

Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт
физической культуры

А. Г. Грецов
Е. Г. Попова

Пойми, как ты вырастешь



Санкт-Петербург
2005

УДК 159. 922. 8

Грецов А. Г., Попова Е. Г. **Пойми, как ты взрослеешь.** / Информационно-методические материалы для подростков. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2005., - 54 с.

Редактор – С. В. Кораблев
Художник – Т. А. Бедарева

В книге излагаются основные закономерности превращения ребенка во взрослого. Речь идет о том, в чем сущность «переходного возраста», каковы особенности психологического и физического развития подростков. Издание адресовано подросткам, будет интересно также родителям и работающим с молодежью специалистам.

Грецов Андрей Геннадьевич

Попова Екатерина Григорьевна

ПОЙМИ, КАК ТЫ ВЗРОСЛЕЕШЬ

Информационно-методические материалы для подростков.

Подписано в печать 10.11.2005 г.

Печать офсетная. Формат 60x90¹/₁₆

Усл. печ. л. 3,5. Усл. изд. л.2,67. Заказ № _____ Тираж 1000 экз.

Отпечатано в типографии «Галей принт», Санкт-Петербург

ЛР № 065527 от 27 ноября 1997 г.

© А. Г. Грецов, Е. Г. Попова, 2005

© Т. А. Бедарева - иллюстрации, 2005

© СПбНИИ физической культуры, 2005

Ты становишься взрослым... А понимаешь ли ты, как именно это происходит? Изменяется твое тело, другим становится мировоззрение, области интересов, отношения с окружающими людьми. Все это сопровождается раздумьями, мечтами, переживаниями, сравнением себя со сверстниками. Появляются новые друзья, как всегда внезапно приходит любовь. Впервые начинаешь серьезно размышлять над тем, в чем смысл и цель твоей жизни, чему стоит ее посвятить, каково твое место в мире.

В книге рассказывается о некоторых закономерностях превращения ребенка во взрослого. Наш разговор пойдет о том, что такое «переходный возраст» и в чем смысл этого жизненного этапа, каким образом в этот период развивается тело, интеллект, каковы переживания подростков и с чем они связаны, на чем основаны их суждения о справедливости, как происходит становление представлений взрослеющего человека о самом себе. Для чего молодым людям такие знания? Во-первых, для большинства из них это просто интересно, этому возрасту присуща тяга к познанию себя. А во-вторых, понимаешь то, что с тобой происходит - значит, имеешь возможность осмысленно решать проблемы, связанные с собственным взрослением и, как следствие, скорее достигнешь жизненных успехов.

Подростковый возраст – время серьезных испытаний как для самого взрослеющего человека, так и для окружающих. Довольно часто его уподобляют периоду «бури и натиска», резких и непредсказуемых изменений, болезненных конфликтов, вызывающего поведения. Как шутят по этому поводу психологи, сокращение П.В. («Подростковый Возраст») можно столь же обоснованно расшифровать как «Проблемы Взросления» или «Престранные Выкрутасы». Но всегда ли такое мнение соответствует реальности? Оказывается, нет. Действительно бурное, кризисное протекание подросткового

возраста наблюдается примерно у каждого третьего взрослого человека. Примерно у одного из каждых четырех этот возраст протекает вообще спокойно, у остальных же в целом благополучно, но сопровождается отдельными проблемами и переживаниями.



О чем говорит протекание подросткового возраста плавно, без всякого кризиса? Возможно, о том, что ребенок превратился во взрослого благополучно, без острых противоречий – и тогда за него можно только порадоваться. Но не исключено и то, что никакого взросления, собственно говоря, и не происходит. По своему психологическому состоянию он так и остался в детстве – несамостоятельным, полностью зависимым от родителей, неспособным принимать собственные решения и брать на себя ответственность за их последствия. В таком случае бескризисное протекание «переходного возраста» — это не благо, а повод для тревоги. Ведь если какую-то проблему, обычно появляющуюся в этом возрасте, удалось «обойти стороной» — вполне возможно, что причина этого в том, что личность попросту «застряла в детстве», не перейдя на следующий этап развития.

Фактически, большинство проблем и переживаний подростков **предсказуемы**, они объясняются влиянием возраста, а не перипетиями личной судьбы. У взрослых же на первый план выходят именно жизненные обстоятельства. Подросткам, конечно, такая позиция не очень нравится, ведь каждый из них склонен считать именно свою жизнь уникальной и неповторимой. Такая убежденность – тоже закономерное следствие психологических особенностей возраста...

С одной стороны, подростковый возраст благоприятен для развития личности, изменений к лучшему; молодой человек как бы начинает жизнь «с чистого листа» и имеет прекрасный шанс избавиться от своих детских проблем. С другой стороны, одновременно повышается и риск возникновения новых сложностей и отклонений в развитии. Как бы то ни было, **это возраст повы-**

шенной пластичности, готовности изменяться, развиваться и накапливать новый жизненный опыт. А уж как именно будут использованы эти возможности, обратит ли их подросток себе во благо или во вред, зависит... да много от чего зависит. Но в первую очередь – от усилий самого взрослеющего человека.

Противоречия взросления

Вот наиболее значительные противоречия, предопределяющие сущность «переходного возраста» с его проблемами и переживаниями:

С биологической точки зрения, подростки превращаются во вполне взрослых людей. Но с точки зрения общества они еще долго продолжают быть детьми. Становясь, в общем-то, уже вполне повзрослевшими (и именно так ощущая себя!), они продолжают зависеть от окружающих, долго не могут обрести самостоятельность, начать зарабатывать на собственную жизнь, получить возможность для принятия и воплощения своих решений. Да и возможностей для всего этого у них, в общем-то, немного – ведь поле деятельности для большинства подростков ограничено школой и некоторыми увлечениями, во всем остальном сохраняется сильная зависимость от родителей. Отсюда возникают сложности, связанные с познанием себя, определением своего места в мире, поиском «места под солнцем». И зачастую реакция на такую ситуацию довольно агрессивная: раз общество меня не принимает, с какой стати я должен относиться к нему с почтением?

Особенно ярко такой конфликт проявляется, когда по отношению к подростку применяется своего рода «двойной стандарт». Если требуется принять на себя какие-нибудь обязанности, то подросток воспринимается окружающими как вполне взрослый: дескать, все он может, можно требовать от него наравне со всеми остальными. Но как только речь заходит о свободе,



подросток «вдруг» становится в глазах окружающих ребенком – его пытаются полностью контролировать даже в мелочах, требуют отчитываться обо всех своих действиях, спрашивать разрешения на любые начинания и т.д. Естественно, подростков такая ситуация приводит в неистовство. Тем более что сами они более склонны воспринимать себя с точностью до наоборот: претендуют на права и возможности взрослых, но не горят желанием брать на себя ответственность, уподобляясь детям.

Сами подростки воспринимают себя как взрослых, а представители старших поколений видят в них детей. Именно в этом первоисточник большинства конфликтов подростков с взрослыми, в первую очередь – с родителями. Вообще-то представителям любого поколения свойственно считать свой жизненный опыт более ценным, чем опыт других поколений. И очень часто – без реальных оснований для этого.

– Да, были люди в наше время,
Не то, что нынешнее племя:
Богатыри – не вы!

Так в стихотворении М.Ю. Лермонтова «Бородино» вещал старый солдат, участник войны 1812 года, солдатам молодым. И довольно многие представители старших поколений, как в те давние времена, так и сейчас, говорят молодым примерно то же самое. Мы, дескать, и к учебе относились куда ответственнее вас, и о будущем думали, и книги хорошие читали, а не детективы глупые, и вообще делом занимались, а не ерундой всякой. Да, кстати, дружить, в отличие от вас, по-настоящему умели: в походы вместе ходили и в хоккей играли, а вы только в сетевые «стрелялки» играете да по Интернету переписываетесь! Да уж, были люди в наше время, не то, что нынешнее племя...

На самом деле, подобные «откровения» имели место на протяжении всей истории человечества: даже в древнеегипетских папирусах найдено множество жалоб

представителей старшего поколения на «испорченность» молодых. Но это воспринималось молодыми людьми не слишком благосклонно и в стародавние времена... Теперь же, когда жизнь стала меняться так стремительно, этой благосклонности еще поубавилось. Особенно в современных российских условиях, которые за последние 20 лет изменились настолько сильно, что когда родители рассказывают современным подросткам про свою молодость, те зачастую просто не понимают, о чем идет речь. И делают вывод, что с «предками» что-то не так.

