это один из типов воспроизводящей деятельности детей, которая имеет совершенно особое содержание, - теоретические знания, которые связаны с теоретическим сознанием и мышлением людей. Освоение этого содержания и требует некоторой подготовки.

При очень большом объеме исследований по проблемам учебной деятельности практически открытым остается вопрос о ее мотивации. Давно известно, что очень большие трудности для самих детей и для взрослых связаны именно с нежеланием детей учиться. Заставить учиться, как известно, невозможно, если сам человек этого не захочет. Истоки мотивации учения лежат в Я-концепции ребенка, в тех ее проявлениях, которые связаны с переживанием динамичности своего Я (Возрастная психология. Г.С. Абрамова. – М.: Academia, 1999 г. – с.459).

Смелость ребенка - это та необходимая для осуществления жизни самодостаточность, которая позволяет ему ощущать, переживать, воспринимать динамичность своего Я как реально существующего и живущего. Если какие-либо причины блокируют переживание динамичности Я, то наблюдаются картины мотивации учения, аналогичные той, которая была у маленькой Тани после недели посещения школы: «Ничего не умею», «Никогда не получится», «Я - глупая», «Ничего неинтересно», «Я и так уже все умею, все равно ничему не научусь».

Негативный образ себя и недостаток самодоверия ведут к снижению успеваемости ученика. В то же время успехи и неудачи ребенка влияют на его образ себя, самодоверие и понимание себя. Уровень его ожиданий влияет на цели, на выбор предмета взаимодействия с другим человеком, на выбор собственной позиции во взаимодействии. Его успехи оценят другие люди (родители, учителя). Оценка - это своего рода разрешение на содержание отношения к учебе и поведение. Каждую оценку других людей ребенок, естественно, интерпретирует сам и как-то к ней относится. Создавшееся под влиянием окружающих представление ребенка о себе, содержание его Я-концепции будет определять поведение ребенка и его успехи в классе, его возможности и желание самовоздействия - то, что называют обычно самовоспитанием**.**

Следовательно, готовность к школе не складывается из каких-то умений или навыков действия с предметами, она включает, прежде всего, глобальное переживание собственной ценности, любви ребенка к себе и его же веру в возможность быть еще лучше, то есть стремиться к совершенству.

Современные взрослые, в том числе и учителя для ребенка вообще очень рано (еще в начале детства) перестают быть для детей безоговорочным авторитетом. Прямо или косвенно этом говорит и феномен лжи - ребенок может провести взрослого, проверив таким образом свою силу, победив взрослого.

Отношения с чужими взрослыми строятся по безличным правилам, предполагающим сохранение психологической дистанции с чужим взрослым, которые могут быть сформулированы следующим образом: определение дистанции, обозначение дистанции, сохранение дистанции. Определение дистанциисвязано для ребенка с восприятием позиции взрослого (кто он для меня?); обозначение дистанции - это правила воздействия (кому что можно и нельзя); сохранение дистанции - удержание границ своего психологического пространства от воздействия другого человека.

Всему этому ребенок учится в групповой игре со сверстниками. Освоение именно этого вида игры является важнейшей задачей развития в середине детства. Именно игра со сверстниками, где ошибки в определении и сохранении дистанции легко исправляются обеими сторонами, - тем самым накапливается полезный взаимный опыт переживания сопротивления границ чужого психологического пространства и своего тоже. Любое выяснение отношений между сверстниками, даже драка, более честный и справедливый способ решения проблемы места в совместной деятельности, чем соблюдение поддерживаемых внешним контролем (присутствием, например, старшего ребенка или взрослого). На первый взгляд, это очень рискованная ситуация - оставить группу детей 5-7 лет для самостоятельной совместной работы или игры, но им жизненно необходимы такие ситуации, когда взрослый находится рядом с ними, но не вместе.

Именно в игре дети учатся терпению и кооперативности - тем качествам, которые делают ребенка и учителя партнерами, людьми, способными взаимно открыть друг другу свои мысли и чувства в интересах общего дела, без страха быть непонятым или обесцененным.

В современной педагогике и психологии накоплен достаточно большой опыт социально-эмоционального обучения детей, существует целая система специально разработанных игр для создания игровых условий проявления терпимости и кооперативности.

Парадокс состоит в том, что осуществление таких игр детьми и с детьми от взрослого человека требует осознания его собственной готовности и возможности быть терпимым и проявлять стремление к кооперативности. Нелегко приходится с этой точки зрения и учителю, ведь школьная система ценность кооперативности и терпимости рассматривает далеко не среди приоритетных. К таковым, в первую очередь, относится индивидуальная успеваемость.

Игра со сверстниками для ребенка 5-7 лет - это и своеобразная групповая психотерапия, где он может хотя бы на время освободиться от страхов, злости и печали. Дети этого возраста много и охотно играют «в войну», если им предложить играть «в мир», то они просто не знают, как. Дело здесь, видимо, отчасти в том, что игра в войну выполняет функцию компенсации напряжения, которое так или иначе существует у ребенка в отношениях со взрослыми из-за демонстрируемого физического и психологического превосходства их над детьми.

К середине детства ребенку уже открыты главные проявления жизни: 1) реальная, где есть ограничения на активность; 2) фантомная, где ограничения очень строгие и без их соблюдения просто невозможно существование; 3) живая, настоящая (может быть, лучше слово - полная), где ограничения не ощущаются, их как бы и нет, единственное ограничение - собственное тело. Он уже умеет действовать в этих проявлениях: умеет слушаться (это реальная жизнь); умеет бояться, ну, например Бабы Яги (это фантомная жизнь); умеет веселиться, играть (это полная жизнь).

Они, пяти-семилетние, способны на эксперименты над собственной жизнью, пусть кратковременные, не всегда результативные, но уже делают это. Так развивается воля. Не хотел идти, а пошел. Не потому, что уговорил кто-то, а сам себя заставил. Боялся темноты, не мог зайти на кухню, где был выключен свет, убедил сам себя и пошел. Сам выкопал ямку на дороге, чтобы труднее было ехать на велосипеде - пробовал свое умение. Разбив в кровь коленки, не плакал, а жалел, что придется потерять время и съездить на «необъезженном велосипеде».

Они не просят помощи у взрослых, они словно знают это сами. Действительно, знают, так как их нравственные чувства еще не рационализированы, не обесценены, не загнаны в подсознание, а экзистенциальная тоска уже знакома. Это очень важный момент в становлении самосознания, в проявлении силы Я, обеспечивающей переход от одного проявления жизни к другому.

Что же взрослый? Если он не умеет быть партнером, так лучше вообще не мешать инициативам ребенка, он сам справится с построением собственного психологического пространства. Дайте только срок.

К сожалению, середина детства - это и колыбель неврозов всех видов, то есть таких нарушений в активности ребенка, которые останавливают ее развитие. Невроз - это всегда воспроизведение какой-то формы поведения, блокирующий всю активность, это, может быть, прежде всего страх. Страх - главная причина неврозов у пяти-семилетних детей; он возникает как глобальное, парализующее все проявление психической жизни, - явление, чаще всего на фоне дефицита любви со стороны взрослых. Парализующий активность страх способен фиксировать чувство вины ребенка перед взрослыми за свое несовершенство, тогда при переживании ребенком кризиса в шесть лет можно наблюдать особую форму инфантилизма, беспомощности, зависимости, отражающей содержание вины. Вина - сложное чувство, оно связано с переживанием невозможности соответствовать ожиданиям, требованиям. Оно обращено к миру фантомному, вымышленному, бесконечно отдаленному, а поэтому и недосягаемому. Ребенок чувствует себя виноватым, что он не может быть «хорошим». Его «хорошесть» в реальной жизни не замечается, путь в полную жизнь преграждает чувство вины, если даже на время он и прорывается туда, то еще горше становится потеря после возвращения.

Итак, заканчивается середина детства, ребенок обладает достаточной силой и энергией, которая позволяет ему идти к цели более адекватным путем, он знает ценность переживания чувства собственной силы, собственной предприимчивости, он готов к экспериментированию над жизнью.

**Сегмент 2. - 3.2 О конце детства от 8 до 12 лет.**

**Введение.**

Возраст, о котором пойдет речь, редко привлекает специальное внимание исследователей. Его традиционно считают одним из самых стабильных периодов жизни человека - никаких (или почти никаких) новых проблем взрослые не замечают в своих отношениях с детьми, возможно, поэтому «отдыхают» от родительских и учительских забот, общаясь с ребятами от восьми до двенадцати. Что же происходит в этот тихий период человеческой жизни.

В отечественной возрастной психологии исследуемый возраст приходится на период младшего - начало среднего школьного возраста. Так или иначе школа является важнейшим социальным пространством (кроме семьи и соседей), где разворачиваются жизненные события ребенка, в которых он решает свои важнейшие проблемы развития.

Считается, что самой главной среди них является установление и осуществление социальных связей. Решение именно этой задачи предполагает переживание себя как владельца тайны собственного Я (непрозрачного для других). Границы собственного психологического пространства ребенок начинает охранять усиленно с применением самых разнообразных средств, выглядящих для наблюдателя как появление скрытности, как бы подтекста в отношениях ребенка с другими людьми. Одновременно это связано со структурированием своего психологического пространства - дети заводят разного рода тайники, укромные местечки, записные книжки, коллекции (для себя). Они украшают (как умеют) свои личные предметы - велосипеды, тетради, книги, записные книжки, кровать тому подобное. Часто это выглядит, как порча или пачканье, так как далеко от эстетического совершенства. Таким образом дети обозначают принадлежность вещи, она приобретает как бы более личные свойства, становится своей. Именно вещь имеет сначала для ребенка свойства тайны, только ему известной. Такая «тайная» вещь обозначает степень дозволенности воздействия другого.

Границы психологического пространства становятся осязаемыми, даже случайное разрушение их вызывает у ребенка бурю чувств. Похоже, что так рождается новое в социальных связях. Они начинают регулироваться осознанной мерой воздействия, а это и возможность сказать «нельзя» другому человеку, и демонстрация себя «ненастоящего», когда можно притвориться, выдумать или, как говорят, манипулировать не только другими, но и собой.

Дети в этом возрасте могут выдумывать собственную биографию, особенно когда знакомятся с новыми для себя людьми, и это знакомство не может перерасти в длительное.

Эго особая форма лжи, которая не связана ни с какими наказаниями или просто последствиями. Обычно о ее существовании родители знают очень редко, только в ретроспективном анализе взрослый человек может найти факты такого поведения в конце детства. Это один из вариантов, как называют его дети, белой лжи. Часто его содержание навеяно вероятными семейными тайнами - происхождением, степенью родства, близостью к авторитетным лицам и тому подобное. Эти выдуманные факты собственной биографии ребенок может «опробовать» и в общении со сверстниками, но обычно они не встречают у них большого интереса. Это явление очень важное, хотя оно, к сожалению, мало исследовано в специальной литературе. Можно полагать, что достаточно высокая степень его распространения говорит о необходимости таких «проб себя» как момента развитии ребенка.

В дополнение этому явлению как еще одну грань «проб себя» можно исследовать и смену читательских интересов детей. В конце детства их больше привлекает литература о сверстниках, о их реальной жизни, о смежных событиях и приключениях.

В психической реальности ребенка появляются условия для осуществления режиссерского воздействия на собственную жизнь. Ребенок пробует свои возможности изменения в отношениях с другими людьми, ориентируясь на содержание своей Я-концепции и конпции Другого человека, где появляется важнейшее образование - единица измерения отношений, - мера правильности.Зарождается эта единица в переживании воздействия другого человека на предметные границы психологического пространства («Ты сломал мою игрушку», «Ты испортил мой рисунок», «Ты выбросила мои палки») и связана с переживанием боли или отрицательных чувств, основанных на потере предметом части его свойств. Предмет, на который оказано другим человеком деструктивное воздействие, становится ущербным - неправильным. Дети в конце детства часто производят впечатление педантов, они очень переживают, если известная им правильность нарушается, особенно в отношении их самих, например, проявляется, по их мнению, несправедливость.

Мера правильности связана с осознанием детьми того факта, что отношения между людьми строятся на основе нормы. Эти нормы чужды самому человеку, их надо освоить, для того чтобы другие люди не причиняли тебе боли, разрушая границы психологического пространства. Мера правильности, требование соблюдать ее - основа развития морального сознания ребенка, направленного на сохранение и развитие границ психологического пространства за счет укрепления его непрозрачности для других.

Обида детей этого возраста на взрослых почти всегда связана с тем, что они нарушают границы психологического пространства, делают явным для других тайное Я ребенка. Становится понятным состояние ребенка, которого мать стыдит перед всем классом за то, что он прогулял школу. Мать считала, что она поступает правильно, но никто не узнал по - настоящему, какой страх перед контрольной остановил десятилетнего парнишку перед дверьми школы. Он боялся быть плохим учеником, боялся быть «неправильным учеником», (честно боялся, он честно строил свои отношения со взрослыми как правильный (хороший) мальчик, но не получилось.

В этом возрасте дети уже в состоянии оценить поступки других как хороший или плохой – следование некоторым нормам поведения среди людей. Ниже приводятся данные исследований детей в разные периоды жизни, и их отношение к ситуации моральной дилеммы (Возрастная психология. Г.С.Абрамова. –М.:Academia, 1999 г. – с.474).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровень | Возраст, лет | Что значит вести себя правильно | Почему надо вести себя правильно |
| 0 | 4 | Вести себя как хочется. Справедливо то, что я делаю | Чтобы получать награды и избегать наказаний |
| 1 | 5-6 | Делать, что велят взрослые | Чтобы избегать неприятностей |
| 2 | 6-8 | Вести себя с другими соответственно тому, как они относятся ко мне | Чтобы не упускать своего |
| 3 | 8-12 | Отвечать ожиданиям других; доставлять другим радость | Чтобы другие хорошо обо мне думали и сам я о себе хорошо думал |
| 4 | 12-... | Удовлетворять общественным требованиям | Чтобы способствовать стабильности общества, быть хорошим гражданином |

Исследователи обращают внимание на то, что для детей в конце детства преобладает тенденция «отвечать ожиданиям других». Готовность отвечать на воздействие других сочетается с необходимостью защищать границы своего психологического пространства, чтобы сохранять свое Я, - одно из основных противоречий в психической реальности этого периода, которое разрешается созданием, освоением меры правильности (то есть оправданной, обоснованной, нужной) в регуляции отношений других к Я и Я к самому себе.

Именно в русле разрешения основного противоречия этого возраста, через воплощение переживаемой меры правильности в свои возможности по устройству жизни ребенок овладевает важнейшим человеческим качеством - трудолюбием. Интересно, что и само это качество, и его исследование почти не описано в психологической литературе. Говорится о воле, о произвольном поведении и тому подобное, но трудолюбие - это не волевое качество, оно одно из базисных, интегральных свойств человека, которое связано с восприятием жизни как осуществимой в соответствии с собственными усилиями по ее организации, то есть в трудолюбии проявляется то отношение к жизни, которое можно было бы выразить так: “Это моя жизнь”.

Именно в это время все трудовые навыки ребенка включаются в его психологическое пространство как устойчивые элементы, организующие его, так как все эти навыки связываются с переживаниями целесообразности потраченных усилий по организации своего Я. Замечено, что именно в это время современный ребенок в очень быстром темпе может овладеть многими «взрослыми» навыками, связанным с работой на машинах (компьютер, автомобиль и тому подобное), работой с инструментами, то есть орудиями труда. Именно их свойства как бы воплощают возможные конечные цели действия, что делает инициативы ребенка, применяющего эти инструменты, вполне конкретными и осуществимыми.

**Сегмент 3. – 3.3 О подростках от 13 до 17 лет.**

**Введение.**

О подростках написано столько, что если бы они об этом узнали, то, наверное, страшно гордились бы вниманием к себе взрослых. Тем вниманием, которого им так часто не хватает в жизни, где их считают «невыносимыми» и «трудными», как, конечно, считают взрослые. В работе с ними исследователи – взрослые иногда ощущают собственный возраст как препятствие для эффективной помощи им, а иногда наоборот – их собственная взрослость помогает найти нужное (важное) для подростка решение его жизненной ситуации.

Мир подростков - один из самых недоступных для взрослого человека миров. Это мир, в котором нет логики взрослой жизни, непосредственности детства, где все краски и запахи жизни, весь ее вкус и аромат, именно все и весь, обрушиваются на подростка как ливень. Последствия же ливня, как известно, бывают весьма неоднозначны - тут и сломанные ветки, и вырванные с корнем деревья, и чистый воздух, и напоенная новой силой земля...

Чем наполнена жизнь подростков? Противоречиями, которые обостряются в этом возрасте до уровня трагедии, - с потерями и приобретениями. Любовью и особенностями ее проявления в окружающем их мире, - и тут без любви людей друг к другу невозможно решение ими задач своего же развития. Любовью к себе - один из видов любви, с которой в наше мире происходят, на первый взгляд, незаметные, но существенные изменения, особенно остро дающие о себе знать в содержании вечной проблемы отцов и детей - проблемы связи поколений. Именно эта проблема обостряется в подростковом возрасте, порожденная решением подростками возрастных задач развития.

Описываемый здесь возраст в отечественной психологии относится как к периоду среднего школьного возраста, так и захватывает весь период старшего школьного возраста.

Вступив в этот возраст, человек сталкивается с тайной своего изменчивого Я, постоянно ускользающего от него же самого. Для сохранения Я необходима огромная работа по его построению, - выстраиванию. Без необходимого психологического материала этого не сделать. Если в предыдущем периоде своего развития ребенок переживал свою дискретность, косность как проявление своего Я, как момент его фиксации в собственном же сознании, то подростку требуется психологическая информация для дальнейшего осуществления жизни его Я, как проявления в конкретной, индивидуализированной, в его лице персонифицированной форме сущностных свойств человека.

Основным условием получения такой психологической информации может быть его встреча со взрослым человеком, который воплощает в отношении с подростком обобщенную, но персонифицированную, сущность человека. Является, говоря педагогическим языком, нравственным идеалом, жизненным идеалом, но не абстрактным, а конкретным, может быть, ежедневным воплощением его в отношении подростка. Слово “воплощение” можно было бы заменить без потери смысла словами “труд”, или “любовь” как синонимами.

Иначе говоря, подросток своими потребностями, главной потребностью - жить - ставит перед людьми, его окружающими, в самой острой форме проблему любви к жизни, к себе как к живому человеку, к нему - подростку, а значит, к нему как к другому человеку. Его проблемы - это тот «огонь», который обращен к «веществу» отношений с другими людьми - к тем нормам и правилам построения и осуществления проявлений жизни, с которыми он уже успел встретиться в своем детстве.