Молодежь, в свою очередь, считает свой собственный жизненный опыт более ценным и уникальным, чем опыт представителей старших поколений. Так, большинство подростков, впервые влюбившись, пребывают в полной уверенности, что «так» никто и никогда не любил, их переживания единственные в своем роде. И они действительно уникальны, но... только в жизненном опыте самого подростка! Для него это действительно ни с чем не сравнимые чувства, что вполне естественно – ведь сравнивать ему просто не с чем. В результате, даже если подросток чувствует себя плохо, он часто делает вывод, что, «наверное, никому не было так плохо, как мне сейчас».

Вообще-то расхождения во мнениях и интересах между поколениями не только неизбежны, но и необходимы для того, чтобы происходило развитие человечества. Почти никогда не бывает, чтобы младшее поколение полностью разделяло взгляды старшего, и между ними не было бы никаких конфликтов. **Если бы взрослым удавалось воспитывать детей целиком по своему образу и подобию – прекратилось бы всякое развитие общества**, история стала бы простым повторением пройденного. Определенная доля противоречий между «отцами и детьми» не только неизбежна, но и необходима. Тем более что современное общество меняется так быстро, что даже недавнее прошлое резко отличается от настоящего, и неизвестно, каким окажется ближайшее будущее.

«Переходный возраст»

Любопытно: с каждым поколением дети все хуже, а родители все лучше; отсюда следует, что из все более плохих детей вырастают все более хорошие родители.

В. Брудзинский.

Наверное, тебе будет любопытно узнать, что подростковый возраст в его современном понимании (как продолжающийся несколько лет этап перехода от детства к взрослости) появился в истории человечества не так уж и давно. Всего 200-300 лет назад такого длинного «переходного» возраста не было! Примерно до 12-15 лет человек считался ребенком, а потом довольно быстро получал статус взрослого, со всеми вытекающими отсюда правами и обязанностями. Часто это сопровождалось каким-либо обрядом, символизирующим переход к взрослости (например, посвящением в рыцари). Нередко переход от детства к взрослости символизировали... женитьба или замужество! Тогда они, как правило, совершались в очень раннем (с точки зрения нашего поколения) возрасте, притом не столько по желанию молодых, сколько по инициативе и по выбору представителей старшего поколения. Вот пример из пушкинского «Евгения Онегина»:

... Мой Ваня
Моложе был меня, мой свет,
А было мне тринадцать лет.
Недели две ходила сваха
К моей родне, и наконец
Благословил меня отец.
Я горько плакала со страха;
Мне с плачем косу расплели
Да с пеньем в церковь повели.

Вот тебе и «подростковый кризис» образца начала XIX века! Герои этого отрывка были полностью зависимы от родителей детьми, по родительской же воле создали свою семью, и сразу после этого перешли к жизни взрослой. Собственно, свадьба и символизировала



этот переход. Кстати, и в современных условиях люди, которые стремятся как можно раньше создать собственную семью, делают это не в последнюю очередь потому, что хотят таким путем почувствовать себя зрелыми, независимыми от родителей. Право создавать свою семью так и осталось в глазах многих людей основным признаком достижения взрослости и самостоятельности. Другой вопрос, что в современном обществе 80% семей, созданных молодыми людьми в возрасте до 18 лет, распадаются в течение первых трех лет. И это неудивительно. Ведь «взрослая» жизнь за 200 лет, прошедшие со времен Пушкина, сильно изменилась и усложнилась. Те способы поведения, которые тогда были вполне приемлемыми и соответствовали общепринятым нормам, теперь выглядят по меньшей мере странно.

В современном обществе подростковый и юношеский возраст – это, по сути, сильно растянувшийся во времени переход от детства к взрослости. И получается, что тинейджеры¹, вроде как, принадлежат сразу к двум культурам, двум мирам – и детства, и взрослости. Но, в то же время, в полной степени не принадлежат ни к одному из этих двух миров (примерно, как в поговорке о незадачливом охотнике, который погнался сразу за двумя зайцами, но не поймал ни одного). И в самом деле: детьми себя подростки уже не считают и не хотят, чтобы к ним относились как к детям. Но в то же время они понимают, что еще и не взрослые. Такое «двойственное», переходное положение в науке называют **маргинальность**. Характерные проявления этого состояния – эмоциональная неустойчивость и чувствительность, застенчивость и агрессивность, склонность к крайним суждениям и оценкам. Подростки, считая себя взрослыми, избегают общаться с младшими детьми, но и от более взрослых людей тоже держатся обособленно (такое «расслоение» общества носит название возрастная сегрегация). Получается, что подростки образуют своего рода «третий мир», не принадлежа ни к обществу детей, ни к обществу взрослых. У них складывается своя культура поведения и даже сво-

Тинейджер – это человек возрастом от 13 до 19 лет (в английском языке числительные, обозначающие от 13 до 19, оканчиваются на -teen, откуда и произошло такое слово).

еобразная манера разговора, свои «словечки» (так называемый подростковый сленг).



Если раньше большинство людей к возрасту 14-15 лет уже приступали к вполне взрослому труду, то современная молодежь начинает самостоятельную трудовую жизнь, в среднем, значительно позже (если, конечно, не брать в расчет эпизодические «подработки»). Намного продолжительнее стал период обучения. Кстати, в современном обществе выявилась такая закономерность: **чем выше в стране уровень развития и цивилизованности, тем дольше в ней молодежь учится и позже приступает к самостоятельной работе.**

Так что имеющиеся в современной России возможность и необходимость для длительного обучения молодежи – показатель того, что мы живем все-таки в достаточно цивилизованной стране, а отнюдь не в «третьем мире», как иногда пытаются утверждать. Ведь для того, чтобы существовал длительный «переходный возраст», нужны два условия:

- Общество должно находиться на достаточно высоком уровне развития, что требует от молодежи серьезнейшей подготовки к жизни в нем. Касается эта подготовка не только получения сложных профессий, но и достижения довольно высокого уровня интеллектуального и личностного развития. Если таких требований к подрастающему поколению нет – то не будет и длительного периода ученичества, подростки смогут очень быстро получать статус взрослых.
- Общество должно быть в состоянии нести серьезные затраты на то, чтобы длительное время содержать и обучать целое поколение, которое только готовится к будущей трудовой деятельности, но непосредственно в труде не участвует. Так что привычные нам проблемы «переходного возраста» (мучительный поиск своего места в мире и т.п.) — это, в значительной мере, показатель высокого уровня развития общества! В странах «третьего мира», где подростки вынуждены с 12-13 лет

самостоятельно зарабатывать на жизнь, таких проблем почти нет. Хотя есть множество других...

Длительность «переходного возраста» зависит, разумеется, не только от среднего уровня развития страны, но и от условий жизни в конкретной семье. Хорошо известно, что чем дольше дети учатся и позже приступают к самостоятельной работе, тем, в среднем, выше уровень их дальнейшей жизни. И тем позже их собственные дети завершают обучение и приступают к самостоятельной работе.

Но такая ситуация, когда условия позволяют (и делают необходимым) длительную подготовку детей к взрослой жизни, саму молодежь радует далеко не всегда – ведь позиция ученика подразумевает зависимость от старших, неравенство отношений с ними. А хочется-то быть равным! Те времена, когда ребенка вполне устраивала зависимость от старших, остаются в прошлом. Именно в этом кроется одна из причин столь частых конфликтов подростков с родителями и учителями.

Чувство взрослости

Когда мне было четырнадцать, мой отец был так глуп, что я с трудом переносил его; но когда мне исполнился двадцать один год, я был изумлен, насколько этот старый человек поумнел за последние семь лет.

Марк Твен

Одним из центральных моментов психологического развития в подростковом возрасте оказывается формирование так называемого **«чувства взрослости»**. Молодой человек остро ощущает, что он уже не ребенок, и требует от окружающих признания этого. Например, стремится получить равные с взрослыми (а нередко и более высокие) права, обрести независимость и самостоятельность, требует от окружающих уважать свои притязания и считаться с ними.

Старое русское слово «отрок» буквально означало «не

имеющий права говорить»; так называли не только подростков, но и всех прислужников. То есть речь шла не столько о возрасте, сколько о невысоком статусе в обществе. В современном языке тоже сохраняется связь возрастных категорий со статусом человека, нередки обращения «парень», «девчонка» и т.п. содержат в себе оттенок пренебрежения, снисходительности. Вряд ли подчиненному придет в голову обратиться к своему начальнику «молодой человек» – даже если начальник действительно молод, это все равно прозвучит невежливо и оскорбительно.



Психологические представления, существующие в бытовом сознании, обычно находят отражение в разговорном языке. Это касается и представлений о связи возраста человека с его статусом. Вот примеры высказываний, в которых для унижения статуса собеседника указывается на его молодость:

- Щенок.
- Сопляк.
- Молокосос.
- Молодо-зелено.
- От горшка два вершка.
- Молоко на губах не обсохло!
- Не лезь поперек батьки в пекло.
- Тебе еще пешком под стол ходить.
- Яйца курицу не учат.

А в старом немецком языке, кстати, было одно слово, имевшее два значения: «ребенок» и «дурак».

Активное противопоставление себя взрослым, завоевание новой жизненной позиции – потому так типично, что необходимо для становления личности подростка. Это противопоставление проявляется еще и в том, что подростки предпочитают общаться в среде сверстников, держась обособленно как от детей, так и от взрослых. В итоге они теряют возможность руководить теми, кто младше, но и сами теряют возможность перенимать жизненный опыт от взрослых (например, знакомиться

с различными видами трудовой деятельности, по мере сил подключаясь к ней). Получается, что общество подростков – это своего рода «мир в себе», **в значительной степени оторванный от жизни, обычаев и обязанностей остальной части человечества.**

В результате различается картина мира глазами подростков и взрослых. Внешне, конечно, они живут в одном времени и пространстве. Но их внимание привлекают совершенно разные элементы окружающего мира. И порой это весьма затрудняет взаимопонимание между представителями разных поколений. Например, перед теми и другими стоят совершенно разные проблемы. То, что беспокоит подростков, родители уже давно преодолели и, скорее всего, вообще забыли (и, быть может, вспоминают собственный подростковый возраст идеализированно, как вообще лишенный проблем). А те проблемы, которые стоят перед родителями, подросткам в большинстве случаев еще вообще малопонятны, потому что у них для такого понимания не хватает жизненного опыта.

Различаются и области интересов, и предпочитаемые способы проведения времени, и жизненные ценности. Кстати, мнение взрослых о том, что младшее поколение «испорчено», непочтительно, не думает о будущем, лишено серьезных жизненных целей и идеалов, существовало во все исторические времена. Очевидно, суть тут не в том, что каждое новое поколение действительно становится хуже предыдущего. Если бы дело действительно обстояло так – человечество давным-давно деградировало бы и вымерло. Просто младшие всегда чем-то отличаются от старших, и эта непохожесть порой вызывает раздражение.

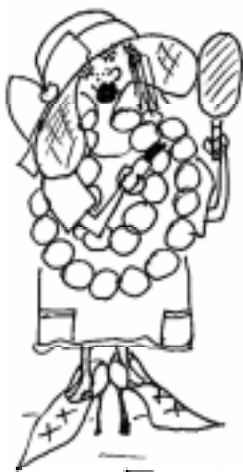
Чувство взрослости проявляется по-разному:

Подражание внешним признакам взрослости. Например, оно проявляется в стремлении вести себя как взрослые, самостоятельно зарабатывать, не отчитываться все время перед «предками» о месте своего нахождения и т.п. Но зачастую это подражание принимает и довольно



глупые формы: например, в качестве признаков «настоящей взрослости» воспринимаются ненормативная лексика, курение или употребление спиртных напитков. Кстати, иногда родители и сами провоцируют подростка на эти действия, говоря ему «Ты еще маленький пить/курить/ругаться». Подросток же в таких словах слышит подтекст «Значит, кто так делает – тот взрослый!» Учитывая, что подростки как раз и стремятся ощутить себя взрослыми, несложно догадаться, к каким последствиям приводит такое убеждение...

Личностная зрелость. Главный признак ее достижения – это желание и готовность человека нести **ответственность** за свои поступки и решения. Довольно часто «двойственность» своего положения между детством и взрослостью подростки проявляют в том, что хотят иметь такие же возможности, как взрослые, но как можно меньше отвечать за последствия своих действий, как дети. Но так не бывает. Если ты обладаешь свободой и сам выбираешь, какие поступки совершить, то сам за них и должен отвечать. То время, когда дети играют во дворе в футбол и бьют мячиком оконные стекла, а платят за этот ущерб родители, остается в прошлом. Помимо ответственности, личностная зрелость подразумевает активность и инициативность, способность контролировать свои эмоции, порядочность, готовность смотреть на окружающую действительность не только со своей позиции, но и с точки зрения других людей.



Подражание качествам «настоящего мужчины», «настоящей женщины». У мальчиков, например, в связи с этим очень ценится сила, ловкость, выносливость, воля, верность своему слову, уверенность в себе, независимость, активность. А у девочек? Веди мы этот разговор лет двадцать назад, можно было бы без тени сомнения заявить: заботливость, нежность, покладистость, хозяйственность, аккуратность. И теперь некоторые девушки ценят в себе именно эти качества, но не меньше и таких, кто хочет обладать чертами личности и характера, традиционно воспринимаемыми как

мужские. Немало, кстати, и парней, которые хотят дружить с девушками, обладающими именно такими качествами.

Интеллектуальная зрелость. При переходе к взрослости качественно меняются мыслительные возможности, человек становится способен оперировать такими понятиями, которые разуму ребенка в принципе недоступны (например, «вечность» или «бесконечность»). Естественно, это происходит только тогда, когда молодой человек продолжает развивать свой ум, а не «застревает» на уровне детских суждений. Условие, необходимое для такого развития – включение человека в **деятельность**, требующую от него проявления интеллекта. Кстати, именно в связи с формированием собственного «чувства взрослости» подростки порой так стремятся продемонстрировать и превосходство своих знаний о чем-либо по сравнению со взрослыми, особенно с учителями и родителями.

Первые проявления чувства взрослости часто выглядят довольно странным образом: подросток начинает вести себя откровенно вызывающе, будто бы предъявляя «свою волю» окружающим. И внимательно следит за тем, как они отреагируют на такое поведение, примут его требования или нет. Кроме того, подросток обычно обостренно-болезненно относится к суждениям окружающих по его поводу, даже если изображает напускное безразличие.

Но реально в большинстве случаев для подростка важнее оказывается сам факт **признания** его притязаний со стороны взрослых, чем фактическая их реализация. И лишь потом это абстрактное требование наполняется конкретными деталями, «житейскими мелочами»: во сколько приходиться домой, как долго занимать телефон личными разговорами, как распоряжаться свободным временем и т.д. Именно в таких «мелочах» чаще всего и начинают проявляться противоречия между подростком и окружающими его взрослыми. Дело здесь не в том, что эти вопросы так уж принципиально важны сами

по себе. А в том, что они становятся **символами** свободы или, наоборот, зависимости. Именно поэтому дети (а иногда и родители) готовы так долго и упорно «ломать копыя» об них.

Физическое развитие



Мое тело словно взбесилось!..

**Из личного дневника
восьмиклассницы.**

Взросление сопровождается существенными изменениями тела, которые происходят стремительно и не всегда гармонично. На подростковый возраст приходится так называемый «скачок роста» — резкое ускорение его темпов. В этом же возрасте происходит половое созревание. Есть несколько связанных с физическим развитием подростков моментов, которые вполне естественны, но, тем не менее, часто выступают серьезным источником переживаний:

- Во-первых, скачок роста наблюдается у всех подростков в разное время — он может начаться как в 9 лет, так и в 14 и даже позже! И то, и другое вполне укладывается в норму и не свидетельствует о каких-либо отклонениях в развитии.
- Во-вторых, средний возраст наступления этого скачка роста различается у мальчиков и девочек на полтора-два года. Девочки, в среднем, начинают расти раньше, и в этот период заметно опережают мальчиков по физическому развитию.
- В-третьих, рост тела происходит неравномерно — например, руки и ноги удлиняются быстрее, чем расширяются плечи. Отсюда временная непропорциональность, своего рода «угловатость» в облике подростков.

Собственно «скачок роста» и физиологическое созревание занимают, обычно, два года. Тело в этот период меняется быстрее, чем в какой-либо другой промежуток жизни (за исключением младенчества, когда перемены столь же стремительны). Но подростки, в отли-

чие от младенцев, внимательно следят за тем, что с ними происходит, и переживают по этому поводу. Изменения собственного тела вызывают у них смесь интереса, ужаса и восхищения.

Периоду интенсивного роста и созревания обычно предшествует усиленное накопление жировых отложений в организме: мальчики и девочки заметно поправляются (это так называемый «период округления», наблюдающийся, в среднем, в возрасте 9-11 лет). Это вполне нормальное явление: организм «копит силы» для интенсивного роста; когда он наступает – жировая прослойка вновь уменьшается. Скорость роста в этот двухлетний период будет составлять, в среднем, 9,5 см в год у мальчиков и 8 см в год у девочек. Примерно на столько же килограмм в год будет возрастать и масса тела, но на фоне увеличения роста это не выглядит как «рост в ширину», скорее наоборот. А вот в каком именно возрасте наступит этот период, предсказать трудно. В среднем у девочек его начало приходится на 10,5 лет, у мальчиков – на 12,5, Впрочем сроки могут быть и совсем иные.