Подростки чувствуют себя загнанными в трудный период своей жизни, потому что взрослые не находят для них места - элементарного пространства - в жизни, так как не знают (не все, но многие), что для осуществления Я ребенка необходимо (!) и внешнее, и внутреннее пространство. Такое пространство, где можно себя чувствовать защищенным, переживать границы своего Я, своего психологического пространства как надежные.

В этот период подросток ставит главный вопрос: «Зачем живут люди?» Он видит в этом вопросе как ключевое слово «живут», освоение пространства жизни во всей его полноте и целостности - вот главная проблема подросткового возраста. Недаром именно в этом возрасте у детей просыпается интерес к музыке, можно даже говорить о музыкальных странствиях современных подростков. Родители знают, что часто музыка сопровождает подростка во всех его ежедневных занятиях, выполняя множество самых разных функций. Об одной из них хотелось бы сказать особо - музыка выполняет функцию интеграции множества разнообразных и не соответствующих друг другу переживаний подростка, создает (пусть на время) переживание собственной целостности, ритмически организованной, то есть предвидимой, предощущаемой. Известно, что именно ритмичная музыка нравится подросткам больше всего.

Интенсивный физический рост и переживания, с ним связанные, осязаемость проблем взрослой жизни, нарастающий груз ответственности и тому подобное вносят мощный дисссонанс в Я-концепцию подростка. Напряжение, вызванное этим требует преодоления за счет увеличения силы Я, которая приходит за счет освоения жизненного пространства, выстраивания своего места в нем. Подростки резко и часто меняют интересы и увлечения, у них наблюдается перестройка систем оценок других людей и себя, возникают конкретные жизненные планы и проявляются усилия по их осуществлению.

У роста есть свои законы, у растущей души, у растущего Я они свои, каждой поре надо вызреть, и рост должен быть постепенным. Противоречивость переживаний в юношеском возрасте - это проба на глубину своего психологического пространства, приближенность к экзистенциальным его характеристикам. Противоречивость (или дихотомичность) естественно связана с жизнью тела молодых людей, ведь часто именно оно дает пищу для построения новых переживаний.

В это время юным людям снятся космические сны - они видят как бы со стороны свое собственное тело, которое соотносится по размеру или положению с планетами или со светилами - Солнцем, Луной. Обращает на себя внимание общность сюжетов: во всех них есть переживание противоречивых чувств по отношению к планете или светилу, в основном это чувства притяжения и отталкивания. В этих снах юные люди сталкиваются с проблемой конкретизации (воплощения) своей экзистенциальности, своей сущности, своего назначения.

В бытовой, дневной жизни тело подсказывает формы такой конкретизации в виде осуществимой половой роли. Женская роль в этом смысле очевиднее, - давно замечено, что девушки испытывают меньшие колебания в переживаниях, связанных с воплощением собственного Я, они сравнительно быстро достигают устойчивости. Недаром 16-17-летняя девушка производит впечатление взрослого человека, что далеко не всегда можно сказать о молодом человеке ее же возраста. Известно, что девушки в этом возрасте чувствуют себя взрослее своих сверстников и склонны их опекать и воспитывать, даже перевоспитывать.

У юношей диапазон колебаний в переживаниях значительно шире и они дольше идут к обретению устойчивого отношения к самому себе, то есть к ощущению границ своего Я и его динамической силы. Как тут не вспомнить слова из пословицы о том, что мужчине принадлежит весь мир... Для того чтобы это почувствовать, надо проделать огромную работу по построению своего мирового (соответствующего меркам мира) психологического пространства, ощутить в себе силы Я по возможному устройству жизни именно в таком масштабе.

Идеал как мечта о творчестве жизни, о создании жизни. Он как бы фиксирует саму возможность полной жизни, основанной на собственных усилиях по ее построению. Это одно из оснований для появления чувства взрослости и его укрепления по мере роста физических и духовных сил юных людей. Идеал имеет огромное влияние на выбор и осуществление профессиональной деятельности, выбор той сферы приложения своих сил, которая будет приносить переживание полноты жизни, как бы отражать реализуемость, призвание человека - одно из важнейших экзистенциальных переживаний, отражающих реалистичность усилий по организации и осуществлению жизни.

Получается, что в отношениях подрастающих юных людей со взрослым миром (и в самоотношении) постоянно актуальной оказывается (в разных конкретных проявлениях) важнейшая экзистенциальная проблема - проблема свободы и ответственности Я за свое же собственное воплощение в конкретных, бытовых, ежедневных проявлениях жизни, где чувство реальности собственного Я дает человеку то достоинство, за которым другими людьми читается его уверенность в наличии у него своего места среди людей. Иначе это еще называют чувством социальной принадлежности, может быть это его формула: «Я не чужой на этом свете».

Когда возникают проблемы в становлении этого переживания, юноши и девушки сталкиваются с невыносимой плотностью бытия, которое не поддается их попыткам найти в нем свое место. Давно уже был отмечен факт, что юность сравнительно легко идет на самоубийство. Даже сама мысль об этой возможности часто является сладостно-утешительной, снижающей как бы степень риска перед возможными жизненными трудностями. Да, юные люди живут большей экзальтированностью, невыраженными и неопределенными волнениями и думами, которые они не могут реализовать в соответствующей себе форме. Такую форму нельзя найти в один день или в один час, на ее поиски могут уйти годы, для наблюдателя это вообще может выглядеть как нечто ненормальное, например, уход в секту, приобщение к вегетарианству, увлечение каким-то видом коллекционирования и тому подобное. Все это может быть не тем, не моим, все это может быть отброшено или превращено в свою противоположность, и вчерашний панк может стать примерным студентом университета, и все это за короткое время.

Именно в это время границы между душой и телом очень размыты. Недаром во все времена такое большое внимание уделялось физическому воспитанию молодых, юных людей. Овладение пространством собственного тела как психологическая проблема появилась в науке благодаря работам Стенли Холла, который обратил внимание на то, что сил подростков не прибывает по мере роста массы их тела. Половые различия очень ярко проявляются в развитии скорости движений. У мальчиков сила и ее увеличение выступают на первый план, у девочек больше развивается быстрота движений. Координация также улучшается, почему и движения становятся более ловкими, хотя ловкость представляет качество, достигающее совершенства в последующие годы, когда равновесие в организме получает большую устойчивость.

Из-за особенностей развития мышечной системы и ее координации нервной системой подросток очень быстро утомляется, что вызвано напряжением всей нервной системы, в том числе и центральной. Перед воспитателями подростков стоит непростая проблема создания для них необходимых условий жизни с целью предотвращения переутомления, раннего истощения нервной системы. С сожалением приходится констатировать, что признаки раннего физического старения можно сегодня наблюдать у очень молодых людей, еще даже не вступивших в период юности, а только стоящих на ее пороге.

Как говорят исследователи подросткового возраста, подросток-девочка и подросток-мальчик - это две различные биологических величины. В этот период жизни они переживают необходимость решения такой жизненной задачи, как установление близких отношений с лицами противоположного пола. Биологическая основа этой формы поведения представляет собой врожденный инстинкт исключительной силы, значение которого в жизни человека нельзя недооценивать. Появление переживаний, связанных с отношением к противоположному полу, можно зафиксировать у детей в очень раннем возрасте - уже в 1,5-2 года они могут проявить выраженное восхищение человеком, явно любуясь им.

В подростковом возрасте расцветает такое, еще мало изученное, явление, как собственный язык подростков. Явление, которое отмечается во многих странах. Подростки уходят в сторону словесного максимализма, прямо или косвенно отражающего те переживания необычного космического порядка, в которых они прикасаются к экзистенциальному. Словесный максимализм обычного порядка («никогда», навсегда», «класс» и тому подобное) переходит в образование жаргона. Этот жаргон открыт всем жаргонам языка, в том числе и жаргону преступного мира - зоне. В общении друг с другом применяется словесная небрежность, даже пренебрежительность, разрушающая границы и дистанции. Общим достоянием подростков становятся оригинальные, с их точки зрения, словесные выражения. Молодые люди, например, с удовольствием используют фразу «дохлый барсик», придавая ей десятки смыслов интонацией и жестами.

В этом возрасте для подростков важны живые образцы живой устной речи! Как важна практика собственного живого говорения и практика слушанья живой речи! В жизни, особенно школы, так часто недооценивается это умение, что старшеклассники, обнаружив собственное косноязычие, склонны отождествлять его с собственной бездарностью.

За проблемой нечитающих подростков видна оглушенность их сознания, которую разные авторы описывают то как сон души, то как конформизм (бездумное следование другим людям), то как неспособность любить себя. Тревогу вызывает в явлении «нечтения» то, что без книги подросток становится обделенным одним из важнейших средств культуры, развивающем в человеке способность к сосредоточению на собственном Я.

Для подростков естественно в своем умственном образовании стремиться к углублению и расширению своего психологического пространства, своего Я. Секрет в том, что это стремление осуществляется среди взрослых, которые решают свои задачи в отношении обучения молодых. Подростки бесконечно нуждаются в помощи и поддержке старших по решению жизненно важной задачи - развития своих интеллектуальных возможностей, так как в этот период жизни реальность собственного мышления такова же, как реальность тела.

Это обостряет значение содержания общения между подростком и взрослыми людьми. На поверхности бытового поведения подростков видно, что они очень много сил и времени отдают общению со сверстниками. Казалось бы, значение взрослых существенно меняется в сторону уменьшения его значения. Но чудо жизни Я состоит в том, что зажечь его в полную силу у юного человека может только человек зрелый.

Потребность в общении со взрослыми обусловлена прежде всего проблемами перспективного жизненного самоопределения. Содержанием общения со взрослыми становятся вопросы взаимоотношения людей, отношения между полами, выбор профессии. Значительное большинство школьников испытывают острую потребность в нерегламентированном общении со взрослыми, которые составляют их ближайшее окружение.

Обращает на себя внимание еще одна особенность общения подростков со взрослыми. Если ребята в большинстве случаев не удовлетворены отношениями со старшими, то взрослые те же отношения считают вполне приемлемыми, те есть не понимают отношения с подростками - переоценивают или недооценивают их. Реально то, что взрослые, скорее, не понимают, чем понимают потребности детей.

Юные люди, удовлетворенные своим доверительным общением со взрослыми, характеризуются развитой способностью самостоятельно, без помощи других, не по готовому шаблону, глубоко и в соответствии со свойствами реальности человеческой жизни анализировать и оценивать качества своих сверстников и взрослых, составляющих их круг общения. Поведение этих подростков взрослые и сверстники воспринимают и оценивают как «взрослое».

Совершенно иная картина характерна для школьников с низкой удовлетворенностью общения со взрослыми. Они затрудняются самостоятельно анализировать и оценивать сверстников и взрослых, не умеют и не хотят это делать. В поведении этих подростков наблюдатели отмечают агрессивность, недоверчивость, конфликтность, безразличие ко всему и так далее.

Недаром конкретные экспериментальные данные показывают, что доверительное общение с родителями связано с проявлениями пониженной тревожности, а регламентированность - с повышенной. С сожалением приходится констатировать, что потребность подростков в нерегламентированном общении со взрослыми не получает своего удовлетворения, так как в жизни преобладает регламентированный тип общения. Вспоминаются в этой связи слова подростка, сорвавшиеся у него в ответ на упреки взрослых в его плохости: «Вспомните хотя бы, как вы меня любили в детстве».

Подросток потенциально готов к освоению морали, как он уже переживает необходимость в интегративных механизмах, позволяющих сохранить его Я от воздействия других людей. У него уже есть готовность к организации своей жизни в соответствии с идеей-концепцией жизни, даром мировоззрение подростков часто называют идеологизированным; он еще только определяет свое место среди людей, свое место в обществе, с которым он уже может общаться на равных. Он готов к воплощению идей лучшей организации жизни, можно сказать, что он готов к подвигу. Этой готовностью к подвигу можно разграничить подростковый и юношеский возраст.

**ПСИХОЛОГИЯ ЮНОСТИ**

План изложения

Сегмент 1. - 4.1. Юность (18-22 года).

Сущность отношений дружбы. Отличительные психологические особенности “встречи”.

Существование динамики в межличностных отношениях. Психологическое пространство

формирования навыков принятия ответственного решения в юности.

Сегмент 2. - 4.2. Переход от юности к взрослению ( 23-30 лет).

Критерии взрослости: физиологические, психологические, юридические. Кризис межличностных отношений. Управление пространством семьи. Психологическое наполнение ролей в семье – роль Матери, роль Отца. Психологические ловушки в роли Отца. Выработка психологического стиля жизни семьи.

Сегмент 3. - 4.3. Переходный возраст (30-35 лет).

Психологические особенности перехода к формальной, официальной зрелости. Женщины “бальзаковского возраста”. Влияние чужих на психологическое пространство семьи. Развитие ролевых отношений. Психологические ловушки возраста. Психологические особенности мужчин переходного возраста.

**Сегмент 1 - 4.1 Юность (18-22 года).**

**Введение**

Юность, - этап жизни человека, границы которой связываются с возрастом обязательного участия человека в общественной жизни. Человек должен принять на себя ответственность за устройство жизни в той степени, в какой это возможно в конкретных социальных условиях. С этой точки зрения юность - возраст участия в выборах органов государственной власти. Решение каких задач собственного развития обеспечивает человеку эту возможность - потенциально правильную социальную ориентацию в качествах других людей?

Подростковый возраст завершается переживанием необходимости собственной целостности, интегрированности. Подросток нуждается в руководстве, в присутствии человека, задающего саму возможносгь такой интегрированности как цели, как жизненной перспективы, стремление к которой не является фантомным, утопичным, бессмысленным. Подросток готов к осуществлению подвига собственной жизни, реализуемой своими же усилиями. Значит, он готов и к целостному, правдивому, реалистичному отношению к факту своего собственного существования.

Остается еще раз удивиться тайне человеческой природы, в которой жизнь породила сознание, знающее, что существует и что может не существовать. Для того, чтобы выбрать существование, выбрать жизнь, сознание должно само себе сказать «да», то есть Я должно предпочесть свою индивидуальную живую жизнь всем другим видам жизни, в том числе и смерти. У человека всегда есть выбор между бытием и небытием, он совершается как балансирование по канату над пропастью, где грани между Я и не-Я удерживаются чувством ценности жизни, переживаемой как “моя-жизнь”. Эсхил в свое время называл людей «эфемерными», то есть как бы кратковременно существующими для других. В этом глубокий смысл, так как “моя-жизнь” может существовать такой только тогда, когда она воспринимается так же другими.

Психологическое пространство человека весьма неоднородно, это делает целостность его Я неустойчивой, восприятие жизни как “моей-жизни” колеблется, часто по причинам непонятным самому человеку. Что придает устойчивость Я, так необходимого для осуществления выбора между бытием и небытием? Человечество давно знает ответ на этот вопрос. Каждый человек ищет и находит на него ответ в разном возрасте, но наиболее вероятно, что и сам вопрос и возможность ответа на него приходят в юности.

Наверное, в самом общем виде ответ может быть дан такой: каждый человек в мире не лишний. Потенциально каждый человек - создатель нового, творец самой жизни, так как обладает данной ему экзистенцией. Для конкретного ответа на данный вопрос у человечества достаточно опыта, который многие пытались обобщать и описывать как явление человеческой дружбы (Возрастная психология. Г.С.Абрамова. – М., Academia, 1999 г. – с.538 – 539).

У детей в середине детства возникает непонятная для его родителей тоска по «ребенку». Психология описывает это явление как экзистенциальное переживание о необходимости собственного воплощения в другом. Развившееся тело, стремление Я к интегрированности с новой силой обостряет потребность (тоску) в подтверждении реальности собственного Я, обладающего не только потенциальной, но и настоящей, правдивой, истинной, принимаемой другими людьми силой. Появляется готовность к установлению особого отношения с другими. В юности это особенно отчетливо проявляется отношением дружбы.

В современных условиях жизни оно чаще всего реализуется среди сверстников (возрастные субкультуры обладают относительной замкнутостью и непрозрачностью друг для друга). Что же это за отношение и почему оно является таким важным? (Вспоминается неподдельная грусть и даже обида на жизнь в словах человека 69 лет о том, что за всю жизнь так друга и не встретил.).

Дружба - одно из самых потаенных экзистенциальных проявлений жизни Я, жизни живого Я. Первое, что бросается в глаза наблюдателю при анализе дружбы, это то, что другу разрешается приходить в дом. Друг никогда не бывает там гостем, он там присутствует в совершенно особом качестве. Может быть, прояснить это качество поможет словарь С.И.Ожегова: «Друг - 1. Тот, кто связан с кем-то дружбой ("Близкие отношения, основанные на доверии, привязанности, общности интересов" - там же). Сторонник, защитник кого-нибудь или чего-нибудь. Употребляется как обращение к близкому человеку, а также просторечие) как вежливое обращение к товарищу, к соседу, встречному человеку. Гость - 1. Тот, кто посещает, навещает кого-нибудь в домашней обстановке. 2. Постороннее лицо, приглашенное присутствовать на собрании, заседании».

Гость - это человек, который претендует на близость, на возможность присутствовать в психологическом пространстве человека. Зачем? Роль гостя можно сравнить с ролью зеркала (слегка кривого) - он должен отражать достоинства хозяев. Гость быстро становится нежеланным, если он этого не делает. Гость выполняет особую психологическую миссию - он дает хозяевам дома (или хозяину) пережить необходимость построения отношений, именно построения, а не проявления. Перед гостями нельзя ударить лицом в грязь и тому подобное. Гость - это человек, который своим присутствием вынуждает хозяев вести себя хорошо. Наверное, традиции детских балов и утренников, проводимых для небольших групп детей, помогали осваивать это умение. Пригласить кого-то в гости или самому пойти в гости - значит в известной степени взять на себя обязательство «быта хорошим», «быть правильным». Того, кто не умеет это делать, в гости обычно не приглашают.

Иное дело друг и дружеские отношения. По сути дела одним из первых симптомов появления дружеских отношений является приглашение человека в дом. Если гости приходят для того, чтобы рано или поздно покинуть дом, то друг приходит туда, чтобы остаться там надолго («остаться» не буквально, а в переносном, метафорическом смысле). Истории известны случаи, когда дружба длилась всю жизнь. Друг начинает занимать место в психологическом пространстве человека, в доме его души особое место. Как оно появляется? Это одна из тайн человеческой жизни.