С биологической точки зрения именно этот «скачок роста» и есть главный признак начала превращения ребенка во взрослого. В значительной степени, время его наступления связано с наследственностью: если родители в свое время выросли рано, скорее всего, то же самое будет и у детей. Но имеют значение и внешние влияния. Например, рост могут замедлить неполноценное питание или чрезмерно интенсивные спортивные тренировки. Обычно «скачок роста» начинается, когда масса тела девочки составляет примерно 30 кг, а мальчика 35-37. По всей видимости, именно достижение такой массы тела служит тем биологическим «спусковым крючком», который активизирует выделение гормонов и начало периода интенсивного роста, а также полового созревания. Кто медленнее растет в детстве, тот, как правило, и позже созревает.

У мальчиков довольно частым источником тревоги становится недостаточный, по их мнению, рост. Мальчиш-

ки склонны рассматривать его как признак своей значимости, силы, взрослости. У девочек рост тоже порой выступает источником беспокойства – но если он, с их точки зрения, слишком большой.



Коль скоро период интенсивного роста уже наступил, дальше он протекает примерно по одной схеме. В первую очередь увеличиваются кисти рук и ступни ног, потом длина рук и ног (именно на этой стадии многие подростки приобретают характерную «журавлиную» походку). После этого растёт тело, в последнюю очередь расширяются плечи. Размер головы почти не меняется (ее рост обычно заканчивается до 10 лет). Зато несколько изменяются пропорции лица, обычно кости нижней части черепа растут интенсивнее, чем верхней, поэтому оно становится более вытянутым; кроме того, обычно раньше других частей лица увеличивается нос. У мальчиков происходит «ломка голоса»: из-за изменения формы гортани он на несколько месяцев может приобрести неприятный хриловатый тембр, а при попытке говорить громче — срываться на петушинный писк. В среднем, к 13 годам подростки достигают половой зрелости, в результате чего с физиологической точки зрения обретают способность стать родителями. У девочек это происходит обычно после того, как завершился период интенсивного роста тела, а у мальчиков – когда этот период как раз в разгаре.

Имеются и еще некоторые различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки, которые раньше начали интенсивно расти, какое-то время опережают в развитии сверстниц, чей скачок в росте начинается позже. Но через пару лет обычно все меняется: те, у кого период интенсивного роста наступил позже, обычно оказываются в конечном итоге выше и стройнее! У мальчиков же все наоборот – кто начинает расти раньше, тот обычно и становится более высоким.

Что касается различий в способности к освоению движений – они касаются, в первую очередь, сферы мощных и быстрых движений (так называемой грубой мо-

торики). Действительно, в этом мужчины превосходят женщин. Чтобы убедиться, достаточно сравнить их спортивные результаты. Относительно же мелких, точных, координированных движений (тонкой моторики) – различия куда слабее, а при одинаковой тренировке вообще не наблюдаются. Так что если мальчики и девочки различаются по своей ловкости, то дело тут не столько в их различиях «от природы», сколько в том, кто, как и сколько тренировался.

В период созревания у подростка возрастает активность сальных и потовых желез, в результате часто возникают проблемы с кожей: появляются прыщи, угри. Как показывают результаты опросов подростков, именно эти детали внешности чаще всего служат для них источником недовольства своим обликом, вызывают переживания. Полностью избежать их удается редко – можно лишь дать банальный совет тщательно соблюдать личную гигиену (в частности, принимать ежедневный душ, использовать очищающие средства для лица) и напомнить, что по мере взросления большая часть таких сложностей бесследно исчезает. Если проблемы с кожей серьезные, целесообразно обратиться к врачу-дерматологу: вряд ли он совсем избавит от них, но, по крайней мере, назначенное лечение позволит избежать ситуации, когда рубцы от подростковых прыщей остаются на коже и во взрослом периоде жизни.

У подростков повышается внимание к собственному телу, что связано не только с его изменениями, но и с тем, что за ним пристально (по крайней мере, так кажется подростку) наблюдают окружающие. Это явление даже получило название «воображаемая аудитория»: подросткам иногда представляется, будто все вокруг только и делают, что пристально смотрят на них.

Обычно молодые люди не очень хорошо знают о том, как именно должно происходить физическое развитие, и озабочены тем, не отклоняется ли оно от нормы. Если какие-то отклонения проявляются, то их серьезность обычно оценивается чрезмерно высоко. Но еще чаще



в качестве отклонений рассматривается то, что на самом деле вполне укладывается в норму, и более того, возникает практически неизбежно (например, временное нарушение пропорций тела в период наиболее интенсивного роста).

Кроме того, подростки все время сравнивают себя со сверстниками, на основании чего у них меняется и отношение к себе. Сравнивают они себя и со своим идеалом – представлением о том, как должны выглядеть безупречные мужчины или женщины. Идеалы с реальностью совпадают очень редко, и невозможность в полной мере соответствовать им тоже выступает одним из источников подростковых переживаний.

Еще один распространенный источник тревог для подростков – осознание того факта, что физическое развитие – процесс не вечный, оно должно довольно скоро завершиться. И это вызывает новые опасения: а вдруг я «не дорасту», останусь нескладным? Или, беспокоятся девушки, грудь не примет положенные формы? Или прыщи так и обживутся на моем лице на века вечные? Подобные опасения встречаются очень часто, хотя далеко не все склонны говорить о них, поскольку боятся оказаться высмеянными окружающими.

Иногда серьезные переживания по поводу физического развития подростков связаны с тем, что ни сами подростки, ни их родители не знают про некоторые естественные особенности этого развития и принимают их за признаки болезни. Так, не всем известно, что заметное увеличение груди при половом созревании происходит не только у девочек, но и примерно у 40% мальчиков. Такое изменение, как правило, очень пугает самого мальчика и родителей: дескать, что-то не в порядке. На самом деле это вполне естественное явление, никаких оснований для беспокойства тут нет; когда период полового созревания завершится, грудь опять придет в норму.

Кстати, если подросток проводит много времени перед зеркалом или увлекается самоукрашательством – это



чаще всего происходит отнюдь не из-за его «самовлюбленности», как иногда полагают взрослые. К такому поведению куда чаще подталкивает тревога: «А все ли в порядке с моей внешностью?» Броские и порой нелепые наряды, привлекающие к себе внимание – это одно из средств убедиться, что «со мной все в порядке», что можешь привлекать и нравиться. Человек, уверенный в себе и в своей привлекательности, в постоянном подчеркивании этого обычно не нуждается.

Бывает, что отрицание течения времени и нежелание взрослеть находит свое проявление еще и в том, что подросток не принимает перемены, происходящие со своим телом. А поскольку эти изменения в период полового созревания неизбежны, подростку ужасно не нравится то, как он в результате начинает выглядеть. Отсюда – драматичные переживания по поводу своих «уродств» (сильно преувеличенных, а то и вообще выдуманных), подросток начинает стесняться самого себя. При этом абсолютно не важно, как именно он выглядит в действительности; проблема в том, что эта действительность его самого не устраивает.

Моя знакомая парикмахер, очень опытный мастер, рассказывала: «Просто удивительно, как молодые девушки относятся к своим волосам! Им всегда хочется чего-то другого, но только не того, чем их одарила природа. Когда приходят девчонки с прямыми волосами, то обычно просят их завить. С вьющимися – наоборот, распрямить. Темненькие просят покрасить им волосы в светлый тон, светленькие – наоборот, сделать потемнее».

В той или иной форме такие переживания свойственны большинству молодых людей. Но иногда, будучи выражены особенно ярко, они превращаются в сущее бедствие. Например, подросток отказывается выходить на улицу или посещать школу, потому что там на него «все будут пялиться». Или девушка переходит на питание одной морковкой, считая себя (обычно безосновательно) слишком толстой и рассчитывая с помощью такой «диеты» похудеть.



Иногда подростки начинают вести себя довольно странным образом: как будто нарочно стремятся к тому, чтобы быть некрасивыми, отталкивающими, лишенными какой бы то ни было внешней привлекательности. Например, неделями не моются, ходят в какой-нибудь драгой и затасканной одежде, делают совершенно дикие стрижки и прически типа «взрыв на макаронной фабрике».