У человека в юношеском возрасте существует огромная потребность, необходимость в интегрировании разных проявлений жизни своего Я - он чувствует, переживает возможность этого как направленность течения жизни, но для осуществления интеграции нужна сила, нужна энергия, позволяющая преодолеть противоречивость разных проявлений жизни, ее глобальную противоречивость - наличие в жизни смерти.

Источником такой силы, такой энергии становится друг - другой человек, который своим присутствием дает необходимую психологическую информацию для интеграции Я. Какая это информация? Информация, подтверждающая, утверждающая действительность, правдивость, реальность существования Я другого человека как для него самого, так и для всех людей. Здесь проходит основная линия разграничения содержания отношений с гостем и с другом: с гостем надо казаться, с другом надо быть Я.

 Друг для человека - это его живая, реальная, «всамделишная» экзистенциальность, поэтому если с гостем может быть тяжело, то с другом - легко. Возможно, по этой легкости и узнают люди своих друзей - с ними словно возвращается (проявляется) полнота собственной жизни, растрачиваемая с другими людьми на установление отношений, например, ранговых, служебных, и тому подобное.

Как возникает дружба - это отношение, в котором требуется обязательно быть, а не казаться собой? Психологи обычно описывают момент возникновения дружбы как особое явление и называют его психологической “встречей” - феноменологическое явление, которое описано и изучено недостаточно. Однако исследована достаточно подробно, например, потребность в общении у молодых людей и другие виды так называемых социогенных потребностей, то есть потребности в других людях. Юность характеризуется как период выраженных социальных потребностей. Потребность в дружбе, подтверждении возможности осуществления собственного находит свой предмет (другого) в момент встречи. Главное переживание, которое ее характеризует, - это узнавание близости этого человека себе, своему Я. Иногда его описывают как разрыв, как скачок в обычном течении жизненных будничных событий. Можно иметь много знакомых людей и очень долгое время, но так и не пережить такой встречи. Для дружбы не имеет значения частота и длительность контактов с настоящим другом. Важна и единственно существенна содержательная сторона встреч.

Дружба, как и все межличностные отношения, подвержена кризисам, связанным с потерей уверенности в другом человеке. Преодоление кризисов такого рода - сложный момент в развитии человека, часто для его разрешения нужен посредник, который дает возможность вернуться к истокам кризиса, уточнить и пересмотреть свои позиции.

У настоящей дружбы есть одно удивительное свойство — в ней никогда не возникает потребности изменить другого человека. Каждый из них имеет свое жизненное пространство, психологическое пространство, где выстраивается его жизнь. Друг бывает рядом, он занимает такое положение, которое помогает осуществить переход на другую позицию с учетом существования уже имеющейся. Друг не разрушает позицию, он помогает ее отрефлексировать, осознать, то есть посмотреть на себя со стороны, используя ту часть знания о себе, которая для этого необходима. Друг помогает быть справедливым в отношении собственного Я, собственной позиции. Никто другой этого сделать не может.

Как правило, дружба прощает, прощает до конца. Это свойство настоящей дружбы, прощение до конца - это проявление безграничного доверия к силе Я другого человека осуществить свою интегральность, воплотиться в жизнь. Как только начинается сомнение или осуждение, значит, что-то в дружбе надломлено и уже навсегда. Может быть, затемнен источник силы, направленной на другого человека, может быть, он иссяк из-за неумеренного использования.

Дружба имеет нравственную природу. Однажды потерянное доверие не восстанавливается никогда. Этот грустный закон давно описан и понят исследователями дружбы. Благодаря дружбе человек решает свою жизненную задачу развития - задачу интериоризации морали. Нравственная природа дружбы заключена в ее бескорыстности, в ее непосредственном («беспредметном») отношении человека к человеку. Психологически важно то, что дружба дарит человеку силу для строительства собственной целостности, которая порождает и силу его Я, сохранять и охранять свое Я, свои права, переживать их необходимость для сохранения своего Я и Я других людей от возможного воздействия. Именно здесь найдены психологические истоки правового сознания человека. Дружба - это процесс осуществления равенства Я, право - это процесс осуществления социального равенства.

Некоторые важные моменты, характеризующие возрастные особенности принятия решений о карьере в юношеском возрасте. Прежде всего, это необходимость прояснения для себя самого своей же собственной цели. Психологи давно уже выявили интересную закономерность - нравственная цель вызывает огромную мобилизацию сил на долгое время - на марафон творческой деятельности. Конкретные цели таким свойством не обладают, после достижения их быстро наступает спад активности, чреватый депрессией и скукой.

Кроме того, в принятии решений о карьере огромное место отводится явлению, которое можно назвать социально психологическим реализмом - способностью определить соответствие своего Я тому социальному пространству, которое предполагает избираемая карьера. В этом не последнюю роль играют два важнейших психологических образования: концепция жизни и Я-концепция, где степень идентичности Я самому себе является той силой, которая будет определять успех в осуществлении намерений относительно своей жизни.

Решение жизненных задач, так же как и задач собственного развития, предполагает предвидение, ориентацию на будущее и степень его возможного воплощения, для этого надо иметь осознанную теорию (пусть и не абсолютно верную) того явления, с которым человек собирается иметь дело. Это можно сформулировать достаточно жестко: надо только знать, что хочешь увидеть в будущем. Тогда настоящее будет конкретной ступенькой, шагом к нему. Неопределенное будущее не дает возможности двигаться к нему. Это очень трудно, для этого надо преодолевать собственную дискретность. У юности есть для этого все возможности в интериоризации норм нравственности, в осознании своей экзистенциальности.

Современная психология располагает большими возможностями для исследования индивидуальных особенностей человека - его психологического типа. При выборе карьеры мимо этого знания (может быть, полученного и другим путем) проходить не надо. Оно дает возможность уточнить содержание своей Я-концепции, концепции жизни. Возможно, будет информацией к самовоздействию.

Профессиональная ориентация и подбор кадров в современных условиях - дело далеко не личное; осуществляясь как Я-решение о карьере, оно будет отзываться на жизни многих людей, если не на жизни всего человечества. Через это решение начинается путь в практическую этику, где чувство долга я ответственности выливается в конкретные профессиональные решения и действия.

Юношеский возраст - возраст роста силы Я, его способности проявить и сохранять свою индивидуальность; в это время уже есть основания для преодоления страха утраты своего Я в условиях групповой деятельности или интимной близости, или дружбы. Именно в этих условиях Я пробует свою силу, через противостояние с другими людьми юноши обретают четкие границы своего психологического пространства, защищающие их от опасности разрушительного воздействия другого.

Опасность этого периода жизни состоит в том, что отношения близости, соперничества и борьбы переживаются в связи с людьми, подобными себе, со сверстниками. Это рождает предвзятость в отношениях, неприятие самого себя и других, это одиночество, за ним - страх перед близостью. Может быть, отчасти потому ранние браки и обладают такой хрупкостью, что за ними стоит страх перед одиночеством, а не переживания полноты жизни.

**Сегмент 2. - 4.2 Переход от юности к взрослению ( 23-30 лет).**

**Введение.**

С какой точки зрения людей можно считать взрослыми? Таких точек зрения несколько.

Физиологическая(с точки зрения функционирования всех систем организма). Физиологически у многих девушек (примерно у 25%) половое влечение достигает своего полного развития лишь к 26-30 годам, максимума - к 28-30 годам и держится у многих на этом уровне примерно до 60 лет. У некоторых женщин значительное снижение полового влечения наступает к 45-50 годам. У мужчин потребность в половой жизни достигает максимального уровня к 25-30 годам, после чего наблюдается постепенный спад. Так, многие жены до 30 лет жалуются, что мужья их в половом отношении слишком активны, а после 30 лет чаще начинают жаловаться на недостаточную половую активность мужей.

Внешне взрослые, люди еще растут с физиологической точки зрения. С точки зрения их природных свойств они могут считаться еще маленькими и даже не подозревают об этом.

Психологическая точка зрения представлена теми важнейшими новообразованиями, которые вносят в жизнь нормального человека создание собственной семьи и родительство. Современные исследователи семьи, как отечественные, так и зарубежные, давно и с тревогой пишут о ее кризисе. Особенно остро он проявляется в тех конкретных случаях, когда возрастной личностный кризис членов семьи приходится на кризис межличностных семейных отношений. Исследователи семьи давно заметили, что межличностные отношения в семье подвержены закономерной динамике, которая отражает естественное изменение в содержании отношений. Большинство исследователей сходятся во мнении, что семейное счастье наиболее хрупким бывает в первые пять лет супружеской жизни и на рубеже пятнадцатилетнего совместного проживания, когда партнерам по браку 45-60 лет. Молодых людей, создавших семью (средний возраст их примерно 24 года), ждет не только начало семейной жизни, но и критический период ее становления.

Кризис в межличностных отношениях проявляется в частых конфликтах. Любовь - это высшее проявление свободы человека, нельзя заставить полюбить - это противно природе человека, его экзистенции. В своей любви мужчина и женщина стремятся к созданию новой, никогда не существовавшей общности. Наверно, в этом одна из трагедии любви - она одновременно высшее проявление свободы каждого конкретного, живого, любящего и одновременно стремление к общности, взаимному обладанию, двое создают единое без потери (наоборот с расцветом) в них же индивидуального.

Возрастные особенности периода взросления состоят в том, что друзья относятся друг к другу реалистично, честно, а любящие - романтично, идеализированно. Друзья относятся друг к другу по принципу: «Я думаю, что ты...», а любящие так: «Я чувствую, что ты...» Соответственно, отношения в дружбе больше строятся по логике мышления, а в любви - по логике чувств.

Как человек решает важнейшую задачу своего личного развития (а теперь и развития конкретного другого человека - партнера по браку) - устройство жизни в новой семье. Выделим в этой задаче несколько планов: физиологический, социальный и психологический. Все эти планы соответствуют (в большей или меньшей степени) проявлениям жизни, о которых говорилось выше: реальному, фантомному и полному.

Физиологический план решения жизненной задачи создания семьи и ее существования предполагает освоение пространства своего тела и тела другого человека; тело, его свойства - реальность жизни. О том, насколько это непросто, говорят не только врачи сексологи и сексопатологи, но и психологи, и... сами люди друг другу, пытаясь понять, почему вдруг такое свое, казалось бы, знакомое-презнакомое тело становится чужим и бессильным. Дело не в болезни органов (хотя и это бывает), дело в психогенных, говоря иначе, травмирующих душу факторах, которые буквально парализуют («убивают») тело человека. Сегодня молодые супруги без труда могут найти необходимую им литературу. Необходимым руководством для освоения физической стороны жизни будет не только изучение своего партнера, но и самого себя, в том числе истории жизни своего тела. Так, например, известно, что сексуальные трудности женщин чаще всего связаны с деформированным восприятием своего тела: с боязнью прикоснуться к нему, со страхом перед негативными последствиями секса и тому подобное.

Социальный план решения задачи жизни в новой семье очень быстро становится фантомным проявлением жизни в том случае, если партнеры по браку не умеют строить новую общность, а копируют существующий в обществе идеал семьи. Такими образованиями, как идеалы, нормы, правила, ритуалы, обычай и так далее, заполнено фантомное проявление жизни, которое, несмотря на его внешнюю неосязаемость, обладает огромной силой воздействия на человека. Все фантомные проявления жизни обладают высокой степенью жесткости, они как бы проявление смерти в жизни. Воспроизведение в своей новой семье стереотипов поведения родительских семей - один из наиболее распространенных ошибочных путей решения своей личной задачи в семейной жизни. Фантомы социальных ожиданий, идеалов и норм будут вмешиваться в отношения, лишая непосредственности, то есть жизни. Нужна большая сила переживания присутствия в себе этой силы, чтобы противостоять фантомным образованиям и в себе, и в другом человеке.

Психологический план решения задач жизни в новой семье проявляется как творчество друг друга и творчество совместной общности - общего дома для двух разных, но единых душ. Познание другого и себя, проявление в другом и себе лучшего - это постоянное экзистенциальное содержание семейной жизни. Если оно таково, то семейная жизнь становится жизнью полной, это ее известное всем описание как рай в шалаше с милым.

Каждый план решения задачи жизни в новой семье выделен относительно условно: в ежедневных хлопотах и заботах об устройстве совместной жизни они переплетаются в поток дня, но каждый из них обладает и своими законами, как свои законы есть в мире реальном, фантомном, творческом. Бесконечное число фактических данных подтверждает тот факт, что любовная лодка разбивается о быт очень часто. Статистика разводов ужасающа.

Жизнь в новой семье обостряет экзистенциальные переживания не только их сложной выраженной многоплановости, но и необходимостью конкретизировать их в действия до банальности простые, ежедневные и даже скучные: мытье посуды, уборка, приготовление пищи, совместное проведение времени и тому подобное. Быт, одним словом. Вот тут-то и проявляется идеальность любви, которая проходит суровый экзамен на жизнестойкость. (Возрастная психология. Г.С.Абрамова. – М.,Academia, 1999 г. – с. 554-555).

Первый возрастной кризис молодой семьи приходится на годы совместного проживания 2.2- 8 лет.

Второй – с 16 до 26 лет совместного проживания. Что же происходит? Все объясняется тем, что решение жизненных задач создания семьи требует особого опыта жизни собственного Я и знаний, да просто информации о человеке, который рядом. Далеко не всегда любовь дает опыт, необходимый для создания семьи, она слишком сложна для этого. Создание семьи требует опыта устройства собственного Я в его психологическом пространстве, т. е. опыта осознания собственной концепции жизни, собственной же Я-концепции и концепции другого человека. Этот опыт дает человеку возможно быть терпеливым, то есть не реагировать на ситуацию, а строить свое поведение хотя бы на основе минимального анализа.

Кроме того, создание жизни в новой семье предъявляет повышенные требования к постановке и осуществлению целей, т.е. к организации деятельности, ее надо осуществлять не только по настроению, но и в соответствии с общей для всех членов семьи целесообразностью. Для этого надо многое знать и уметь - от управления предметным миром (он должен быть послушным) до управления собственным состоянием (например, преодолением «не хочу»).

В умении ставить цель проявляется способность человека к организации, структурированию как внешнего, так и внутреннего пространства, это способность делать их своими, тут уже можно говорить об управлении. Тогда ваша чашка найдет место в вашем пространстве, ваша одежда заявит о своем присутствии, и вы будете знать, что с ней делать. Можете даже почувствовать усталость платья и страдания немытой посуды, но это возможно только тогда, когда они принадлежат вам, а не вы зависите от них. Это не только искусство владения вещами, это еще и навык организации пространства своей жизни.

Это только основные психологические предпосылки решения задачи организации жизни в новой семье. Главная из них, наверное, состоит в желании обязательно эту жизнь организовать, то есть в определенном для себя честном желании жить с другим человеком одной семьей. Тогда супружеская пара становится зодчими семьи. Не рая, не ада, а семьи, предварительно честно оговорившись, что они собираются делать вместе, а потом разумно, осознанно начав это делать.

Практика показывает, что очень много людей, начиная строить свою семью вместе, в то же время делают это в одиночку, так как не умеют взаимодействовать друг с другом по поводу того, что они делают, на что направляют свои усилия. Семья как что-то особое, требующее и организационных, и деловых, и эмоциональных усилий, просто никогда (или почти никогда) не обсуждается. Молодые люди попадают (особенно в первые кризисные годы) в плен фантомов, которые препятствуют осознанию новой, ими же создаваемой, реальности.

Одна из важнейших особенностей семейной жизни в том, что она действительно жизнь, созданная творчески, она не возникнет из сексуального влечения. Как писала В.Сатир: «...люди, вступающие в брак, часто по существу не знают друг друга. Сексуальное влечение может подтолкнуть их соединить свои судьбы, но оно не гарантирует ни совместимости характера, ни дружбы. Гармонично развитые люди осознают, что они сексуально привлекательны для многих. Возможность создать совместную насыщенную, творческую жизнь требует совместимости и во многих других сферах. В постели мы проводим сравнительно мало времени, сексуальная совместимость, безусловно, важна в близких отношениях взрослых людей. Тем не менее, повседневные полноценные отношения требуют гораздо большего, чем сексуальное влечение супругов» (Сатир В. Как строить себя и свою семью. - М., 1992. - С. 75).

Сила Я в эмоциональной жизни человека проявляется в возможности свободно переживать свои чувства, ясно для себя и других выражать их и управлять ими так, чтобы они не разрушали отношения, а создавали их. Серьезная проблема периода взросления состоит в том, что, основанные на чувстве, семейные отношения не являются в то же время непосредственными в процессе организации совместной жизни. На них буквально обрушивается шквал стереотипов в виде ожиданий и требований, которые в силу своей омертвелости разрушают живое чувство. Это описывают как исчезновение романтических настроений, проявление не только положительных, но и отрицательных эмоций, конфликтные взгляды на разные вещи, несоответствие поведения партнера в быту и в период ухаживания. Причем кризисная ситуация может возникнуть и без влияния каких либо внешних обстоятельств - социальных и экономических.

Честный ответ на вопрос о том, что означает любить и быть любимым для каждого из супругов, - это работа по созданию общего психологического пространства, которое отличается тем, что оно не разрушает психологического пространства каждого человека, а является совсем особым образованием, которое создается усилиями двоих (а потом и всеми членами семьи). Так и хочется назвать это пространство защищенным от отчуждения, то есть таким, где человек переживает полноту своей жизни, приобретая необходимые силы для дальнейшего ее осуществления за его пределами. Полнота жизни связана с переживанием свободы творчества и ответственности, она наполнена радостью бытия, в ней нет тоски по экзистенции, она рассеивается в этой радости.

Период взросления - это и начало освоения экзистенциальных социальных ролей - роли Матери и роли Отца. Большие буквы обращают внимание на их универсальный и в то же время уникальный характер. Недаром в культуре существует противоречие, обладающее огромным потенциалом для проявления творческих возможностей Я каждого человека - противоречие между юридическими (правильными для всех) нормами осуществления семейных ролей и нравственными, даже шире - нравственно-этическими. Если юридические нормы основаны на долженствовании как ограничении, как обязательном и необходимом ограничении спонтанных проявлений человека, нравственно-этические требования поражают своей безусловностью и неограниченностью, достаточно одного из примеров таких норм, чтобы почувствовать это: «Мать никогда не пожелает ребенку плохого», «Родители всегда хотят для своих детей только хорошего» и так далее.

В то же время существует и поддерживается (в каждой культуре) образ Настоящей Матери и образ Настоящего Отца. Это уже не роли, о которых можно достаточно конкретно сказать как они осуществляются, это идеи, идеалы, которым можно следовать, но они труднодостижимы, так как не обладают отраженностью в конкретных действиях. Как быть Матерью, как ею стать? Об этом можно говорить будничным языком режима дня, диеты, игры и др. Как стать Настоящей Матерью? Об этом можно говорить, но при говорении будет возникать чувство невозможности выражения в слове всего содержания, которое доступно чувству и мысли. Это прикосновение к экзистенциальности, это то томление духа, которое говорит о его существовании.

Необходимость юридических норм осуществления социальной роли Отца и Матери состоит в том, что «инстинкт» материнства и отцовства неравен у человека половому влечению. Его и пришлось написать в кавычках, так как уж очень сложно то, что происходит с человеком в процессе обретения этой роли. Достаточно только перечислить те чисто физиологические изменения, которые происходят в теле женщины с момента зарождения в нем новой жизни, чтобы увидеть потенциальную сложность и неоднозначность переживаний, которые они могут вызывать; это изменение в выделительной системе, в обонятельном и осязательном анализаторе, это изменение в размерах тела, в том числе скелета и так далее и тому подобное. Люди давно уже знают и о возможной послеродовой депрессии, и о молочнице, и о гормональных изменениях в организме женщины и так далее.

Давно известно и то, что вынашивание и рождение ребенка не делает женщину матерью. Наверное, в этом заключена величайшая мудрость природы, именно в этот период - в период появления нового человека,- создать условия выбора для проявления в других людях их изначальных, экзистенциальных качеств. Выбор этот далеко не однозначен, не по принципу или - или, в каждый момент его осуществления будет напоминать о себе противоречивая природа человека.

Освоение родительской роли - жизненная задача развития человека в период взросления. Какие там есть предпосылки для этого? Самая главная в том, что родительская роль открывает по-новому ответственность - друг за друга и за себя, ответственность и любовь к жизни. Оказывается, что это очень важно - выяснить для себя и для партнера по браку содержание родительской роли для себя самого и для него, как своей собственной роли и роли другого человека, чтобы не попасть в плен к фантомам своего и чужого сознания.

Главным жизненным багажом, подготавливающим юную женщину к осуществлению материнской роли, является стремление быть независимой, а следовательно, нести ответственность, без которой мать - не Мать. Ответственное отношение к труду определяет всю готовность браться за любую работу и доводить ее до конца, а без работоспособности и терпения матери обойтись никак нельзя.

Природа устроила женский организм так, что после родов в нем прибывают силы и энергия. Это нормальная реакция нормального организма. Но силы эти могут быть потрачены впустую, если они не создадут основы для новых переживаний ценности своей жизни для женщины. В этот момент практически решается по-новому вопрос о ее любви к самой себе, в частности, это проявляется в самооценке, которая, как известно, зависит от оценки других людей. Если женщина будет чувствовать себя любимой и значимой, она перенесет эту любовь и на ребенка. Он не будет восприниматься как «помеха» в отношении супругов. Об этом приходится писать, так как одна из трудностей освоения женщиной роли матери состоит в том, что ей приходится переживать «борьбу» за ее же любовь и внимание со стороны мужа.

Противоречивость этой роли приводит к тому, что женщина начинает себя вести в отношении и ребенка (детей), и мужа по-матерински, то есть происходит смещение ролей жены и матери, что сразу же вызывает санкции - возникают конфликтные отношения. Санкции вызваны тем, что смещение ролей приводит мужчину к переживаниям потери индивидуального места в структуре семейных отношений. Чувство потери собственного места обычно связано с тем, что нет другого человека (в данном случае, жены), который бы фиксировал, обозначал это (именно это, а не какое-то другое) место как психологическое пространство Я.

Так проявляется одно из важнейших свойств роли - она не только предполагает реальное и ожидаемое поведение, чувства, цели адекватные ей, но и санкции, то есть наказания за несоответствие индивидуального поведения роли. Ролевой конфликт неизбежен, так как нельзя (при всем желании) жестко разграничить в пространстве и во времени разные формы активности человека, они пересекаются в его психологическом пространстве и создают конфликт, который называют ролевым внутриличностным конфликтом.

Очень много было написано о трудностях, которые связаны для женщины с освоением и осуществлением одновременно роли матери и роли труженицы. Показано неоднократно, что возникающие при этом перегрузки нарушают не только жизненную деятельность семьи, но и отрицательно сказываются на психическом здоровье женщины. Освоение женщиной ее роли матери в период взросления осложняется еще и тем, что именно в этом возрасте решается задача развития деловой карьеры. Это задача поиска и осуществления своего Я в системе социальных отношений, не в пространстве семьи, а в пространстве общества. За этим стоит еще одно экзистенциальное, важное для женщины переживание, связанное с определением ею своего назначения.

Большинство из семейных трагедий начинается именно в тот момент, когда в женщине угасает ее любовь к ее же жизни, - иррадиация от этого на все семейные отношения имеет самые печальные последствия. Перед взрослеющей женщиной стоит ее встреча со своим историческим временем, сегодня наше время запугивает ее дороговизной, преступностью, безработицей, неопределенностью перспектив страны, ее семьи, ее самой, ее ребенка. Надо выбирать. Интересно, что многие женщины нарочно отказываются от собственной сложности, от своего Я, чтобы уйти от ответственности, от того конфликта, существование которого они предвидят, - его еще называют муками совести. Это происходит в виде оправдания бездеятельности собственного Я, его безмерной зависимости от других. Такую игру в отношениях между людьми описывал Э.Берн и назвал ее «Если бы не ты» (ЕНТ). Она вкратце сводится к тому, что женщина принимает ограничения своей активности в том случае, если они идут от конкретного человека (это может быть муж или кто-то из близких, или даже не очень близких, но знакомых людей). Принимая эти ограничения, она тем самым перекладывает заботы о себе на другого человека. Она в этой «игре» постоянно пользуется этой ситуацией, чтобы пожаловаться на эти ограничения, получить «выигрыш» в виде социального вознаграждения, которые выглядят как поддержание внешними средствами психологического и социального пространства, якобы доступного и необходимого для жизни ее Я.

Удивительное в своей закономерности явление - ограничение своей активности, своей жизни, выбранное в период становления семейных отношений, в период освоения роли матери, оказывается роковым. Скукой окрашена жизнь, в ней исчезло стремление к новому знанию, чувство юмора, умение критически оценивать свои поступки, умение быть искренним.

Роль отца. Статистика говорит о том, что очень многие современные дети просто не знают о существовании такой семейной социальной роли в ее конкретном воплощении - семьи становятся неполными, но даже если отец и есть в семье, то он воспринимается многими детьми как помощник матери, устами же младенца, как известно, глаголет горькая, в данном случае, истина.

Роль отца в семье - это роль кормильца. Социально-экономические предпосылки реализации этого содержания роли буквально пронизывают жизнь: «Что он за отец, если...» Дальше речь идет о хлебе насущном, о крыше над головой, о необходимых радостях жизни и ее радостных излишествах... Для мужчины ощущение своей социальной силы, своей возможности организовать жизнь естественно и необходимо как дыхание, как пища. Причем не так уж порой и важно, в каком проявлении жизни он может почувствовать свою силу, может быть, это будет подобно приключениям барона Мюнхгаузена, но они обязательно должны быть по достоинству оценены другими людьми.

Вот здесь и начинается путь развития противоречий в освоении роли отца. Она оказывается далеко не тождественна роли мужчины. Мужчина - сила, энергия преобразования, он - деятель, он - творец, его материал - любое проявление жизни. А отец? Образ папы, лежащего на тахте или сидящего у телевизора, наиболее распространен в рисунках современных детей. В психоаналитическом анализе можно было бы найти отождествление его по многим параметрам с деталями и предметами домашнего обихода.

Освоение социальной, экзистенциальной роли отца – сложный процесс в жизни молодого человека. Размышления о психологическом содержании освоения роли отца приводят исследователей к мысли о том, что в ней человек сталкивается с существованием того, что называют правдой жизни, или реализмом, или неумолимыми закономерностями, или истиной. Становиться отцом - это значит становиться носителем этой истины - моделью правильной (для своей семьи) жизни. Тогда он приобретает то качество, которое связано с чувством опоры, надежды, уверенности у других членов семьи.

Научиться быть кормильцем и опорой можно. Начать это можно на любом этапе личностного развития. Вопрос только в том, во что это обойдется другим членам семьи? Модель правильной жизни, которую надо освоить, выстраивается из экзистенциальных переживаний об осознанной, рационально понятой возможности их воплощения в жизнь. Фактически взрослеющему молодому человеку надо решить вопрос о том, что такое правильная (нормальная) жизнь для всей его семьи - взрослого и маленького.

Это все оказывается далеко не простой задачей, у нее нет однозначного решения. Она требует только одного - честности, честности перед собой и перед другими. «"Папа", - спросил маленький мальчик, увидев огромного сенбернара, - "Эта собака может бороться со львом?" "Может", - неосторожно ответил отец. "А ты?" - простодушно спросил малыш. Честность отца была подвергнута серьезному испытанию»

Психологи называют освоение родительской роли - важнейшей задачей личностного развития в периоде взросления. Социальная роль отца трудна тем, что, на первый взгляд, кажется очевидной. Именно эта очевидность создает множество психологических ловушек при ее освоении. Вот только некоторые из них:

* «ловушка простой цели» - отказ от наличия экзистенциальной цели в роли отца («Кормлю, пою, одеваю, что еще надо?»);
* «ловушка ожидаемого долженствования», например, «Я тебе отец, поэтому ты меня должен любить и уважать». Напомним, что уже в середине детства дети способны оценить отца и мать не только положительно;
* «ловушка правоты силы», или «против лома нет приема» - отказ от всех возможных способов разрешения конфликтов, кроме силовых или связанных с демонстрацией силы;
* «ловушка возраста» («Я еще молодой, погулять хочется», «Он еще ничего не понимает, пусть мать с ним возится»). Ориентация на физический возраст как критерий развитости человека;
* «ловушка подарка» («Я ему все покупаю, что захочет...»). Подмена экзистенциальности в отношениях с предметами, игнорирование ценности личностного общения;
* «ловушка потребительства», или «в семье можно расслабиться». Чувства других членов семьи не учитываются;
* «ловушка социальной ценности пола» («Мальчик себе всегда дорогу пробьет», «Мужчину везде на работу возьмут», «Меня любая подберет»). Отказ от экзистенциальных переживаний как бессмысленных, трудных, ненужных и тому подобное.

С усложнением нашей действительности, с возрастанием роли женщины в ней и, следовательно, с увеличением многогранности ее личности семейная жизнь становится все более сложным делом, требующим непрестанного и постоянного себе внимания. Главное, что надо помнить каждому молодому человеку, - не восполнять убогость мысли грубыми чувствами, выражающимися в крике, ожесточенности, свирепости. Чем меньше у человека культуры, тем беднее его умственные, эстетические интересы, тем чаще просыпаются инстинкты и дают о себе знать грубостью. Когда человеку нечего больше говорить в доказательство своей правоты, то он или прямо говорит, что он не может больше ничего доказать (так делают люди высокой эмоциональной и интеллектуальной культуры), или же начинает кричать, то есть восполняет убогость мысли бунтом инстинктов. Надо щадить нервную эмоциональную сферу - и у себя, и у других людей (Возрастная психология. Г.С.Абрамова – М.:Academia, 1999 г. – с.с.572-573).

Возможно ли преодоление психологических ловушек отцовства?Преодоление это возможно за счет обращенности к психологической информации, раскрывающей индивидуальный смысл их собственной жизни. Практически освоение психологического содержания роли отца начинается с обостренного переживания беззащитности жизни, ее хрупкости, уязвимости. За этим переживанием сознание собственной силы и возможности защитить жизнь - конкретную - ребенка, жены - и жизнь вообще как явление.

Кроме того, линия развития мужчины проходит в период взросления - он должен строить свои отношения с членам своей семьи на основе разумного, правильного представления о цели и смысле семейных отношений и распределении семейных ролей. Его концепция жизни, его отношение к семье, назначению и цели семейных отношений выливаются не только в переживания, но и в конкретные умения, связанные ориентацией в психологической информации.

Недаром большинство психологов и психотерапевтов приходят к мысли о том, что конкретные экономические знания навыки планирования семейного бюджета, а также коммуникативные навыки ведения межличностных переговоров и разрешения конфликтов оказываются крайне необходимыми для освоения родительской роли. Это в полной мере относится к роли отца, так как она традиционно в большей степени подвержена трансформации под влиянием самых разных условий.

Трагедия начинается там, где семейные обязательства бесконечны и непосильны, они истощают человека (мужчину или женщину в равной степени), подрывают его силы. Психологи говорят тогда о грузе социальных ролей, а сексологи и психотерапевты - о супружеской усталости. Это очень трудное явление - взятые на себя обязательства - контроль и исполнение принадлежат самому человеку, в его внутреннем диалоге преобладает модальность долженствования. Это ограничивает жизнь Я, проявление его динамики в других модальностях: хочу, могу, думаю, наконец, чувствую. Все смещается в ракурс долженствования и воспринимается, в конечном счете, как навязанная обязанность, стесняющая спонтанность жизни, разрушающая ее течение.

Вот здесь человек в период взросления и проходит испытание на решение важнейшей жизненной задачи - выработку собственного (семейного) стиля жизни. Стиля жизни во всей ее неповторимости, спонтанности, энергичности, рискованности, продуктивности. А может быть, и стиля психологической смерти со всей ее регламентированностью, стандартностью, упорядоченностью, серьезностью и воспроизводимостью. У человека всегда есть выбор, особенно в период взросления, когда создается своя семья, когда осмысляются по-новому жизнь и смерть, свобода и рабство. Выработка стиля жизни предполагает и семейное единение «мы» и свободное существование Я каждого члена семьи. Современные исследования стиля жизни, образа жизни связывают его существование с социально-географическими параметрами жизни: профессией и местом жительства. Это естественные различия, определяющие содержание социальной жизни человека. Но не менее важным проявлением стиля жизни является индивидуальный вклад каждого члена семьи в общую жизнь семьи и в индивидуальную жизнь каждого из ее членов.

**Сегмент 3. - 4.3 Переходный возраст (30-35 лет).**

**Введение.**

Об этом возрасте известно очень много и очень мало одновременно. Известен он, в первую очередь, тем, что это возраст Иисуса Христа. Этот образ и окрашивает все психологические задачи, которые встают перед людьми в переходный период. Прежде всего надо разобраться в том, переход кем и от чего к чему осуществляется в это время. Женщины достигают пика в развитии своей сексуальности, а мужчины начинают, наоборот, испытывать первые признаки перестройки репродуктивной системы далеко не в лучшую сторону. В это время у мужчин (ярче, чем у женщин) проявляются первые признаки старения - морщины, избыточный вес, сердечнососудистые заболевания.

По данным психотерапевтов и сексологов - это время завершения критического периода в семейной жизни, который, как известно, может закончиться стабилизацией отношений или их существенными изменениями вплоть до развода. Переходный возраст своим началом совпадает с серединой критического периода в жизни семьи.

В 35 лет заканчивается официальный возраст молодости - молодых ученых, начинающих писателей и тому подобное. С 36 лет их уже не будут называть молодыми. Значит, это переход к официальной, формальной зрелости, предполагающей развитую способность к социальному бытию.

 Кроме того, переходный возраст взрослых совпадает с началом подросткового возраста их старших детей, это создает для взрослых членов семьи особые проблемы. Переходный возраст, к сожалению, для большинства людей - это половина прожитой жизни. Переходный возраст - это очень короткий период жизни, когда у человека много сил, чтобы чувствовать свои возможности, действия и достаточно ума, чтобы контролировать свои цели.

Переходный возраст для женщин - это всем известный как “бальзаковский” возраст. Семейный статус бальзаковской женщины - от юной бабушки до матери первенца, которому чуть больше пяти лет. Так было всегда, именно в это время у женщины в большой семье могли появиться первые внуки, которые оказывались старше своих дядей или теть, а то и вместе с ними качались в одной люльке. Сегодня это бывает не часто, но бывает. Бальзаковский возраст женщины - период расцвета женственности, период мудрости и силы, соединение зрелой чувственности и разума. Для нее время не только хронология, измерение, но мощный источник сильных переживаний, обнажающих экзистенциальность жизни. Они описаны очень недостаточно в психологии, в специальных исследованиях по проблемам переходного возраста взрослых женщин.

Результаты показали, что существует жесткая зависимость между количеством детей и тенденцией к продолжению учебы у матерей: из 100 женщин, не имеющих детей, учатся 28; из 100, имеющих одного ребенка, - 1: двух детей - 9, трех - 7, четырех и более - 0,6. В вечерних заочных вузах семейные мужчины составляют 35-50%, семейные женщины - 2-0%. Из их числа лишь немногие имеют детей. Эти цифры говорят о том социальном пространстве, в котором протекает жизнь нашей современницы в переходном возрасте.

Что происходит в переходном возрасте для женщины: она достигает максимума в своем физиологическом развитии, то есть чувствует себя сильной, источник этой силы - ее тело, его органическая, полноценная жизнь; это рождает переживание свои потенциальных возможностей действия («Я могу, потом что у меня есть силы»); дети к этому времени подрастают, связь между ними и матерью становится не только (не столько эмоциональной, но и интеллектуализированной отношением к психологической информации о ребенке (о детях). Психологи называют эту новую ситуацию в семейных отношениях ситуацией передачи ответственности за жизнь самому ребенку.

Сила материнских чувств проходит испытание разумом. Это проявляется, в частности, в том, что психологическая дистанция между матерью и ребенком (детьми) изменяется как пространственно (дети большую часть времени проводят вне семьи), так и содержательно. У детей появляется «своя жизнь», которая может быть мало известна или совсем не известна их матери.

Психологическое пространство семейных отношений начинает испытывать на себе более-менее опосредованное влияние чужих людей (друзей и учителей детей, сослуживцев жены и мужа и др.). Это делает его не только более широким, но одновременно и менее защищенным. Женщина за счет этого сталкивается с новыми для нее проблемами - проблемами защиты социальных прав своих близких от воздействия чужих людей. (Возможно, именно это переживание приводит женщин в переходном возрасте в общественную и политическую жизнь). Обновление чувств для нее связано с острыми переживаниями несоответствия ее «домашних» чувств к близким и того, как к ним относятся другие люди. Это далеко не простая жизненная ситуация, когда женщина и ее домашние попадают под прицел социальных оценок. Ее любимого ребенка учительница бранит на каждом уроке, он - такой красивый и умный - безобразно дерется с одноклассниками, а их родители. Надо решать, именно решать - обдуманно и взвешенно - на чьей она стороне, как она будет реагировать на вторжение «чужих» оценок и мнений в мир ее семейных чувств. Трудность этой ситуации обусловлена еще и тем, что ее материнская роль далеко не всегда воспринимается окружающими с должным вниманием и пониманием, а тут еще работа…

Специальные обследования неумолимо показывают, что на рабочую усталость женщины не так влияют какие-то специфические особенности, связанные с ее профессиональным трудом, как семейное положение и количество детей. Бесстрастная закономерность: процент сильно устающих работниц возрастает прямо пропорционально числу детей.