Дело здесь не в том, что у них нет хорошей одежды или вследствие аварии на теплотрассе перекрыли на месяц-другой горячую воду. И даже не в том, что подростки иногда считают подобный облик признаком модности или «крутости», хотя таким образом обратить на себя внимание окружающих. В чем же тогда? Оказывается, так обычно ведут себя подростки, испытывающие наибольшее беспокойство по поводу собственной внешности и того впечатления, которое их облик производит на окружающих! Они готовы обезобразить себя, лишь бы не оставлять внешность такой, какая она есть, и не подвергаться риску оценки. Появляется уверенность: да, они никому не нравятся и не могут понравиться в силу своего «прикида». И это для них гораздо комфортнее, чем оказываться в ситуации оценивания своей реальной внешности: не страшно быть отвергнутым из-за манеры странновато одеваться или причесываться, куда страшнее быть отвергнутым просто так!

Почему, говоря о подростках, так часто обращают внимание на их неуклюжесть, «угловатость»? Когда молодой человек быстро растет, то тело изменяется быстрее, чем сложившаяся в нервной системе схема регуляции его движений. Размеры тела увеличиваются, а его движения продолжают выполняться так, как будто габариты остались прежними. Отсюда и сложности с координацией движений. Например, иногда подростки вдруг начинают очень часто цепляться за углы мебели, что вполне естественно, – ведь они по привычке все еще выбирают траекторию своего движения в пространстве так, как будто остались маленькими. А сами-

то уже выросли и поэтому не могут пройти там, где раньше вполне помещались! Представь себе, что кто-то привык ездить на велосипеде, а потом пересел на автомобиль, но забыл, что тот гораздо шире велосипеда, и в результате снес столб на обочине. Подростковая неуклюжесть – это примерно такое же явление: нервная система, привыкшая управлять маленьким телом, периодически «забывает», что оно уже увеличилось. Образно говоря, голова не успевает следить за ростом тела.

Это касается не только перемещений в пространстве, но и координации мелких движений. Трудно совершить точное движение рукой, ставшей за какой-то месяц на несколько сантиметров длиннее, чем раньше! Увеличивается не только размах движений, но еще и их сила. Берешь карандаш и прижимаешь его к бумаге вроде бы так же легко, как и раньше, а он вдруг ломается. Естественно: силы-то больше стало, и движение, кажущееся таким же легким, как и раньше, на самом деле сопровождается большим усилием. Из-за этого, кстати, мальчишки могут серьезно травмировать друг друга в драках или просто в силовой возне – удар, который раньше воспринимался как игра и особо болезненным не был, из-за роста способен нанести травму. Нужно помнить об этом и проявлять осторожность.

Довольно часто подростки начинают воспринимать временную легкую неуклюжесть как серьезную проблему, признак своей мужской или женской несостоятельности, что служит источником тяжелых переживаний. Пытаясь замаскировать свою «нескладность», многие подростки начинают двигаться скованно или принимают несуразные, вычурные позы (и тем, и другим только усугубляя ситуацию). И взрослые вольно или невольно способствуют усилению этих переживаний, выговаривая подростку по поводу того, что он, дескать, «глаза дома забыл, за все углы цепляется», «своей медвежьей силой все переломает» и т.п. А на самом-то деле эти основания для беспокойства, мягко говоря, несколь-



ко преувеличены. Тем более нет оснований и для того, чтобы обвинять подростка. Это пройдет через несколько месяцев безо всякого следа, стоит только молодому человеку привыкнуть к своим новым габаритам.

Затруднения с координацией движений у подростков могут быть связаны не только с описанными выше физиологическими изменениями, но и с некоторыми психологическими моментами:

- Переоценкой своих двигательных возможностей. Иногда подросткам начинает казаться, что им «море по колено», они все могут: например, перепрыгнуть высокий забор, влезть по отвесной стене на крышу или развернуться на велосипеде на 180° в узкой подворотне. А когда они пробуют нечто подобное и вдруг убеждаются, что не могут, – это выглядит неуклюже и смешно. А порой бывает и опасным.
- Скованностью и неуверенностью в себе. Когда подростку кажется, будто все только и делают, что изучают его внешность и смеются над ним, он начинает двигаться скованно и напряженно.

В последнее время наблюдается ускорение темпов физического развития подростков, а также общее «укрупнение» представителей новых поколений – увеличение среднего роста и веса, а также физической силы. Это явление получило название **акселерация**. Например, средневековые рыцарские доспехи, носимые взрослыми мужчинами, впору современным 10-12 летним мальчикам. 100 лет назад средний возраст наступления полового созревания составлял около 15 лет, а теперь – 13. А средний рост, достигаемый к взрослости, на протяжении XX в. возрастал на 1 см каждое десятилетие. Вот любопытный пример, свидетельствующий об увеличении среднего роста людей: если в начале XIX в. было вполне достаточно расстояния между рядами сидений в театрах 45 см, то сейчас требуется не меньше 60. Но к настоящему времени дальнейшее ускорение созревания и увеличение среднего роста людей, похоже, приостановилось.

Развитие познавательной сферы

Мало иметь хороший ум, главное – хорошо его применять.

Р. Декарт.

По мере превращения ребенка во взрослого существенно возрастают его возможности познания окружающей действительности. Меняется способ осмысливания окружающей действительности, появляются такие интеллектуальные способности, которых у детей нет в принципе. Обсудим подробнее, как это происходит. Это знать полезно, поскольку такие сведения – своего рода «инструкция по применению» собственных мозгов, дающая возможность развивать их и использовать с большей пользой.

Каково же основное отличие интеллекта взрослого от ребенка? В подростковом возрасте появляется способность отделять мыслительные **операции** от тех **объектов**, над которыми они производятся. Вероятно, эта фраза нуждается в пояснении. Мыслительная операция – это какое-либо «действие в уме», например сравнение или умозаключение. Так вот, дети могут совершать такие операции только применительно к конкретным и знакомым объектам: например, чтобы сравнить что-либо, ребенку нужно увидеть или представить сравниваемые предметы; но он еще не может сравнивать абстрактные идеи. Подростки же обретают такие способности. В результате их мышление начинает оперировать не конкретными образами и представлениями, а обобщенными понятиями и суждениями. Формируется умение сопоставлять их, переходить в ходе рассуждения от известных понятий к неизвестным.

Чем еще отличается интеллект старших подростков (14-15 лет) от младших (11-12 лет)?

- Если для младшего подростка имеют смысл только те понятия, которые можно представить в какой-либо



конкретной, образной форме, то в дальнейшем формируется способность осмысливать абстракции. Что такое, например, Добро и Зло, Любовь, Счастье, Вечность, Справедливость?

- Предметом осмысливания становятся не только объекты внешнего мира, но и собственные психические состояния, в том числе и сами мыслительные процессы. Формируется своего рода познание второго уровня: подросток становится способен отслеживать и осмысливать ход собственных мыслей, а также управлять ими (это так называемое метапознание; приставка «мета» означает «над»).

- Приобретается способность сопоставлять между собой, классифицировать такие объекты или идеи, которые на первый взгляд кажутся совершенно несходными. Благодаря этому мышление выходит за рамки ограниченной действительности и охватывает какие угодно комбинации реальных и воображаемых элементов.

- Появляется возможность анализировать ситуации независимо от реальных обстоятельств. Подросток легко может представить себе нечто, противоречащее наблюдаемой реальности, и определить, к каким последствиям это приведет. Утверждения могут считаться истинными или ложными не сами по себе, а применительно к тем ситуациям (как реальным, так и воображаемым), о которых идет речь. Соответственно, один и тот же факт одновременно может восприниматься и как верный, и как неверный – в зависимости от ситуации.

- Мышление становится «опережающим», т.е. дает возможность рассматривать не только ту ситуацию, которая уже имеет место, но и планировать свои действия, прогнозировать развитие событий. В результате подросток может (другой вопрос, почему не всегда хочет) руководствоваться при управлении своим поведением не только сиюминутными желаниями, но и долгосрочными целями. Это создает предпосылки для развития воли – способности продвигаться к своим целям, преодолевая трудности и препятствия.

- Формируется способность к формулированию гипотез (обоснованных предположений о возможных при-

чинах и вероятных последствиях событий) и их проверке. Если младший подросток при размышлении над каким-либо событием обычно останавливается на одной, наиболее очевидной его причине, то старший – стремится к анализу разных вариантов, в том числе и не столь бросающихся в глаза.

Для того чтобы продемонстрировать это различие в интеллекте ребенка и подростка, можно предложить им, например, поразмышлять над такой ситуацией: «Ночью по дороге на большой скорости неслась машина. Вдруг ее занесло, и она врезалась в столб. Почему это произошло?» Ребенок при ответе на подобный вопрос обычно называет какую-либо одну причину, чаще всего такую: «Потому что водитель был плохой!» Подростки же выдвигают сразу несколько возможных причин, в том числе и не столь очевидных: «Это могло случиться, потому что колесо попало в большую выбоину, незаметную в темноте. Или ночью произошли заморозки, что привело к гололеду. А может, водитель очень устал и заснул за рулем...»

У подростков резко возрастает способность к построению умозаключений – новых знаний, полученных на основе размышлений над уже известными фактами. С одной стороны, подросток учится выдвигать обоснованные предположения и проверять их соответствие или несоответствие истине (это так называемое гипотетико-дедуктивное мышление). Но, с другой стороны, возрастает склонность и к формированию так называемых «идеальных умозаключений», которые не поддаются проверке (например, потому что касаются абсолютно вымышленной ситуации) или противоречат фактам, однако все равно принимаются подростком за истину.

Ребята и девочки порой готовы часами спорить об отвлеченных предметах, о которых они ничего толком не знают. Многие подростки склонны размышлять над общими вопросами мироздания – например, о том, что такое жизнь и смерть, или как «устроено» время. Порой даже девичья мечта «о суженом» оказывается сво-



его рода глобальной теорией, объясняющей все законы возникновения и развития любви. Подобное «философствование» часто вызывает раздражение учителей и родителей, от соответствующих вопросов взрослые досадливо отмахиваются: «Об устройстве Вселенной тут размышляет, а у самого по физике двойка!» Но такие отвлеченные рассуждения для подростков вполне естественны и даже полезны.

Для этой стадии развития интеллекта характерно то, что абстрактная **возможность** кажется интереснее и важнее **действительности**. Действительность осознается только как небольшая часть сферы возможного. Построение и разрушение всеобщих «теорий мироздания» становится увлекательной умственной игрой. Иногда молодые люди настолько увлекаются построением теорий, объясняющих все и вся, что кажется, будто это весь окружающий мир должен подчиняться их умпостроениям, а не наоборот. Примерно как в песне Андрея Макаревича:

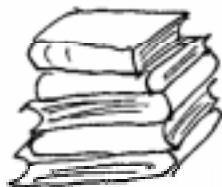
Не стоит прогибаться под изменчивый мир —
Пусть лучше мир прогнется под нас!

Если же вдруг выясняется, что мир «прогибаться» ни под кого не собирается и живет по своим законам — это открытие может повергнуть молодого человека в настоящий шок, вызвать обиду на судьбу и на несовершенство мироздания. Подростки, построив какую-либо теорию, сформировав убеждение или сделав умозаключение, принимают их за реальность и, соответственно, ждут, что и окружающий мир своевременно «подстроится» под них. И они становятся яркими критиками того мира и того общества, которые не соответствуют их моделям. При этом многие молодые люди склонны преувеличивать уровень своих знаний и особенно умственных возможностей. Дескать, я-то прекрасно знаю, как должно быть устроено идеальное общество и как решать глобальные проблемы современной цивилизации, а вот взрослые в силу ограниченности своего ума не знают...

Как действовать, чтобы интеллект развивался и совершенствовался? Первый совет банален: нужно заниматься той деятельностью, в которой качества ума оказываются востребованы! Мы уже говорили о тех свойствах ума, которые появляются в подростковом возрасте (например, это возможность мыслить абстрактно). А как ты думаешь, всегда ли такими же качествами обладает интеллект взрослых людей? Вот тут-то можно в полной мере польстить самолюбию подростков: оказывается, у взрослых эти свойства встречаются реже, чем у четырнадцати – пятнадцатилетних! Почему же так происходит? Да потому, что проявление наших психологических качеств напрямую зависит от той деятельности, которой мы занимаемся. Школьные программы составлены так, что обучение в старших классах требует проявления абстрактного мышления – вот оно и развивается.



Но многие виды работы, которыми вынуждены заниматься взрослые, предъявляют требования к качествам ума куда в меньшей степени, чем обычная школьная программа! Нужен ли интеллект, чтобы по 8 часов в день припаивать или привинчивать одинаковые детали, работая на конвейере? А чтобы сидеть в ларьке и продавать пиво? Или чтобы мыть посуду в ресторане? Вообще-то, конечно, интеллект нужен и для всего этого, но гораздо в меньшей степени, чем для успешной учебы в школе; и не абстрактный, а сугубо конкретный. А труда такого плана требуется очень много; фактически, это около половины всех рабочих мест. Трудно ожидать демонстрации абстрактного мышления от человека, который занимается подобным трудом, да и дома озабочен лишь решением бытовых вопросов (например, что на обед приготовить), не требующих проявления таких качеств интеллекта. Вполне естественно, что через какое-то время человек начинает мыслить сугубо конкретно – т.е., по сути, возвращается в этом плане на уровень развития ребенка 9-10 лет. Хотя и сильно превосходит его по другим психологическим характеристикам, например по умению произвольно регулировать свое поведение: делать то, что «надо», а не то, что «хочется».



Уровень сложности задач и проблем, над которыми работает твой ум, должен быть несколько выше тех, которые тебе по силам решить без посторонней помощи. Как говорят психологи, это задачи, лежащие в «зоне ближайшего развития». Если работаешь над какой-то задачей или проблемой, которую твой уровень развития позволяет решить легко, без всякой помощи, то возрастание интеллектуальных возможностей при этом не происходит. Хочешь развиваться и совершенствоваться – значит, берись за то, что тебе немножко «не по зубам» и... ищи поддержку, нужную для того, чтобы поставленная задача оказалась тебе по силам! И не обязательно ждать, пока найдется кто-нибудь, готовый тебе эту помощь оказать. Можно ведь получить ее и самостоятельно – например, найдя недостающую информацию в книгах или в Интернете. В результате твои интеллектуальные возможности действительно будут возрастать.

Развитие морали



Крошка сын к отцу пришел,
И спросила кроха:
– Что такое *хорошо*
И что такое *плохо*?

В. Маяковский

А в самом деле, как определиться, «что такое хорошо и что такое плохо», на что при этом опираться? Подобные вопросы, в той или иной форме, задает себе и окружающим каждый подрастающий ребенок. Какие поступки считать хорошими и благородными, а какие – нет, чем руководствоваться в принятии таких решений? Что такое справедливость, честность, порядочность? С психологической точки зрения, мораль – это убеждения о допустимости и недопустимости различных видов поведения, мыслей и чувств. Она включает такие способности:

1. **Различать**, что правильно, а что неправильно, какое поведение является допустимым, а какое нет.
2. **Управлять** своими действиями на основе этого раз-

личения. Морален и порядочен не тот, кто умеет красиво рассуждать, «что такое хорошо и что такое плохо», а тот, кто на основе этих рассуждений еще и ведет себя соответствующим образом.

3. **Реагировать** на соблюдение либо нарушение моральных норм, испытывая гордость или, наоборот, вину и стыд (именно это реагирование называется совестью). И, естественно, руководствуясь этим в своем поведении.

Оказывается, что по мере взросления суждения о том, что правильно, а что нет, меняются вполне определенным образом, проходя в своем развитии несколько уровней:

На первом, низшем уровне развития **вывод о том, допустимо ли какое-то поведение, делается на основе того, накажут за него или нет**. Один и тот же поступок может рассматриваться как правильный или нет в зависимости от того, наказали за него или же все сошло с рук. Такие люди живут по принципу «можно все, за что не накажут». Так рассуждают маленькие дети («Нельзя без спроса есть шоколадку – мамочка увидит и отшлепает»; «Драться плохо – милиционер заберет»), а также... уголовники («Чужое брать нельзя, когда тебя могут поймать; если же нет – воруй на здоровье!»).

На чуть более высоком, втором уровне **человек в принятии решения о допустимости какого-либо поведения ориентируется на возможность получить за него похвалу, вознаграждение**. Допустимым и нужным считается то поведение, которое будет одобрено, даст возможность получить награду. «Встретишь потерявшуюся собачку – приюти ее и постарайся вернуть хозяевам, за это вознаграждения хорошие дают». «Если представится возможность спасти утопающего, сделай это — тебе медаль вручат». На этом уровне рассуждают почти половина младших подростков 11 лет, но к 15-16 годам таковых остается не больше 15%.

На третьем уровне развития **в качестве порядочного**



и морального поведения рассматривается то, что позволяет сделать приятно окружающим людям, принести им пользу. На этом уровне люди руководствуются нравственным правилом «Поступай с другими так, как хотел бы, чтобы они поступали с тобой». Например, рассуждают так: «Воровать нельзя: ведь это так больно и неприятно тому, кого обворовали... Представь, что с тобой самим так поступили, и подумай, каково оказаться жертвой кражи!» «Нужно помочь другу: ему это будет приятно, а друзей надо радовать». Подобным образом рассуждают о справедливости большинство (около 60%) подростков и около 40% взрослых.