Деловое продвижение - карьера дается женщине труднее, чем мужчине. В переходном возрасте отношение женщины к карьере обостряется тем, что она на фоне естественного прилива сил в то же время начинает по-новому реагировать на социальные отношения, вторгающиеся в ее семейную жизнь. Социологи иногда называют этот период в жизни женщины периодом «кухонного бунта», когда женщина делает попытку изменить свое социальное положение за счет профессионального совершенствования, психологи говорят о переоценке решений о карьере, о стиле жизни, - речь идет о социализации психологического пространства жизни женщины.

Именно в это время можно наблюдать в ее жизни то, что связывают обычно с понятием эмоциональной оглушенности. Эта «оглушенность» проходит, сменяясь более разнообразным реестром чувств. Эмоциональная оглушенность или власть одного (или нескольких) чувств характерна для женщины тогда, когда она поглощена каким-то одним чувством, определяющим ее положение среди других людей, особенно среди близких. Обычно оно связано с эмоциональным освоением ролей матери и жены.

Одна из важнейших особенностей переходного возраста женщины состоит в том, что развитие ролевых отношений в семье приводит к тому, что в них недостаточно только реагировать (жить по чувству), но надо уже и уметь строить поведение в соответствии со своей ролью. Обусловлено это тем, что психологическое пространство осуществления роли становится сложнее и шире за счет уже упоминавшихся чужих людей.

Подросшие дети это тоже очень хорошо чувствуют и понимают, они уже вполне могут выступить в роли маминого психотерапевта, говоря ей, например, что она их учит неправильно, - сейчас у детей другие правила. Не умея выразить словами несоответствие женского поведения социальной ситуации, дети могут всеми способами препятствовать присутствию матери в их социальной жизни, объясняя это тем, что мать не знает всех обстоятельств (стыдятся своих матерей, стесняющих их свободу избыточным проявлением чувств). Матери приходится осознать (преодолеть оглушенное чувства), что ее ребенок уже не маленький. Он может давать ей об этом знать десятками способов (вырывает руку, принимает и осуществляет рискованные действия, поступает наоборот, умалчивает и тому подобное), но в конце концов говорит прямо: «Не приходи туда, где буду я». Это тоже надо уметь пережить - принять как необходимость проявления в новой форме (рационализированной, интеллектуализированной) своего чувства, даже если оно ее поглощало без остатка (материнское чувство). Встает совершенно новая задача - контроля, самоконтроля за осуществлением этого чувства.

Аналогичная задача возникает и в отношении чувства к мужу - надо учиться (заново, снова и так всю жизнь) проявлять свое чувство, чтобы оно жило. Сколько потом возникает раскаяния: «Мы могли бы не расходиться, если бы понимали...» Вместо многоточия можно поставить слова о том, что понимали бы законы проявления и развития собственных чувств.

Женщина бесконечно попадает в психологические ловушки своих несбывшихся надежд и неоправдавшихся мечтаний, если она пренебрегает возможностью осознать собственные чувства. Терпение, которое дает такую возможность, связано с наличием развитой концепции жизни, позволяющей подняться над суетой, осуществить известное и мудрое древнее изречение, обращенное к господу: «Господи, дай мне сил чтобы смириться с тем, что я не могу изменить, дай мне мужество, чтобы бороться с тем, что я должен изменить, и дай мне мудрость, чтобы я сумел отличить одно от другого».

Одна из психологических ловушек этого возраста состоит в соблазне уйти в собственные чувства, как больные уходят в болезнь, получая от этого необходимое внимание со стороны окружающих. Уход в собственные чувства создает иллюзию жизни. Напряжение при этом возникает высокое, но оно же толкает в пропасть отстраненности от психической реальности, в которой кроме чувств есть и множество других модальностей.

На основе этого представления можно выделить проблему, возникающую в индивидуальной судьбе женщины в переходном возрасте, - проблему осознания собственных чувств. Роль их в становлении индивидуальности нельзя недооценивать. Именно они дают основание поставить вопрос о возможности и степени воздействия человека на собственные чувства, что оказывается крайне важным в дальнейшем освоении и осуществлении женской роли в данный период. Нагрузка на чувства возрастает многократно из-за изменившихся социально-психологических обстоятельств.

Какова вероятность того, что женщина с ней справится? Разрешить себе жить не только чувствами, порождаемыми близкими людьми, - так можно было бы сформулировать задачу личностного развития женщины в переходном возрасте. Для этого, как минимум, надо обнаружить в себе свое собственное Я, свою собственную психическую реальность, а это невозможно без переоценки значимости других людей для осуществления собственной жизни.

Психологи давно заметили удивительный факт - семейная жизнь многими людьми, особенно женщинами, воспринимается чрезмерно серьезно - как долг, как обязанность, как правило или правила. Социально-психологические причины этого явления мало изучены, но, можно предполагать, что они связаны с содержанием концепции жизни, реализуемой семьей, с общим отношением к жизни, которое, в конечном счете выливается в жизненные этические принципы («что такое хорошо и что такое плохо»). Соотношение юмора и серьезности в семейной жизни - основа для регуляции чувств всех членов, а особенно женщин, так как в силу ее природных особенностей она больше, чем мужчина (конечно, среднестатистически или как правило), попадает под влияние инерции, свойственной ее же собственным эмоциям. Юмор - одно из средств, которое позволяет человеку перейти от одного проявления жизни к другому, отделяя их друг от друга и в то же время объединяя в едином потоке.

Та женщина справится с задачей личностного развития в переходном возрасте, у которой достаточно силы разума для того, чтобы относиться к жизненным проблемам с юмором, то есть видеть их относительность, многозначность, метафоричность. Источником жизнеутверждающего юмора может стать концепция жизни, где искусству наслаждения жизнью отводится должное место в умениях решать жизненные проблемы. Смех и веселье - умение радоваться жизни - это и ощущение своей ответственности и жизненной компетентности. В конечном счете это проявление жизненной силы Я, ощущение его как принадлежащего тебе, и в принципе это одно из средств преодоления несоответствия требований конвенциональной семейной роли - роли, определенной правом, моралью, традицией, и реальной, настоящей, или, как говорят, межличностной роли, определяемой индивидуальностью человека.

Переходный возраст в жизни мужчины предполагает решение тех же жизненных задач, что и в жизни женщины, но они имеют другой вектор - другое направление, - вектор практической философии. Освоение мужчиной его родительской роли приводит к тому, что (естественно, в норме развития) он начинает осознавать необходимость осуществления правильной жизни не только в рамках своей семьи, но и более широкой социальной ситуации (вплоть до космической, планетарной). Это приводит к пересмотру очень многих параметров своей индивидуальности, которые в дальнейшем становятся основой для принятия новых жизненно важных решений.

В переходном возрасте для мужчины очень большое значение имеют первые признаки естественного старения. Именно они обращают его взор к обобщенным, отстраненным философским проблемам как к собственным, - вечность заглядывает в глаза мужчины. Смотрит не только глазами старости, но и глазами взрослеющих детей, которым часто не очень понятно, что надо.

Чувства мужчины отличаются от чувств женщины, особенно это проявляется при освоении родительской роли, когда надо найти (действительно найти, выбрать) свое место в семейных отношениях, где уже не только надо чувствовать, но и действовать - устраивать жизнь семьи, принимать на себя ответственность за разные проявления этой жизни. В переходном возрасте границы семейной жизни расширяются для всех ее членов, что, естественно, сказывается и на переживании мужчиной своего места в изменившемся жизненном пространстве, в том числе и в пространстве собственного тела. Встает проблема определения своего нового места в системе семейных и социальных отношений, которая, естественно, предполагает изменение ответственности.

Для мужчины важно чувствовать себя сильным, особенно проявляется необходимость в этом переживании в переходный период, когда появляются сбои в реализации физических качеств. Вот тут-то и возникает проблема существования различных сил, которые можно демонстрировать ее и другим как проявление мужских качеств, было бы место для их проявления.

Интеллектуальные силы проявляются в учении, в освоении нового, в способности к сосредоточению. Готовность мужчины к применению интеллектуальной силы для построения нового места в системе социально-психологических отношений связана с принятием решений о карьере, стиле жизни, пересмотре и обновлении решений, касающихся его социального положения.

Эмоциональная сила мужчины проявляется в его возможности свободно переживать свои чувства, ясно выражать их и управлять ими. Именно эта сила заставляет мужчину в переходном возрасте переживать нечто типа:«Во мне что-то не так. Я не могу установить добрые и близкие отношения со своими детьми. Они не видят во мне человека». Статистика неумолимо говорит о том, что мужчины живут меньше, чем женщины. Есть все основания думать, что это связано с тем, что мужчины привыкают скрывать свои чувства, ведь им предписывается быть выдержанным в любых обстоятельствах. Невыраженные, не проявленные эмоции подтачивают организм, в прямом смысле слова разрушая сердечно-сосудистую и нервную систему.

Переходный возраст ставит перед мужчиной совершенно конкретную проблему проявления собственной эмоциональной силы в осуществлении родительской роли, - в осуществлении любви и будет проявляться социальная сила мужчины - его умение общаться с другими людьми, понимать их, сотрудничать с ними для достижения общих высоких целей. Реализовать свою социальную силу мужчине очень непросто, так как она приходит, на первый взгляд, в противоречие с пресловутым мужским эгоизмом.

На деле же дело выглядит так, что чем больше мужчина утверждает свой эгоизм, то есть становится индивидуальностью, тем больше возрастает его социальная сила - он становится незаменимым. Незаменимость - нужность другим людям - это и есть проявление социальной силы. То, что он может и умеет делать для других, создает переживание собственной социальной силы.

Древние греки называли этот возраст и сопутствующие ему психологические изменения порой «акмэ», что означало вершину, высшую степень чего-нибудь, цветущую пору, то есть момент наиболее полного расцвета человека. Подчеркнутое отношение к этому возрасту есть и в русских былинах и, конечно, в Библии. Переходный возраст, пережитый мужчиной как решение жизненных задач, переоценки изменившихся обстоятельств и условий осуществления его индивидуальной судьбы, делает его практическим философом. Он не только отвечает перед собой за содержание своей жизни, он чувствует в себе силы и возможности для воздействия на людей. Воздействие это обосновывается результатами собственного мышления, где критерий истины так же доступен для рефлексивной оценки, как и процесс собственного мышления.

Именно в это время жизнь дает ему шанс стать хозяином своей судьбы, своей индивидуальности, это время, когда свобода и ответственность как качества человеческой экзистенции практически тождественны. Свобода быть самим собой и ответственность таковым стать. Это путь, по котором приходит мудрость.

**ПСИХОЛОГИЯ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА**

План изложения.

О зрелости (36-50 лет). Понятие зрелой личности. Характерные кризисы этого возраста.

Психологические проблемы людей зрелого возраста, способы их разрешения. Функциональные

возможностей зрелых людей и их использование. Стрессфакторы зрелого периода жизни.

**Введение.**

Факт состоит в том, что само понятие зрелой личности появилось в психологии сравнительно недавно. В возрастной психологии оно практически не применяется, а если и используется, то, скорее, в соответствии с контекстом психотерапевтического анализа индивидуальной судьбы человека, - в этом проявляется восприятие человека как нормального. Восприятие, обусловленное культурой, в которой живет конкретный человек и люди, его воспринимающие.

Понятие зрелой личности оказалось нетождественным понятию юридической ответственности человека, так как детство современного человека как социальная беспомощность длится очень долго, гораздо дольше физического возраста, с которого начинается эта ответственность (в нашей стране с 14 лет).

Если с деструктивными тенденциями в сознании человека работают психиатры и психотерапевты, то философы и антропологи, писатели, психологи работают с понятием норм нормального человека, где вопрос о возможности быть нормальным связан с пониманием развития.

Становление наук о человеке и развитие практики профессионального воздействия на его сознание сделало актуальным и вопрос о зрелости. В нем потенциально содержится необходимость понимания (и исследования) отношения человека к жизни в целом, во всех ее проявлениях.

Факты исследования деструктивных тенденций в сознании человека с очевидностью ставили перед наукой и практикой вопросы о неудовлетворенности человека жизнью как источнике его болезней. Помочь, вылечить можно только в тех случаях, если эта неудовлетворенность (в той или иной форме) преодолевалась с помощью самого человека. Фактически получалось, что вылечить можно того, кто хочет отвечать за изменение своего сознания.

Общая инфантилизация взрослого населения, которую отмечают многие отечественные исследователи, заставляет обращать особое внимание на понятие нормальности, которая на уровне бытового сознания зачастую воспринимается как тождественное зрелости и ее уровням.

Понятие о том, что является нормальным, меняется очень быстро, может быть, это одна из самых изменчивых характеристик человека, особенно современного, особенно в тех случаях, когда она дается ему его же современниками. Естественно, что представления о нормальности обусловлены культурой настоящего времени, теми одобренными стандартами поведения (мышления, проявления чувств, силы воли и тому подобного), которые существуют в конкретных группах, видоизменяющихся во времени и социальном и психологическом пространстве.

Важно, что понятие зрелости, зрелой личности связано с исследованием отношения человека к собственной жизни среди людей; не только себе самому, к своему Я, но к более широкому контексту осуществления жизни, к максимально широкому - космическому - контексту его жизни во всех проявлениях.

Кто оценивает уровень зрелости человека? Конечно, прежде всего он сам, и люди, которые его непосредственно окружают. Именно они через систему своих ожиданий поддерживают в человеке переживание его собственной динамичности, изменчивости.

Взрослый человек в период зрелости попадает в ситуацию, когда окружающие склонны воспринимать его как неменяющегося, то есть статичного, как бы неживого, тогда как он таковым не является. Создается противоречие самовосприятия (собственной изменчивости) и восприятия человека окружающими. Тогда у взрослого человека наблюдается состояние, которое в свое время Гегель называл «ипохондрией». Он говорил, что жизнь взрослого человека есть по преимуществу практическая жизнь, которая неизбежно связана с разными житейскими мелочами и частностями. Занятие ими может восприниматься человеком достаточно болезненно, а невозможность осуществления идеалов способна вызвать уныние – ипохондрию.

Современные психологи описывают эти переживания взрослого человека как кризис идентичности, проявляющийся в чувстве «отставания от жизни», в потере интереса к жизни, в переживаниях усталости и жизненной скуки, в отсутствии ощущения полноты жизни. Точную возрастную дату таких переживаний обозначить сложно, но она приходится на период зрелости, когда, казалось бы, объективно человек полон сил, занимает прочное социальное и профессиональное место, достиг профессиональной вершины мастерства, но тем не менее.

Похоже, что начинают давать о себе знать несколько важных групп и факторов, которые требуют к себе отношения с точки зрения концепции жизни. Это - изменения в физиологической активности организма, в его соматических свойствах (появление явных(!) признаков старения), - резкое изменение социального и психологического пространства жизни человека, связанного с тем, что выросшие дети покидают дом, обзаводятся собственными семьями и вместе с их уходом из семьи, одновременно в пространстве жизни появляется много чужих людей (новые родственники). Это качественно новая ситуация не только освоения новых социальных ролей (дедушки и бабушки, свекра и свекрови, тещи и тестя), но и нового отношения как к собственной жизни, так и к жизни вообще.

В связи с этим интересен 43-летний дед, который с нескрываемым удивлением рассматривал своего первого внука, восклицая: «Откуда ты взялся? Я что, уже дед, я уже дед?! Какой я дед?». Во весь рост встает проблема определения своего нового места в системе социальных отношений, в изменившемся психологическом пространстве своей семьи, для этого требуются силы - энергия.

Что может быть источником энергии в зрелом возрасте? Это - философия, осознанная концепция жизни, осознанная концепция Человека, осознанная как возможность ее осуществления во всех мелочах жизни, которые не могут (не должны) заслонить в ней главное - радость от самой жизни. В переживании этой радости и рождается энергия для осуществления жизни, в переживании этой радости появляются силы для принятия изменений, для восприятия нового, для реагирования на новое в жизни как на естественное ее проявление. Именно осознанная философия жизни позволяет человеку отнестись к результатам своего труда, своих усилий как к преходящим - видеть в них не только абсолютную, но и относительную ценность в историческом времени.

Период зрелости - самый длительный в жизни современного человека. За этим стоит не только объективно увеличившееся время его физической жизни, но и изменения, связанные с увеличением времени для достижения социальной зрелости, того, что в психологии принято называть социализацией, и объективная же возможность влияния индивидуальной судьбы человека на жизнь общества. Именно в зрелом возрасте человек может (и должен) ощущать свою принадлежность к обществу в полной мере. Источником энергии в этом возрасте становится разумчеловека, обращенный к проявлениям Я как к свойствам целой жизни.

Итак, период зрелости, период постепенного физического увядания, период изменения жизненного пространства за счет появления в нем новых чужих людей, которые будут в нем не случайными гостями, а спутниками жизни. Период зрелости, о котором человеку напоминают прежде всего окружающие, ожидая от него мудрости, понимания своего дела, если хотите, то совершенства, и в то же время склонные к оценке его как «предка», как человека устаревающего, отстающего от времени. Что же происходит с людьми в этом периоде, какие психологические задачи стоят перед ними и как они их решают? Что происходит в семье, где дети уже вырастают и покидают дом?

Бесстрастная статистика констатирует возрастание числа разводов у людей, достигших середины возраста зрелости - сорока - сорокапятилетних. Браки не выдерживают испытание вторым кризисным периодом, который, мнению многих исследователей, менее глубок, чем первый и может продолжаться год или несколько лет. Его возникновение часто совпадает с приближением периода инволюции, повышением эмоциональной неустойчивости, страхами, появлением различных соматических жалоб, возникновением чувства одиночества, связанного с уходом детей, усиливающейся эмоциональной зависимостью жены, ее переживаниями по поводу быстрого старения, а также возможного стремления мужа сексуально проявить себя на стороне, "пока не поздно» (Возрастная психология. Г.С.Абрамова – М.:Academia, 1999 г. – с.605).

Как протекает период зрелости для женщины? Как она справляется со всеми его проблемами? Прежде всего, это возраст начинающегося физиологического увядания; по старой пословице: «Бабий век — сорок лет, в сорок пять - баба ягодка опять». Запас физиологической прочности организма мощно дает о себе знать именно в этом возрасте прежде всего эмоциональной окраской жизни, того, что еще называют жизненным тонусом, оптимизмом, жизнерадостностью и другими словами, характеризующими силу человека. Физиологическое увядание женщины происходит постепенно, обычно этот процесс дает о себе знать в полную силу около 47 лет. Это время - перехода от половой зрелости к угасанию половой функции - называется климактерическим периодом.

Фантомизированное сознание, в котором существует представление о том, что с исчезновением менструаций начинается одряхление организма делает женщину практически беззащитной перед реальными процессами, которые происходят в ее организме.

Может сложиться такая ситуация, что фантомное проявление жизни потеснит все другие ее возможности и приведет к возникновению угнетенного состояния, депрессии. Женщина, которая ориентирована не на внутреннюю картину болезни, а на внутреннюю картину здоровья, обладает большей динамичностью Я, у нее есть возможность соотносить разные проявления жизни и достаточно энергии для того, чтобы жить полной жизнью. Для такой женщины вопросы организации здорового образа жизни являются естественными проявлениями ощущения полноты жизни, она решает их применительно к меняющимся качествам своего организма без ущерба для характеристики своего Я. Она перестраивает режим питания, режим дня, распорядок работы и отдыха в соответствии со своей концепцией жизни.

Сегодня психологи пытаются измерять психологический возраст человека, при этом считается, что самым простым способом такого измерения является следующий: надо попросить человека ответить на вопрос: «Если все содержание вашей жизни (событий прошлого, настоящего и будущего) условно принять за 100%, то какой процент этого содержания реализован вами к сегодняшнему дню?».

Зная, как человек оценивает сделанное и прожитое, можно установить его психологический возраст. Для этого достаточно умножить «показатель реализованности» на то число лет, которое человек надеется прожить. Например, кто-то считает, что его жизнь реализовалась наполовину и предполагает прожить всего 80 лет. Его психологический возраст будет равен тогда 40 годам (0,5х80) независимо от того, 20 или 60 лет ему в действительности. При этом если человек недоволен своим возрастом (а с женщинами это бывает), то современные психологи и психотерапевты предлагают путешествие во времени своей жизни, чтобы помолодеть или (если очень хочется) повзрослеть.

Переживания, связанные с временем жизни, делают женщину очень уязвимой к признакам прошлого. Ему может придаваться неоправданно большое значение, реальное настоящее обесценивается. Наверное, каждый из читателей наблюдал сорокалетних женщин, которые вдруг начинают вести себя как подростки (избыток косметики, нелепые, многочисленные украшения, «странная» одежда и даже манеры). За этими фактами стоит страх перед реальностью, переживание прошлого как сверхценного.

Психологи давно отмечают, что с годами сопротивляться прошлому все труднее, возникает соблазн уйти в него, искать ушедшую молодость в «золотом веке». К сожалению, это шаг к психологической смерти, чтобы избежать его над собственным будущим, женщине надо работать. Надо ждать, надеяться, мечтать, планировать, действовать, стремясь к своему будущему, которое вырастает из настоящего, в котором она решает свои жизненные задачи. Все специалисты, занимающиеся периодом взрослости, отмечают, что состояние женщины, ее способность к решению жизненных задач определяется ее же отношением к тем изменениям, которые неумолимо готовит ей жизнь. Фактически женщина встает перед глобальной проблемой использования своего интеллекта для решения задач своего же развития, - женщине нужно подняться над буднями, качественно в ином свете увидеть свою собственную жизнь, заново обрести уверенность в себе, в своей нужности другим, в своей ценности. Так она становится домашним философом, открывая для себя заново искусство жить, обучаясь ему.

Функциональных возможностей для освоения новой информации как у женщины, так и у мужчины в период зрелости вполне достаточно для того, чтобы решить на новом интеллектуальном уровне свои жизненные задачи. Исследования показывают, что уровень функционального интеллекта (способность решать задачи) взрослого человека на разных этапах возрастной эволюции остается достаточно высоким. Никаких резких спадов (и подъемов тоже) в динамике этих функций не наблюдается. Эта функциональная база как раз и позволяет взрослому человеку осуществлять свое дальнейшее - не функциональное - развитие: углублять свои представления об окружающем мире, развивать взгляды и убеждения, осваивать все более эффективные методы практической и теоретической деятельности.

Для этого нужны силы, силы, которые женщина может найти в том случае, если множество жизненных ситуаций не загонят ее в тупик постоянного стресса, просто она научится с ними справляться, тем более что период зрелости приносит еще один постоянный источник стресса, у которого даже есть название, - «синдром опустевшего гнезда». Специалисты чаще всего связывают этот синдром с состоянием женщины, так как считают, что у нее в большей степени, чем у отца, развито чувство сохранения семьи, любви к детям, заботы о них. С этим и связано более острое переживание пустоты, утраты смысла жизни в период, когда дети покидают родительский дом. Особенно сильно синдром опустевшего гнезда сказывается на женщине, у которой не было иных забот, иных жизненных ценностей, кроме материнства.

Женщина часто просто не хочет понять, что для нее наступил новый, очень интересный период жизни, свободный от многих повседневных обязанностей. Отношения с детьми теперь могут (и должны) перерасти в качественно новое чувство дружбы, основанное на прежней любви друг к другу, взаимном доверии. Это чувство удивительно тем, что оно обладает поразительной стабильностью, сохраняясь годами и даже десятилетиями. Надо готовить себя к этому новому чувству, выращивая его в отношениях со своими детьми, иначе (особенно женщина) можно попасть под пресс гнетущего чувства одиночества.

Многие мужчины не знают, как устроен их собственный организм и какие возрастные сюрпризы он им готовит. Самый главный стрессовый фактор этого возраста для мужчины – импотенция, - состояние, при котором совокупление невозможно из-за отсутствия эрекции. такое явление преходяще, наступающее практически у каждого мужчины после 30-40 лет. Чем старше человек, тем чаще у него наступают такие сбои. Незнание о закономерном временном снижении потенции может привести к опасным последствиям. Мужчина попадает в ситуацию хронического стресса, сам того не замечая. Кризис этого возраста вполне преодолеваем за счет более полного общения супругов и их информированности.

Мужчина после 40 лет вступает в полосу жизни, которую уже нельзя назвать светлой. В его половой сфере происходят изменения, причины которых нужно точно знать, чтобы просто притормозить их действие. Обычно о них говорят так: - это неподходящая одежда и ритм жизни; - неправильное питание; - излишнее пристрастие к лекарствам, алкоголю и так далее; - осложнения в результате травм; - болезни, отражающиеся на сексуальной сфере; - гипертрофия предстательной железы, диатез и тому подобное; - мужской климакс.

О неподходящей одежде и ритме жизни мало кто задумывается как о факторах, окрашивающих жизнь в еще более интенсивный, но темный цвет. Фактор, связанный с одеждой, сильно влияет на потенцию мужчины. Сюда включается и перегрев яичников из-за беззаботного отношения к ним. Главная ошибка - тесные эластичные плавки вместо хлопчатобумажных трусов, а вместо длинных кальсон - шерстяные плавки. Мужской орган деторождения неслучайно находится вне организма. Температура тела здорового человека около 37 °С, яички же функционируют при температуре, которая на 2-3 градуса ниже. Сперматозоиды хранятся как в холодильнике, не расходуют заключенную в них энергию напрасно. В перегретых яичках сперматозоиды возбуждаются раньше времени (а они должны проснуться во время оргазма и двигаться очень энергично, стремясь к своей цели - женской яйцеклетке), растрачивая свой энергетический запас. Попадая во влагалище, они остаются неподвижными, что может стать причиной бесплодия. Воздухонепроницаемые джинсы, де еще очень тесные, дают тот же эффект, что и эластичные плавки. Мужчинам надо следить за своей одеждой, чтобы она была достаточно свободной, чтобы половые органы не прижимались к нижней части живота, а свисали свободно.

 Неправильное питание мужчины начинается с небрежного отношения к собственным зубам. Вполне обоснованной является гипотеза, что главной причиной кариеса выступает повышенная искусственность питания и, прежде всего, употребление продуктов, приправленных искусственными компонентами, нередко горячих и переслащенных. Больные зубы - источник многих заболеваний. К ним добавляется атрофия пищеварительных желез, находящихся в слизистой оболочке рта. Об излишнем пристрастии к лекарствам, алкоголю, неправильном питании написано достаточно книг и статей. Уже двести лет назад было замечено, что импотенция сопровождает развитие диабета, а чаще предшествует ему. Это как бы его сигнал, к которому обязательно надо прислушаться и вовремя обратиться к врачу, чтобы проверить содержание сахара в крови.

Совершенно очевидно, что у подавляющего большинства людей, если вообще не у всех, уже с 40-50 лет наблюдаются изменения в функционировании нервной системы, которые проявляются в пониженной способности реагировать на раздражители. Изменения эти, если они не вызваны патологическими процессами, не отражаются резко на здоровье мужчины.

У мужчин 40-50 лет в сердечной мышце и в мышечной оболочке кровеносных сосудов наблюдается интенсивное развитие фиброзной соединительной ткани. Эта ткань менее эластичная и податливая, чем мышца. Одновременно атрофируются, умирают настоящие, благородные сердечные волокна. Все это сильно ухудшает работу системы кровообращения в целом. Сердечная мышца получает недостаточное питание, а это очень сильно отражается на ее состоянии и функция. Это нормальное физиологическое явление. У мужчины старше 40 лет сердце начинает работать менее четко - уменьшается сокращаемость сердечной мышцы, что приводит к снижению общего количества крови, перекачиваемой сердцем в кровеносные сосуды. Вместе с сердцем стареют и другие ткани и органы организма, что позволяет сердцу справляться со своими функциями.

Но если мужчина ведет беспечный образ жизни юноши, то его ждет инфаркт, который придет внезапно, не предупреждая о себе. Врачи говорят об этом очень серьезно, предупреждая мужчин старше 40 лет о необходимости вести здоровый образ жизни, соответствующий изменившимся физиологическим особенностям организма, который склонен вырабатывать холестерина все больше. Именно это вещество связывают с первыми грозными признаками старческих заболевали сердечно-сосудистой системы. Изменения в сердечно-сосудистой системе резко снижают стрессоустойчивость организма мужчины после 40 лет.

Да к этому еще добавляются неблагоприятные химические превращения в костях, где все больше становится неорганических, то есть неживых, веществ. Если у молодых людей их приблизительно 50%, то у мужчины в среднем возрасте их 63%, а у стариков - 80%. Суставы тоже становятся менее гибкими, что приводит к затрудненности и ограниченности движений. Поэтому фигура мужчины старше 40 лет чаще всего сильно отличается от фигуры молодого человека. Уже в самой осанке можно видеть легкую сгорбленность, округлость спины. Движения зрелого мужчины более грузны, медленны, менее динамичны - солиднее, чем у молодых.

Приходится констатировать, что к концу периода зрелости мужчина приближается изрядно потрепанным физиологически, впереди его еще ждет период климакса - начало упадка сил. А ведь именно этот возраст - время, когда мужчина достигает своих максимальных жизненных возможностей.

Трагедия возраста зрелости в том, что физическое состояние мужчины не соответствует интеллектуальном уровню. Физиологическое состояние, особенно во второй половине периода зрелости, вносит в переживания мужчин новый оттенок - неуверенность в себе, которая может быть разрушительной и при осуществлении интеллектуально деятельности.

Мужчина, особенно старше сорока лет, остается ценным работником в своей профессиональной сфере. Однако он работает уже иначе - умеет отделять главное от второстепенного, полностью концентрируется на необходимых вопросах, и это дает высокие результаты. Умение отделять главное от второстепенного приходит как следствие формирования обобщенной концепции жизни, с которой соотносятся собственные переживания в их конкретном проявлении.

Исследователи творчества отмечают, что к концу периода зрелости у многих мужчин наблюдается взлет творческой активности: лишь после 40 лет создал свои знаменитые пьес Генрик Ибсен, до 40 лет Тициан был никому не известным художником... Есть даже часто описываемая закономерность, что выдающиеся люди проявляются, как бы освобождаясь от своей непосредственности, после 40 лет.

С мужчиной происходят те же закономерности, что и женщиной. Он должен к концу периода зрелости переосмыслить свое место в изменившемся социально-психологическом пространстве, где он испытывает сильное влияние от переживаний, идущих от физиологических изменений в организме.

Он становится хозяином большой семьи, где ему надо быть не только отцом, но и дедом, и свекром (или тестем) и тому подобное. Ему надо строить отношения с людьми, которые принадлежат его семье, но являются ей, по сути, чужими. Одновременно возникает проблема изменения отношений с супругой, которая вступает в период климакса (или уже переживает его). Она как никогда нуждается в моральной, психологической поддержке, для осуществления этой поддержки нужны знания и умения, которые можно назвать психологическими и философскими. Как это ни грустно говорить, но период зрелости для мужчины - это открытая борьба со смертью, которая признаками собственного старения и старения близкого человека начинает постоянно присутствовать в конкретных проявлениях. Жизнь показывает, что к середине периода зрелости нормальный мужчина словно заново открывает для себя радости жизни, самые простые и самые сложные - от кулинарии до философии, - буквально в один день принимая решение об изменении образа жизни и осуществляя его с завидной педантичностью.

Если для женщины очень значимыми ключевыми системами, определяющими решение ею жизненных задач, являются семья и работа, то для мужчины не меньшее значение имеют друзья и общество в целом. Появляется целая серия жизненных задач, которую психологи обычно называют задачами установления связей вне семьи. Для нормального психологического самочувствия мужчине необходимо иметь круг общения типа “моего клуба”. Именно в среде друзей и людей, близких по профессиональной (или иной) деятельности, он решает задачу определения границ своего Я - идентификацию в качественно новых, сменившихся условиях физиологического состояния и социально-психологического.

Недаром врачи так много пишут о психологических причинах импотенции мужчин именно зрелого возраста. Нарастающая неуверенность в своих главных мужских качествах должна быть компенсирована возрастанием уверенности в себе в других сферах жизни. Просто должен быть сильно действующий фактор стабилизации самоуважения, дополняющий (если такое есть) психотерапевтические действия супруги. Таким мощным фактором самоуважения становятся друзья и общество, которые дают мужчине признание его ценности, основанное на отношении к его человеческим качествам, тем, которые можно было бы назвать качествами его индивидуальности.

О том, насколько это важно для жизни взрослого зрелого человека, говорят многочисленные факты разводов, когда мужчина находит в новой партнерше искусного психотерапевта, подтверждающего ценность его индивидуальности во всех проявлениях. Наиболее ценимые мужские черты выглядят сегодня так: 1) умение брать на себя ответственность; 2) способность получать удовольствие, ведя за собой других; 3) уверенность в себе; 4) забота о поддержании равновесия в общении; 5) умение подмечать детали. В глазах женщин такие мужские качества, как сила воли, доброта, ум и остроумие, профессиональная компетентность и тому подобное, играют незначительную роль.

Женские же качества, наиболее привлекательные для мужчин (вопрос о внешности при этом не учитывается, только личностные качества) формируют следующий список: 1) способность к эмоциональной поддержке других людей (настоящее материнское качество); 2) способность получать удовольствие от помощи другим (тоже качество матери); 3) спокойное отношение к советам других людей; 4) отсутствие тенденции к соперничеству с мужчинами; 5) отсутствие излишней романтичности.

Психологи, занимающиеся проблемами межличностного общения, неоднократно в ходе разных исследований получали сходные результаты, говорящие о том, что удовлетворенность общением людей разных полов зависит от уверенности человека в себе. Уверенный в себе человек выглядит как энциклопедия сплошных личных достоинств, так как именно это чувство позволяет ему сгладить недостатки и усилить имеющиеся достоинства. С неуверенным в себе очень трудно общаться, он многого боится, его мир заполнен фантомами, искажающими реальность, в том числе и реальность собственного Я.

Уверенность в себе, или, как еще говорят, самопринятие или наличие чувства собственного достоинства, не только обеспечивает человеку легкость в общении с другими людьми, но и дает защиту от их чрезмерного воздействия. Где-то здесь проходит грань между самовлюбленным дураком и самодостаточным человеком, грань, которую трудно выразить словами, но легко почувствовать.

Существует известный и удивительный психологический парадокс, давно знакомый писателям-романистам и психоаналитикам: самовлюбленность чаще всего и есть самая яркая форма неуверенности в себе. Это одна из наиболее известных человечеству превращенных форм сознания, описанная еще в мифах. Самовлюбленность мужчины, его суперэгоизм - это уход от реальных отношений с другими людьми в фантомный мир собственного представления о самом себе. Многие психологи склонны считать, что просыпающиеся в зрелом мужчине «донжуанские» наклонности - признак возрастающей неуверенности в себе. Может быть, все не так однозначно в этой жизни, но обычно как мужской, так и женский «донжуанский» образ поведения продиктован такой концепцией жизни, в которой место другого человека весьма неопределенно и расплывчато.

Женское умение разговаривать с мужчиной о нем самом - это большое искусство, которое в век эмансипации обесценено. Возможно, даже слишком. В связи с этим услышанное - искреннее и молящее: «Ну, посмотрите и скажите, что я - молодец и все хорошо сделал». Это слова зрелого мужчины, обращенные к домочадцам. Слова, обращенные окружающими к мужчине зрелого возраста, становятся для него не менее значимыми, чем все другие формы выражения отношений. Мудрые женщины к этому времени уже называют хозяина дома уважительными словами («он», «сам», «хозяин» и тому подобное) в любых жизненных ситуациях, чтобы ни на мгновение, ни у одного человека не возникло сомнения в достоинствах ее мужчины. Слово, обращенное к нему, становится для мужчины источником силы, той силы, которая связана с возможностью осуществлять контроль, ответственность и принимать решения - как относительно себя, так и относительно другого человека. Слова сказываются на самооценке, на его представлении своих возможностях и в то же время по ним мужчина судит о самооценке другого человека, его реакции на самого себя и возможностях этого человека. Будем помнить при этом, что к концу периода зрелости неуверенность мужчины в себе резко возрастает. Остается напомнить еще раз, что с чувствами не шутят, - их нужно ценить, понимать и уметь выражать. Это относится ко всем членам семьи, но и к мужчине тоже. Не выраженные чувства укорачивают жизнь.

**ПСИХОЛОГИЯ СТАРОСТИ**

План изложения.