На четвертом уровне развития **в качестве допустимого поведения рассматривается то, что соответствует правилам, законам, традициям.** Формы поведения, допустимые и желательные с точки зрения законов и традиций, считаются более приемлемыми, чем те, которые позволяют удовлетворить чьи бы то ни было интересы. «Воровать и убивать нельзя, так как это нарушает библейские заповеди (конституционные права человека, законы...), по которым существует наше общество. Исключений здесь нет и быть не может». Среди подростков тех, кто рассуждает таким образом, 10-20%, но среди взрослых этих позиций придерживается большинство: 55-60%.

Наконец, на пятом уровне **выводы о том, какое поведение считать допустимым, а какое — нет, делаются на основе обобщенного представления о справедливости, с опорой на систему общечеловеческих ценностей.** Люди начинают судить о поступках не с позиции их соответствия законам, а с позиции нравственности, которую определяют, опираясь на свои жизненные ценности. «Да, воровать нельзя. Но нельзя осуждать и тех, кто во время ленинградской блокады крал хлеб, чтобы спасти от голодной смерти своих детей. Ведь жизнь ребенка — это высшая ценность для родителя, любые законы и представления о порядочности отступают перед ней на второй план». Так рассуждают всего несколько процентов подростков, да и

среди взрослых лишь 10-15%. Впрочем, если бы так рассуждали все – не исключено, что это поставило бы под угрозу существование общества, поскольку эти самые «общечеловеческие ценности» каждый понимает по-своему, и следование им не обязательно подразумевает соблюдение законов, которыми регулируются взаимоотношения в обществе.

Есть и еще одно важное различие между суждениями детей и взрослых о порядочности и справедливости. Дети судят об этом, думая в первую очередь о тех **последствиях**, к которым привело поведение. А взрослые – о том, какими **намерениями** оно вызвано. Кто заслуживает более строгого наказания: тот ребенок, который разбил пять чашек, помогая маме мыть посуду, или тот, кто разбил всего одну чашку, когда без разрешения полез в сервант за вареньем? Дети обычно считают, что первый: ведь он учинил куда больший разгром. Взрослые же обвиняют второго: с их точки зрения, дело не в том, чего и сколько он, в конечном итоге, расколошматил, сколько в том, чем он при этом руководствовался: стремлением помочь, или сделать что-то вопреки запрету.



Обрати внимание, что психологические рассуждения о том, как развивается мораль и чем руководствуются люди в принятии решения о допустимости или недопустимости определенного поведения, не касаются того, какие именно действия следует, в конечном итоге, считать правильными, а какие – нет. Такое решение человек принимает для себя сам, и сам же несет ответственность за него. Каким именно окажется это решение — проблема не психологии, а этики. Психологи лишь исследуют механизмы, в соответствии с которыми происходит такой выбор. И констатируют, что практически все люди считают себя порядочными и моральными вне зависимости от того, каково их реальное поведение! Ведь крайне редко кто считает себя аморальным, подлым и непорядочным. Даже если действия человека явно идут вразрез с нормами общества (например, совершается уголовное преступление), то обычно он объясняет его для себя таким образом, что никакого

противоречия с требованиями морали не замечает. Хулиганская драка, например, превращается в «выяснение отношений», кража – в «заимствование», а бандитское нападение на иностранца – в «борьбу за чистоту нации». И все это объясняется исключительно благими намерениями (которыми вымощена дорога известно куда)...

Взрослея, молодые люди начинают применять сами к себе те же критерии оценки порядочности/непорядочности поведения, что и к окружающим. И ждут, соответственно, что и окружающие будут подходить к оценке поведения самих себя и других людей с одинаковых позиций. Подростки на дух не переносят того, что называется «двойной моралью»: рассмотрения одних и тех же действий то как допустимых, то нет, в зависимости от того, кто их совершает и по отношению к кому. И если кто-то пытается «воспитывать» подростка, ведя себя подобным образом (например, на словах воспевая бескорыстное отношение к людям, а на самом деле выбирая друзей исключительно по признаку их «полезности») – в результате подросток просто перестает уважать этого человека.

Развитие представлений об авторитетах, достойных подражания, обычно идет в таком порядке:

1. В раннем подростковом возрасте это подражание взрослым (родителям, учителям), ориентация на их ценности и признание их авторитета.
2. В разгар подросткового кризиса происходит переориентация на сверстников, поиск авторитетов и объектов для подражания из их числа.
3. **Наступление взрослости знаменует отказ от поиска готовых объектов для подражания.** Представления о жизненных ценностях и нормах поведения начинают существовать сами по себе, не нуждаясь в «привязке» к конкретным личностям.

Но так происходит только при продолжающемся моральном развитии; многие люди, даже повзрослев,

«застревают» на предыдущих стадиях. Они не готовы руководствоваться личными суждениями и брать на себя ответственность за поступки, они так и продолжают искать в своем окружении какие-либо авторитетные фигуры и стремятся жить «по их образу и подобию». Еще один вариант «застревания» в моральном развитии — отсутствие связи суждений на сей счет с реальным поведением. Бывает, молодые люди считают, что следовать принципам морали — значит, просто осознать их и выразить словами. А ничего конкретного делать вроде как и не надо. Но ведь умение рассуждать о порядочности и непорядочности — это только первая из трех характеристик морали. Каковы еще две?.. Если не помнишь — вернись к началу этой главы и еще раз прочитай, что такое мораль и из чего она складывается.

Развитие эмоциональной сферы

По результатам исследований, подростки чувствовали себя очень счастливыми в шесть раз чаще родителей, а очень несчастными — в три раза чаще.

Лафренье П.

Эмоциональное развитие детей и подростков.

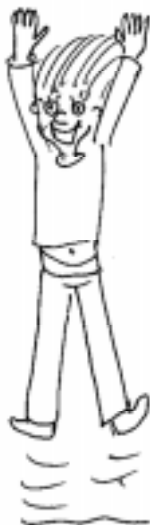
Эмоциями называют такие явления душевной жизни, которые выражаются в переживании человеком своего отношения к окружающей действительности и к самому себе. В переводе с латинского языка *emotio* означает «волную», «потрясаю». Наряду с ними выделяются **чувства** — устойчивые и длительные эмоциональные отношения к людям, к различным предметам и явлениям. Если интеллект позволяет нам усваивать информацию о происходящем вокруг, то эмоции и чувства — сигнализируют о том, какую **значимость** происходящее имеет лично для нас. Из них складывается наше настроение и, шире, общая удовлетворенность жизнью, возможность назвать себя счастливым либо несчастным человеком.



Ребенок откликается на происходящие вокруг события сильными и спонтанными эмоциями. Любые переживания у него «написаны на лице» — сразу же отражаются в мимике и других реакциях. Что касается взрослых, то их эмоции проявляются отнюдь не столь ярко; по внешности далеко не всегда можно догадаться, что же происходит у них в душе. Означает ли это, что по мере взросления эмоции ослабевают, а потом и вообще «отмирают»? Или, может, люди просто учатся контролировать внешние выражения эмоций, не демонстрируют свои переживания окружающим? Отчасти верны оба утверждения.

В самом деле, если бы взрослый человек реагировал на все события с живостью и непосредственностью ребенка — он просто погиб бы от перевозбуждения! Ведь круг событий, в которые он вовлечен, во много раз шире детского. Но взрослый реагирует:

- Не столь бурно, как ребенок. Интенсивность переживаемых эмоций по мере взросления несколько снижается, появляется способность произвольно регулировать их.
- Избирательно: далеко не все происходящее вокруг обращает на себя его внимание. Ребенок эмоционально реагирует на все, что попадает в его поле зрения, взрослый — обычно только на то, что считает важным лично для себя.



А что же происходит с эмоциональной сферой при переходе от детства к взрослости? Оказывается, **подростки переживают по поводу самых разных жизненных событий более ярко и интенсивно по сравнению не только с взрослыми, но и с детьми!** Это касается как положительных, так и отрицательных переживаний. Если уж подросток счастлив, так «на все сто», но если уж его что-то расстроило — то он чувствует себя жутко несчастным. Эти состояния безудержной радости и глубокого отчаянья могут быстро сменять друг друга, преобладающее даже на протяжении одного дня настроение подростка редко быва-

ет «черным» или «белым», оно обычно «полосатое», как зебра.