Сегмент 1. - 6.1. О пожилом возрасте (51-65 лет).

Психологические задачи людей этого возраста. Понятие эгоистической стагнации. Психологическое

содержание актуальных переживаний. Особенности физиологии стареющего организма.

Сегмент 2. - 6.2. О старости (старше 65 лет).

Жизненные стрессобразующие перемены пожилых. Психологические аспекты “Синдрома мученика”. Эффективное старение – опыт долгожителей. Смерть человека и Переживание утраты близкими.

**Сегмент 1. - 6.1 О пожилом возрасте (51-65 лет).**

**Введение.**

Во многих странах мира, и у нас тоже, пожилой возраст - это время выхода на пенсию, то есть предпенсионное состояние человека, сборы на «заслуженный отдых». Какие же психологические задачи стоят перед мужчинами и женщинами пожилого возраста? Небольшая классификация людей, - мужчин и женщин, приближающихся к пожилому возрасту: 1. Очень хотят выйти на пенсию, чтобы заняться другим делом. Они активно готовятся к этому, получают дополнительную специальность или просто осваивают новую, необходимую информацию. Пенсия воспринимается как начало новой жизни, когда можно заняться любимым делом с полной отдачей. 2. Очень боятся выхода на пенсию. Правдами и неправдами пытаются продлить время работы, чувствуют себя никому не нужными, если не могут заработать достаточное, с их точки зрения, количество денег. 3. Третью группу людей можно назвать равнодушными, - они уже давно не работают с полной отдачей, и выход на пенсию не приносит им существенных переживаний, связанных с необходимостью перераспределять жизненную энергию. Они продолжают свое существование, давно и привычно окрашенное всеми оттенками нелюбви к жизни.

В психологии пожилого возраста давно используется понятие эгоистической стагнации для описания этого унылого бесцветного увядания. Эгоистическая стагнация в пожилом возрасте поражает тех людей - мужчин и женщин, которые давно уже живут вне концепции жизни, отказались от собственной экзистенции, собственных проявлений духа и погрузились не в глубины своего Я или поднялись к его высотам, а замкнулись на плоскости прошлого. Эгоистическая стагнация - это прерванная связь с настоящим временем, это отождествление собственных фантомов с любыми возможными проявлениями жизни. Это Я, которое реагирует только на изменения самого себя, где главным проявлением жизни становится собственная физическая боль, на которую Я реагирует появлением букета разнообразных заболеваний, от которых уже невозможно избавиться, так как без них теряется драгоценная часть Я.

Эгоистическая стагнация обостряет в человеке его личностные качества, это время и момент жизни для проявления в полной мере сущностных качеств человека - его любви к людям и жизни или отсутствия таковой. Куда только исчезает былая разговорчивость, превратившаяся в нескончаемую старческую болтовню. Что стало с рассудительностью, почему вместо нее подозрительность? Осторожность и осмотрительность становятся недоверчивостью и мнительностью - далеко не лучшие черты у пожилого человека, попавшего в эгоистическую стагнацию, обусловленную всем ходом его предыдущей жизни. Таких людей можно только пожалеть, но есть и другие – те, кто живет достойно весь отпущенный им век.

“Г. П. начала готовиться к выходу на пенсию заранее. Она стала посещать курсы экскурсоводов, чтобы иметь возможность жить новой жизнью. Ее никто не выгонял с работы, там все получалось, но хотелось другого - сил для нового было вполне достаточно. Она и сегодня, десять лет спустя после выхода на пенсию, бодра, полна сил, живых чувств, ей все интересно, и с ней интересно. У нее есть верные друзья, нормальные отношения с домашними.

П.И. после выхода на пенсию остался работать в своем коллективе, где он раньше был руководителем. Окружающие воспринимают это далеко не однозначно, а силы, которые П.И. тратит на то, чтобы не отстать от времени в своей профессиональной деятельности, не приносят ему желаемого удовлетворения от ее результатов. Это только два коротких факта о том, как перестраивается индивидуальная судьба человека в пожилом возрасте.

Сегодня, в конце 90х, два поколения наиболее остро чувствуют на себе последствия социально-экономических преобразований: это люди зрелого и пожилого возраста. Экономические неурядицы выступают для них в очень конкретном облике голода. Чтобы жить, а не выживать, особенно людям пожилого возраста, нужны знания и навыки для налаживания социальных коммуникаций, для того, чтобы реализовать те силы жизни, которые они в себе чувствуют. Народная театральная студия, хор ветеранов, дача и тому подобное - немного их, возможностей для самореализации. Еще, может быть, общественная деятельность, которую надо организовать самим, чтобы чувствовать свою значимость, но на нее будут уходить силы, которые не принесут материальной выгоды - только моральное удовлетворение.

Противоречивые переживания - полнота жизни (любви) и невозможность ее осуществления. Она требует особого отношения к себе, чтобы их противоречивость не переросла в трагическое неразрешимое противоречие, ведущее к психологической смерти раньше физической. Внутренний диалог пожилого человека неизмеримо осложняется, для разрешения возникающих противоречий нужны силы. Что может быть их источником?

Современная геронтология дает ответ, который формулируется как содержание психологической задачи личностного развития, которую можно сформулировать как задачу установления связей вне семьи, говоря иначе, расширение, изменение жизненного контекста. Чаще всего для наших городских пожилых людей это может закончиться скамейкой у подъезда. Сельские жители в этом смысле в более выгодном положении - заботы о хозяйстве, их нескончаемый круг, близость с природой, появление элементов досуга скрашивают остроту переживаний интенсивностью приложения сил (на физическую работу в пожилом возрасте их, естественно, уходит больше, чем в возрасте зрелом).

Установление связей вне семьи переживается пожилыми людьми как потенциально существующая готовность быть полезными своими знаниями и опытом другим людям. Они готовы учить, но не всегда умеют это делать. Навыки учительства и умение дать дельный жизненный совет являются естественным следствием развития в Я-концепции диалогичности сознания, предполагающей возможность встать на точку зрения другого человека.

Навыки учительства и умение дать совет для пожилых людей проявляются в социальном интересе. Психологи связывают его проявление с тремя областями объектов: 1) неодушевленные предметы, ситуации или виды деятельности – природа, наука, искусство. Человек проявляет к ним интерес, никак не связанный с его собственным Я, - это интерес бескорыстный; 2) все живое. Социальный интерес здесь проявляется как способность ценить жизнь и принять точку зрения другого; 3) вселенная и мир в целом, это идентификация как с живым, так и неживыми объектами, это единство во всей полноте мира - космическое чувство жизни.

**Социальный интерес** и его проявление у пожилого человека позволяет переживать противоречия своего возраста через создание живительных связей с окружением. Исследователи социального интереса отмечают, что с ним связаны такие чувства, как чувство принадлежности к группе или группам; чувство, что «ты здесь дома» - личность и комфорт во взаимодействии с людьми; чувство общности с другими людьми, переживание похожести на них; вера в других - чувство, что в каждом человеке есть что- то хорошее; мужество быть несовершенным - это ощущение того, что ошибки делать естественно, что и не надо быть всегда «первым», «правым», «лучшим» во всех своих начинаниях; ощущение себя человеком - чувство, что ты часть человечества; оптимизм - чувство, что мир можно сделать лучшим местом для жизни.

При этом поведение человека, осуществляющего живительные связи с окружением, проявляющем социальный интерес, выглядит следующим образом: готовность использовать свои возможности, знания или способности для оказания помощи другим людям; готовность щедро поделиться тем, что тебе принадлежит; готовность участвовать в групповой деятельности; готовность признавать чужие права, знания и опыт; стремление работать или играть вместе ради достижения общей цели или общей пользы; готовность идти на взаимные уступки для достижения взаимно приемлемых решений, проблем и конфликтов; умение показать другим, что ты понимаешь и ценишь их мысли и чувства; способность воодушевить, мотивировать других людей; улучшение социальных условий к общей пользе.

Выраженность социального интереса очень подвержена влиянию стрессовых факторов - ухудшению условий жизни, постоянного напряжения, что, к сожалению, повседневно существует в нашей жизни. Социальный интерес для самого пожилого человека и общественное внимание к нему, обеспечивающее достойное существование, достойную жизнь, позволило бы жить в ладу с собой и с миром, а не ставить на себе крест при первых признаках старения.

Создание личного отношения к бренности существования - это одна из задач личностного развития человека в этом возрасте. Свое место в этом процессе должна найти и концепция смерти, которая обычно прячется из бытовой жизни. Личное отношение к бренности своего существования может принимать разные конкретные формы: от обострения философско-религиозных исканий до приобретения экзотических увлечений (хобби). При решении этой сложнейшей личной задачи пожилой человек сталкивается с необходимостью опираться на свои умственные способности, как бы заново их в себе рефлексировать.

Выглядит среднестатистический мужчина пожилого возраста так: солидное брюшко (ожирение и жировые отложения в основном на животе), грубые волосы на разных частях тела (после 40 лет борода, волосы на ногах и груди становятся жестче и гуще), волосы, торчащие из носа и ушей, облысение головы, повышенное артериальное давление, да все это в сочетании с психологическими проявлениями климакса: усталостью, раздражительностью, потерей веры в себя, подозрительностью к окружающим, заметным спадом энергии и снижением интеллектуальных возможностей.

Вряд ли все это вызывает оптимизм. Но! Великое «но» любого человеческого возраста состоит в том, что можно выбрать для себя и осуществить другой свой же собственный облик. Начинать никогда не поздно.

В работах по психотерапии есть достаточно материала о психологических факторах разных заболеваний. Гипертония связана, например, с конфликтными переживаниями ответственности. Личностные особенности больных бронхиальной астмой включают в себя повышенную ипохондричность, истерические эмоциональные реакции, неосознаваемую тревожность. Психотерапевты говорят, что у них выражен конфликт между потребностью в нежности и страхом перед ней, противоречивость в решении «брать и давать».

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки встречается чаще у лиц со специфическими особенностями отношений в семье. Описан тип «тиранического пациента», который постоянно находится в напряжении, переживая одновременно внутреннюю зависимость от окружающих и страх перед ней. Это приводит к вспышкам агрессии - тирании. Язвенная болезнь настигает и постоянно брюзжащих лиц, которые переживают постоянное агрессивное напряжение, за которым скрывается депрессия. Это жутковатое противоречие депрессии и агрессии приводит к язвительному недовольству по поводу и без повода. Внутриличностные конфликты сопровождают сахарный диабет. Есть много доказательств в пользу того, что это заболевание возникает в результате сочетания факторов биологической и психологической природы.

Лечение этих заболеваний с применением психотерапии всегда оказывается более эффективным, чем только медикаментозное.

В геронтологии давно замечено, что у мужчин старше 50 лет начинаются проблемы с соблюдением принципов гигиены. То ли увеличивающаяся лень, то ли из-за ослабленного интереса к противоположному полу, но уход за чистотой тела, одеждой и окружающей средой для него становится проблематичным. Этот подход очень вреден, так как именно стареющая кожа требует тщательного ухода, иначе беда - гнойничковые кожные заболевания. Гигиенические процедуры не только поддерживают чистоту, но и стимулируют кровообращение в коже, чем поддерживают ее тонус и сказываются на общем самочувствии. Бритье. Именно ежедневное бритье без оговорок - это источник самодисциплины. Умывание до пояса - обязательны ежедневно, можно (и нужно) ежедневный душ. Не надо 6ояться холодной воды. Чистые волосы и зубы тоже не портят внешнего вида пожилого человека. Парилка по показаниям состояния здоровья важна.

С гигиеной одежды у мужчин дело обстоит довольно просто, так как они (особенно пожилые) не поддаются странным капризам моды, как это делают настоящие женщины. Но и тут море проблем, которые пожилой человек может создать и себе, и окружающим, особенно если он не склонен регулярно (два раза в неделю) менять белье и ежедневно - носки. Носки неплохо бы менять ежедневно, ноги мыть тоже, но, наверное, один из самых грозных признаков старости именно они - носки и ноги. Старость можно отдалить своими руками, куском мыла (или щепотью стирального порошка) и делать это можно начать сегодня.

В завершение стоит сказать, что в любой возрастной группе здоровых людей больше, чем больных, а соответствующий образ жизни (то есть соответствующий жизни, а не смерти) действенно предупреждает появление болезней. Начать его можно всегда.

**Сегмент 2. – 6.2 О старости (старше 65 лет).**

Психологами установлено, что в жизни человека есть изменения, которые неизбежно связаны со стрессом. Составлен список этих событий (Возрастная психология. Г.С.Абрамова – М.:Academia, 1999 г. – с.643 – 644), за которым стоит многолетний опыт исследований. Каждое указанное в списке событие имеет определенную эмоциональную значимость в жизни человека, выражающуюся в баллах. Последовательность в этом списке определяется значимостью каждого события. Каждый может провести самоанализ ситуации своего личного жизненного стресса, соотнеся его со шкалой баллов.

Делается это так: внимательно прочтите весь список, просто чтобы иметь о нем представление. Затем прочтите его повторно, обращая внимание на количество баллов, затем попробуйте вывести среднее арифметическое из тех событий, которые у вас происходили за последние два года. Среднее арифметическое находится так: сумма баллов делится на количество событий. Количество событий равно сумме всех событий, которые с вами были. Если какое-то происходило несколько раз, то в сумме это будет учитываться соответствующим образом, так как надо сосчитать все события. Например, у вас было два штрафа за нарушение правил уличного движения. Каждый штраф оценивается в 12 баллов, в вашей общей сумме баллов уже будет число 24 (12 баллов х 2). Общая сумма баллов делится на число событий. В результате, по мнению авторов этой идеи, можно определить и выраженную в цифрах свою реакцию на стресс жизни. Одновременно это и цифра сопротивляемости стрессу. Чем больше вы получите баллов (сравните их с таблицей в этом тексте), тем больше оснований отнестись к ним с должным вниманием и предпринять необходимые действия по защите от стресса.

Вот таблица, предлагаемая для самоанализа. Обращаем внимание на то, что стрессы вызывают не только отрицательные, но и положительные ситуации. Положительные источники стресса обычно называются эвстресс, отрицательные - дистресс, или просто стресс.

Перемены в жизни, способные вызвать стресс

|  |  |
| --- | --- |
| События в жизни | Единицы значимости |
| 1. Смерть супруги (супруга). | 100 |
| 2. Развод. | 73 |
| 3. Разрыв с партнером. | 65 |
| 4. Отбывание наказания в тюрьме. |  63 |
| 5. Смерть близкого человека. | 63 |
| 6. Травма или болезнь. | 53 |
| 7. Свадьба. | 50 |
| 8. Перемещение по службе. | 47 |
| 9. Примирение с партнером (партнершей) или мужем (женой). | 45 |
| 10. Уход на пенсию. | 45 |
| 11. Болезнь члена семьи. | 44 |
| 12. Беременность партнерши. | 40 |
| 13. Сексуальные затруднения. | 39 |
| 14. Рождение ребенка. | 39 |
| 15. Изменение финансового положения. | 38 |
| 16. Смерть близкого друга. | 37 |
| 17. Смена места работы. | 36 |
| 18. Увеличение числа супружеских (партнерских) ссор. | 35 |
| 19. Получение денежной ссуды. | 31 |
| 20. Растущие долги. | 30 |
| 21. Завышение служебной ответственности. | 29 |
| 22. Уход сына (дочери) из родительского дома. | 29 |
| 23. Раздоры с родителями мужа (или жены). | 29 |
| 24. Головокружительный личный успех. | 28 |
| 25. Выход жены на работу (или уход с работы). | 26 |
| 26. Окончание школы и поступление в институт. | 26 |
| 27. Изменение жилищных условий. | 25 |
| 28. Изменение сложившихся привычек (стереотипов). | 24 |
| 29. Конфликты с начальством. | 23 |
| 30. Изменение условий работы или рабочего времени. | 20 |
| 31. Перемена места жительства. | 20 |
| 32. Экзамены в школе (институте), квалификационная аттестация на работе. | 20 |
| 33. Смена привычного места отдыха. | 19 |
| 34. Изменения в отношениях с окружающими (друзьями, коллегами и так далее). | 18 |
| 35. Нарушение сна. | 16 |
| 36. Изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи (или близкими родственниками). | 15 |
| 37. Изменение привычного режима питания и количества потребляемой пищи (диета, отсутствие аппетита и тому подобное). | 15 |
| 38. Штраф за нарушение правил уличного движения. | 12 |

 Сосчитайте среднеарифметическое выражение стресса вашей жизни, затем сравните результаты с таблицей:

|  |  |
| --- | --- |
| Общая сумма баллов | Степень сопротивляемости |
| 150-199 | Высокая |
| 200-299 | Пороговая |
| 300 и более | Низкая (ранимость) |

 Надеемся, что ваша сумма баллов не превышает 300 и вам не грозит нервное истощение. Если же она больше 300, то вас подстерегает опасность психосоматического заболевания, это реальная опасность, и вам надо принять все меры для изменения своего состояния; обратиться к специалисту или ознакомиться с соответствующей литературой, или предпринять уже известные вам ваши индивидуальные способы восстановления сил и энергии. Это может быть что угодно: задушевная беседа с другом или подругой, поход по базару или в магазин, поездка в гости, работа в саду или прогулка в лес.

Неотреагированный стресс приводит к психосоматическим заболеваниям в любом возрасте.

В сознании большинства людей старость прочно слилась с обликом немощного человека, а жалобы на болезни в пожилом возрасте являются чуть ли не проявлением «правила общения». Спрос на медицинскую помощь, особенно лекарственную, огромен. Тогда как известно, что чуть ли не каждое второе заболевание носит психосоматический характер, то есть должно быть адресовано скорее, не врачу, а психологу или психотерапевту.

Обычно же выступают в роли психотерапевтических средств разнообразные лекарства: «от головы», «от сердца», «от ноги», «от живота».

Психологам известно, что «болячки» могут принести человеку социальные дивиденды - внимание окружающих. Это далеко не всегда наивное средство, и используют его люди в пожилом возрасте для решения одной из самых сложных жизненных задач - задачи переживания возрастающей зависимости от других людей.

От 30% до 50% постоянных посетителей поликлиник (это лица старого возраста) по сути дела являются мнимыми больными. Их органические болезни - следствие ложных установок, неудовлетворенных амбиций, эмоциональных стрессов. Недаром говорят, что «все болезни от нервов». Вспоминается в связи с этим случай, который произошел с бабушкой Ульяной. Она уже попрощалась с близкими и собиралась умирать, ей было под восемьдесят лет, когда пришло трагическое известие о гибели сына и невестки во время автомобильной аварии. Сиротами оставались пятеро внуков. Ульяна приостановила приход собственной смерти на десять (!) лет, внуки к тому времени уже подросли, двое успели встать на ноги.

Таких историй в жизни немало. Они все об одном - новый, вечный смысл жизни можно обрести и на ее пороге, приостановив свой последний шаг за него, пусть на время, но это так важно. Старость, как и все в жизни, явление далеко не однозначное. Жажда жизни, которую может проявить человек, может иметь не только созидательное для самой жизни содержание.

Приходится говорить по отношению к старикам и об очень сложной проблеме - проблеме границ психической реальности. Для этого возраста она может стать болезненно напряженной из-за увеличивающейся зависимости от других людей. Это приводит к появлению, к сожалению, достаточно распространенного явления, которое можно назвать “синдромом мученика”: Если б не ты – Из-за тебя я не смогла – Я всю жизнь ради вас… - Мне нужно (!) было ухаживать за … - примеры из речи обычного психологического мученика, который возлагает на других свою неудовлетворенность жизнью.

Для такого человека часто лучший способ добиться жизненного успеха связан с проигрышем. Классический пример «синдрома мученика» - человек, страдающий от болезней, реальных и мнимых, включающий в свои мучительные переживания всех вокруг. Обычно это бывают с одинокими стареющими матерями, которые проявляют удивительную изобретательность, чтобы всеми силами воздействовать на жизнь своих взрослых детей. Любящая сына и ревнующая его ко всем женщинам на свете мать находит тысячи способов, чтобы скомпрометировать в глазах сына любую другую женщину, которая появляется рядом с ним. Авторитету матери противостоять непросто, выбирать между ними невозможно. Пятидесятилетний сын и семидесятилетняя мать живут в одной квартире, давно и явно ненавидя (любя) друг друга. Типичность этой истории, безжалостность поведения стареющей женщины бывает потрясающей - думая только о себе, охваченная страхом одиночества, она безжалостно может разбить жизнь собственного ребенка. Неважно даже, сын это или дочь. Дочь привязать к себе еще проще, имея в руках такие аргументы, как слабое здоровье, беспомощность. Превратить дочь в сиделку и опекуна нетрудно.

Увеличение зависимости от других людей - психологическая задача, требующая решения. Решения, которое бы не толкало стареющего человека в бездну отчаяния, а поддерживало в нем чувство собственной значимости. Достойные варианты решения такой задачи существуют, - ясные, спокойные глаза стариков говорят о их существовании красноречивее многих научных фактов.

Побольше бы среди нас было таких стариков, какие живут на Кавказе, где долгожительство существует как нормальное бытовое явление в многообразной картине жизни. Как они решают свою жизненную задачу - стареть?

Старые люди, в том числе старше 90 лет, ежедневно беседуют с родственниками и ближайшими соседями, по крайней мере раз в неделю встречаются со своими друзьями. Стремятся быть здоровым, отсутствие привычки жаловаться на болезни, отсутствие интереса к болезням (известно, что самооценка возможностей собственной кончины является порождением депрессии или другими эмоциональными осложнениями); у долгожителей нет признаков депрессии, часто являющейся причиной старческого маразма; такие старики не испытывают одиночества - они ежедневно чувствуют заботу со стороны родственников и соседей. Долгожителей отличает многообразие интересов, желание жить полной жизнью; это люди с особым чувством юмора, стремлением быть всегда в окружении других людей; долгожители склонны воспринимать все, что происходит в их жизни, результатом их собственных действий, а не каких-то внешних сил; - это относится к возможности преодолевать жизненные стрессы.

Как в зеркальном отражении, - другие старики: бесконечные разговоры о болезнях, даже не старых людей: «У кого что болит, тот о том и говорит»; Жалобы стариков на забытость и ненужность - никому ни государству, ни детям, ни самим себе, а отсюда - депрессия, которая начинается еще перед выходом на пенсию, и тут как тут – маразм. Многие из них сознательно ограничивают круг своих интересов ссылками на свою отсталость и бестолковость.

Психологически здоровые старики могут и должны для растущего человек быть источником жизненной философии - не абстрактной, конкретно воплощенной в их собственной жизни. Общение с ними незаменимо ничем, так как они осуществляют ту связь времен, без которой невозможно само знание об осуществимости жизни в любом возрасте, о жизни как явлении бесконечном. Это очень хорошо умели выразить гениальные старики человечества, спокойно беседуя с вечностью, когда сами подводили итоги своей жизни, делая это открыто, используя тот вид творчества, которым они занимались всю жизнь. Это не только решение важнейшей психологической задачи старости - подведения жизненных итогов, но и диалог с временем. Они пытаются смотреть на свое творческое наследие не только своими глазами, но и глазами других людей. Оценка своего труда беспощадна, в ней обязательно присутствует нравственная основа - совесть. Больше всего мучает то, что не удалось существенно изменить то, к изменению чего стремился всю жизнь.

Абсолютный императив смерти еще не удалось победить никому. Гении своей жизнью учили людей одному - жить при жизни. Этому учат нас и сейчас люди, живущие полной жизнью, сумевшие осуществить переход из царства иллюзий, фантомов в мир реальной творческой жизни. Они могут не быть признанными гениями, они великие люди в своей собственной жизни, так как ею ежедневно доказывают, что жизнь - это не ожидание смерти, а она сама.

Такой человек знает силу своей мысли, ее возможности в сознании с «Я хочу» (волей) могут открыть горизонты творчества жизни в любом возрасте, и старость здесь не помеха. Им интересно все: и новый сорт малины, который можно выслать по почте и попробовать вырастить в своем саду, и проект трансконтинентальной шоссейной дороги, о котором точно сообщается внуку, и безумное количество партий, претендующих на место в парламенте, воспринимается серьезно и ответственно (о каждой (!) собираются сведения, записываются в таблицу, осмысливаются в свете собственных пониманий перспективы страны, и т.д.).

Оценка собственной жизни, подведение ее итогов далеко не праздное занятие для старых людей - это их жизненная задача, решение которой будет скрашивать соответствующими чувствами дни и ночи. Печально услышать из уст старика слова о напрасно прожитой жизни, о ее бессмысленности трудности.

Смерть человека - трагическое событие для его близких. Перенести смерть близкого человека, пережить ее - самый мощный стрессовый фактор жизни. К нему нельзя подготовиться заранее, пережить его многим людям помогает только вера в жизнь после жизни. Как и всякое чувство, оно дается в полной мере не каждому человеку.

Умение перенести смерть близких людей поддерживается соблюдением правил и ритуалов построения отношений с окружающими. Именно они, другие люди, по всем правилам социальной жизни должны помочь человеку пережить горе потери. Открытость другим людям, организованная через соблюдение ритуалов и обрядов, делает горе человека делимым на всех - это снижает его остроту. Если же человек замыкается в своих горестных переживаниях, внешне проявляя их в угрюмой подавленности, это приводит к тому, что он заболевает сам, поддерживая в себе состояние стресса, и ранит окружающих людей.

В любом обществе существуют традиционные способы поддержания памяти о близких и способы проявления для окружающих своего горя. Это обеспечивает человеку чувство связи с другими людьми. Так, поминальный обряд у русских включал конкретное решение множества вопросов, в том числе, связанных с отношением к окружающим: Кто и когда готовил поминальную еду (родственники, соседи или специально приглашались стряпухи)? Получали ли они вознаграждение? Кто приходит на поминки (состав участников)? Кто и каким образом встречал приехавших с кладбища? и т.д.

При этом в разных районах страны ответ на эти вопросы имеет свои особенности в зависимости от религиозных убеждений той или иной группы людей. В старину в деревнях считалось, что умирать легче всего на полу, там стелили солому, а позже - полотно. Собравшиеся вокруг родственники молча соболезновали умирающему. Громко разговаривать было нельзя. Если человек сильно мучился, то старались помочь душе отлететь - открывали дверь, печную трубу, просто поднимали верхнюю стреху на крыше дома. Только когда наступала смерть, родственники начинали громко плакать и причитать. Это было не только проявление горя, но и обычай. Оплаканная душа, как считалось, легче прощается с домом и не будет беспокоить живых в думах, видениях, снах.

Чувствуя приближение смерти, человек составлял завещание, приводил в порядок свои дела, отдавал долги, распределял состояние. Повсеместно, среди всех слоев населения принято было перед смертью делать какие-нибудь добрые дела: раздавать милостыню, выделять деньги на богоугодные дела и тому подобное. Обязательно было прощание со всем семейством и благословение каждого образом.

Организация поведения для человека, переживающего горе потери близкого человека, через соблюдение обрядов и ритуалов выполняет важнейшую психотерапевтическую задачу - задачу связи его с окружающими людьми, с миром своей культуры, возвращает к переживанию чувства «мы», объединяет с историей своего народа, открывает дорогу к сопереживанию другим людям.

К этой жизненной задаче в старческом возрасте добавляется и еще одна задача - ожидание собственной смерти. Ее решение предполагает умение сказать «прощай» всему, что было в жизни. Это умение далеко не очевидное, старость человека может продлиться от одного года до пятидесяти лет (пусть у каждого она будет долгой и светлой), не каждый может ощутить отпущенный ему срок с точностью до года и доделать с честью все земные дела. Люди умирают по-разному. Страх смерти преодолевается благом нравственного достоинства, - сказал Сейнека. Может быть, это одна из самых трудных жизненных задач - сказать жизни «прощай».

Человеку обычно очень трудно сформулировать, чего он так боится в умирании? Умирание - это не болезнь, оно даже неощутимо. Телесное страдание присуще болезни, а не смерти. Если были боли, то при умирании они исчезают, как исчезают все симптомы болезни. Человека страшит неизвестное, угрожающее и неотвратимое. Может быть, он боится пустоты, небытия, чего-то как сон без пробуждения. Теперь ведь известно, что при переходе в загробный мир сознание чаще всего не теряется, а если теряется, то только на мгновение. Умерший продолжает чувствовать и мыслить, как и раньше, без перерыва.

Теперь известно, что переход в мир иной не страшен и что начало жизни в нем тоже не страшно. Одиночества там нет, а есть даже помощь. Но собственная судьба долго остается неопределенной. Подсознательно человек чувствует, что после смерти с ним произойдет нечто и он будет не способен изменить это. Подсознательно, боясь смерти, человек подводит нравственный итог своей жизни, так как дела человека идут в мир иной вслед за ним.

Не все боятся смерти. Вся история религиозных учений говорит о том, что смерть праведников и смерть грешников протекает по-разному. Праведник, у которого есть вера, надежда и любовь к Богу, готов к смерти, он даже не умирает, а как бы засыпает и отходит, как говорят, с миром. Смерть грешников окрашена ужасом, малодушием и отчаянием.

Получается так, что люди хорошей жизни, трудившиеся и заботившиеся о других, умирают мирно, чувствуя приближение смерти, не боятся, а принимают ее спокойно. У самых великих грешников в последние минуты жизни смертный ужас, который охватывает их, переживается как мольба к Богу о прощении. Это рука спасения, которую в минуты смерти протягивает Господь человеку, чтобы он понял весь ужас плохо прожитой жизни и сказал ей не только «прощай», но и «прости». Мольба о прощении облегчает участь умираюшего, участь его измученной скверной жизнью души.

Умение сказать жизни «прощай» без отчаяния и ужаса, с чувством законченного дела - это еще одна встреча человека с его собственной экзистенциальностыо, встреча, которая есть великое таинство. знаком с идеями о прощении, спасении, примирении, покаянии, смирении.

В конце жизни это становится нравственной задачей подведения итога. Естественная смерть, которой умирает старый человек, очень часто не бывает мгновенной. Она требует сил, чтобы ее дождаться. Умирание - это протяженный во времени процесс, а не момент, это путь - его тоже надо пройти. Самое трудное на этом пути - одиночество. Во все времена, может быть, кроме конца нашего века, люди чувствовали и знали что они в окружении любящих людей, прощание и прощение которых облегчит им этот путь.

Для описания процесса скорби часто используется модель Kubler - Ross (Р. Кочюнас. Основы психологического консультирования. – М.:Академический проект, 1999 г., c. 207). Она предполагает чередование стадий отрицания, озлобленности, компромисса, депрессии, адаптации. Считается, что нормальная реакция скорби может продолжаться до года.

Сразу после смерти близкого человека возникает острая душевная боль. На первом этапе эмоциональному шоку сопутствует попытка отрицать реальность ситуации. Шоковая реакция иногда проявляется в неожиданном исчезновении чувств, "охлаждении", словно чувства проваливаются куда-то вглубь. Это происходит, даже если смерть близкого человека не была внезапной, а ожидалась долгое время. Отрицается сам факт смерти - "Он не умер (она не умерла)", "Этого не может быть", "Я не верю этому" и т.п.

Далее в процессе скорби непременно наступает озлобленность. Понесший утрату человек стремится обвинить кого-то в случившемся. Вдова может обвинять умершего мужа за то, что он оставил ее, или Бога, который не внял ее молитвам. Обвиняются врачи и другие люди, способные реально или только в воображении страдалицы не допустить создавшейся ситуации. Речь идет о настоящей злости. Если она остается внутри человека, то "подпитывает" депрессию. Поэтому близкие, сочувствующие люди не должны дискутировать со скорбящим, и не “корректировать" его злобу, а помочь ей вылиться наружу.

После первой реакции на смерть близкого человека - шока, отрицания, злобы - происходит осознание утраты и смирение с ней, - процесс адаптации к несчастью, которые психологи называют "работой скорби". Современные исследователи "работу скорби" характеризуют как когнитивный процесс, включающий изменение мыслей об умершем, горечь утраты, попытку отстраниться от утраченного лица, поиск своего места в новых обстоятельствах. Этот процесс не является какой-то неадекватной реакцией, от которой надо уберечь человека, с гуманистических позиций он приемлем и необходим. Имеется в виду очень тяжелая психическая нагрузка, заставляющая страдать. Сочувствующие, близкие люди скорбящего способны доставить облегчение, однако их вмешательство не всегда уместно. Скорбь нельзя приостанавливать, она должна продолжаться столько, сколько необходимо.

Типичное проявление скорби - тоска по умершему. Человек, переживший утрату, хочет вернуть утерянное. Обычно это иррациональное желание недостаточно осознается, что делает его еще глубже. Навязчивые мысли и фантазии об умершем постоянно лезут в голову. Его лицо видится в толпе; пропадает интерес к событиям, которые прежде казались важными, к своей внешности. Места и ситуации, связанные с умершим, приобретают особую значимость. Не надо противиться символическим усилиям скорбящего, поскольку таким образом он старается преодолеть утрату.

С окончанием "работы скорби" происходит адаптация к реальности несчастья, и душевная боль уменьшается. Понесшего утрату человека начинают занимать новые люди и события. Исчезает желание соединиться с умершим, уменьшается зависимость от утраты. В некотором смысле можно сказать, что процесс траура представляет собой медленное ослабление связи с умершим. Это не означает забвения. Просто умерший человек уже предстает не в физическом смысле, а интегрируется во внутренний мир. Вопрос отношения с ним решается теперь символическим образом - умерший своим незаметным присутствием в душе понесшего утрату помогает ему в жизни. Таким образом чувство идентичности успешно модифицируется.

В период утраты страдание облегчается присутствием родственников, друзей, причем существенна не их действенная помощь, а легкая доступность в течение нескольких недель, когда скорбь наиболее интенсивна. Понесшего утрату не надо оставлять одного, однако его не следует "перегружать" опекой - большое горе преодолевается только со временем. Горюющему человеку нужны постоянные, но не навязчивые посещения и хорошие слушатели. Находиться со скорбящим человеком и надлежащим образом внимать ему - главное, что можно сделать.

**Заключение.**

Сложный и богатый, полный поисков и сомнений процесс развития человека – продукт совокупного действия многих сил: смешения биологического и культурного начал, переплетения мыслей и чувств, синтеза внутренних побуждений и внешних воздействий. Этот процесс начинается с момента зачатия и длится всю жизнь. Характер его протекания во многом определяется окружающей средой, но вместе с тем, он неповторим, как человеческая личность.

Возрастная психология рассматривает тенденции, закономерности и процессы развития на протяжении всей человеческой жизни, используя для этого опыт нескольких отраслей знаний.

Предполагается, что изменения, которые переживает человек в течение жизни, являются результатом совокупного влияния биологических, психологических, социальных, исторических и эволюционных факторов, а также зависят от времени их воздействия.

**ГЛОССАРИЙ.**

Идентичность – смешение ролей.

Кризис идентичности –проявляется в чувстве «отставания от жизни», в потере интереса к жизни, в переживаниях усталости и жизненной скуки, в отсутствии ощущения полноты жизни.

Стагнация– чрезмерная поглощенность собой:излишняя озабоченность своим здоровьем, стремление уберечь свой личный покой, стремление непременно, любой ценой удовлетворить свои психологические потребности и т.п.

Целостность эго – человек, оглядываясь на свою жизнь, испытывает удовлетворение, потому что она была наполнена смыслом – он жил не зря, полностью реализовал то, что ему было отпущено судьбой.

Экзистенция – стремление человека найти смысл своего существования и жить свободно и ответственно в соответствии с этическими принципами.

Самоактуализация – полная реализация потенциала индивидуума.

Я-концепция – развитие осознания индивидуумом собственной идентичности, - человек действует по своему индивидуальному усмотрению, проявляя активность и творчество при достижении целей.

Сензитивность, - повышенная чувствительность.

Дихотомичность - противоречивость переживаний в юношеском возрасте.

Социогенные потребности - есть потребности в других людях.

Социально психологический реализм - способность определить соответствие своего Я тому социальному пространству, которое предполагает избираемая карьера.

Ипохондрия – уныние, психическое состояние человека, для которого возникает невозможность осуществления идеалов.

**Список литературы.**

1. Возрастная психология. Г.С.Абрамова – М.:Academia, 1999 г.
2. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. В.С.Мухина - М.:Academia, 1999 г.
3. Что такое психология. Ж.Годфруа. / пер. с фр. – М.:Мир, 1996 г. Ч.I, II.
4. Физиология высшей нервной деятельности. Л.Г.Воронин – М.:Высшая школа, 1979 г.
5. Э. Берн. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. / пер. с англ.– С-П., М.:Университетская книга., 1998 г.
6. Грейс Крайг. Психология развития./ пер.с англ. – С-П.:Питер – 2000 г.
7. Р. Кочюнас. Основы психологического консультирования. – М.:Академический проект, 1999 г.
8. Сатир В. Как строить себя и свою семью./ пер. с англ.- М.: Проспект, 1992 г.