С чем связан такой «всплеск» в эмоциональной жизни подростков? Прежде всего, с балансом двух основных видов нервных процессов – возбуждения и торможения. В подростковом возрасте, по сравнению со «средним детством» (возрастом 7-11 лет) и с взрослостью, общее возбуждение возрастает, а все виды торможения – ослабевают. Это даже не психологическая, а физиологическая закономерность. Вот и получается, что те же самые жизненные события вызывают у подростков более яркий отклик, а успокоиться им, наоборот, труднее.

Между тем, эмоции и чувства подростков в большей степени относятся к их внутренней жизни. Внешне же они выражаются в меньшей степени, чем у детей. И даже в самых доверительных беседах подростки зачастую говорят далеко не обо всех своих переживаниях. Довольно многие из них, порой самые серьезные, так и остаются скрытыми где-то в глубинах души: как гласит английская пословица, «в шкафу у него спрятан скелет». Еще одна важная особенность эмоциональной сферы подростков – возможность сосуществования эмоций и чувств противоположной направленности. Например, молодые люди могут одновременно любить и ненавидеть кого-то, при этом оба чувства будут совершенно искренними!

Бытует мнение, что эмоциональные особенности подростков – это следствие **гормональных** изменений, связанных с половым созреванием (гормоны – биологически активные вещества, в небольших количествах выделяемые железами внутренней секреции). В самом деле, в этот период резко возрастает выделение гормонов, стимулирующих развитие организма по мужскому (тестостерон) или по женскому (эстроген и прогестерон) типам. Выявлена связь между уровнем гормонов и такими психологическими особенностями, как частая смена настроения, склонность к депрессии, раздражительность и импульсивность, тревожность, повы-



шенная агрессивность. Но связь эта не очень сильная и, к тому же, проявляется не у всех подростков. Скорее, гормоны лишь создают одну из предпосылок для подростковых проблем, а проявится ли она в каждом конкретном случае – зависит как от внешних факторов, так и от личностных особенностей подростка. Утверждать, будто все подростки «жертвы бушующих гормонов», оснований нет.

Эмоции обычно делят на положительные (такие, например, как радость и интерес) и отрицательные (страх, гнев, отвращение и др.). Первые переживать приятно, человек стремится к ним вновь и вновь; вторые же неприятны, их обычно стремятся избегать. Но это не значит, что эмоции можно разделить на «полезные» и «вредные». Все они нужные и полезные, поскольку помогают человеку регулировать свое поведение, а еще наполняют его существование личностным смыслом. Без эмоций и чувств человек превратился бы в своего рода «биологического робота», жизнь которого стала бы пустой и бессмысленной. Но любые эмоции, как положительные, так и отрицательные, могут превратиться из полезных во вредные. Например, это происходит тогда, когда они:

- Слишком интенсивные. Тогда они не помогают человеку регулировать поведение, а наоборот, лишают его такой возможности. Кстати, это делают одинаково «успешно» как очень сильные страх или гнев, так и чрезмерная радость.
- Неадекватные, т.е. не соответствуют условиям и событиям, в которые попал человек.

Как же различается эмоциональная сфера у мальчиков и девочек? Обычно считается, что девочки более эмоциональны. В самом деле, они интенсивнее, чем мальчики, переживают по самым разным поводам, больше любят разговаривать о чувствах. Вот только связано это, скорее всего, не столько с тем, что мальчики и девочки «от природы» различаются по эмоциональности, сколько с тем, что в нашем обществе эмо-



ции и чувства считаются «делом женским». Их проявления у девочек обычно воспринимаются окружающими доброжелательно, а у мальчиков – нет: «Что ты плачешь, ты же мужчина! А они не плачут». Но, например, способность понимать эмоции других людей по выражению лиц у девочек не выше, чем у мальчиков.

Однако различаются эмоциональные реакции на сложные ситуации. У девочек чаще происходят «сбои» в эмоциональной сфере – резко меняется настроение, могут «ни с того ни с сего» появиться слезы, а то и просто жить не хочется. Мальчишки же в большей степени реагируют изменением поведения – например, могут «ни с того ни с сего» вспылить, нагрубить. Эмоции же как таковые они проявлять чаще всего избегают. Зато ведут себя более шумно, многие их действия сопровождаются ненужными движениями (не могут усидеть на месте, вертят что-нибудь в руках и т.п.). Подобные бурные реакции – это попытка переложить ответственность на неудачи с себя на окружающие обстоятельства или просто «сбросить» внутреннее напряжение в криках и ненужных движениях.

Подросткам свойственно «застревать» на своих эмоциях, как положительных, так и отрицательных. Получается своего рода заколдованный круг, эмоции усиливают сами себя: расстроился – понял, как мне грустно – расстроился еще больше; испугался самого страха. В результате подростки, особенно девочки, иногда буквально «купаются» в своих переживаниях. И без особого энтузиазма реагируют на попытки окружающих «вытащить» их оттуда, увлечь каким-нибудь конкретным делом.

Завершая разговор об эмоциональной сфере подростков, отметим, что помимо усиления эмоций и чувств, и даже в противовес им, в подростковом возрасте развиваются способности к их саморегуляции. Подросток, более способный к интенсивным и разнообразным эмоциям, становится также более способным к их торможению волевым усилием. Приостановить переживание



или его внешнее выражение усилием воли в известных пределах можно. А вот вызвать его (например, «заставить» себя радоваться или любить) таким путем не удастся. Можно приказать себе изменить поведение и добиться в этом результатов (кстати, как следствие изменится и эмоциональное состояние), но вот приказывать себе чувствовать что-либо бессмысленно.

Становление представлений о себе

Ни на что не годится тот, кто годится только для самого себя.

Ф. Вольтер.

Главное психологическое приобретение подросткового возраста – открытие личностью своего **внутреннего мира**. Для ребенка существует лишь одна реальность – внешний мир, все то, что его окружает. Вполне осознавая свои действия и поступки, ребенок еще недостаточно осознает собственные психологические состояния, объясняет их исключительно внешними причинами («Сержусь – значит, кто-то рассердил»). А при переходе к взрослости внутренний мир с его мыслями и переживаниями становится почти осязаемым. Иногда он кажется даже более реальным, чем внешний, физический мир. Вдруг начинаешь осознавать, что свой жизненный опыт ты набираешь сам, и это важнейшая часть из того, чем ты обладаешь.



В результате активно развивается самосознание. Обостряется стремление понять себя, узнать как свое сходство с другими людьми, так и отличия от них, собственную уникальность и неповторимость. Подростки обычно весьма озабочены тем, что же с ними происходит, питают интерес к познанию себя, к саморазвитию. Но **чувство «Я» в этом возрасте еще неопределенно, расплывчато, часто переживается как своего рода внутренняя пустота**, которую необходимо чем-то заполнить. Например, общением. Именно в этом причи-

на того, что многие подростки болезненно реагируют на одиночество.

Своевременное формирование «чувства Я» – важное условие дальнейшего благополучного развития. Ведь если у молодого человека не взросло «ядро личности», нет ясных представлений о самом себе и своем месте в мире, то в дальнейшей жизни ему придется нелегко. Вместо того, чтобы ставить перед собой реалистичные цели и добиваться успехов, такой человек оказывается, в лучшем случае, «вечным мечтателем», не приспособленным к реальной жизни и беспомощным в «земных» делах. Да и в личной жизни ему вряд ли удастся быть счастливым (чуть позже мы обсудим, почему для гармонии в этой сфере так важно иметь ответ на вопрос «Кто я, и каково мое место в мире?»). Так что же делать, чтобы подобные проблемы не возникали и саморазвитие протекало благополучно?

- Не «замыкаться» на какой-то одной социальной роли, а пробовать себя в разных. Ведь тот, кто ставит знак равенства между собой и какой-то единственной жизненной позицией (рассуждая, например, так: «Я – футбольный болельщик, и в этом вся моя сущность!»), чаще всего останавливается в своем развитии.
- Относиться к своей жизни как к уникальному и ответственному эксперименту, главная цель которого – получать и осмысливать опыт.
- Не просто участвовать в тех событиях, которые происходят в твоей жизни, но и задумываться над их смыслом.
- Всегда, когда возможно, соотносить происходящие в жизни события с результатами собственных усилий, а не каких-то случайных, независящих от тебя обстоятельств. Иными словами, брать на себя ответственность за то, что происходит в жизни.
- Мысленно «перебрасывать мостик» между настоящим и будущим. Мечтая о чем-то далеком и строя честолюбивые планы, всегда ставь перед собой вопрос: а что можно сделать уже сейчас, чтобы желаемое воплотилось в реальность?



«Я – последняя буква в алфавите»! Так зачастую поучительно говорят взрослые подростку, который, на их взгляд, слишком озабочен своей персоной. Подростков же эта притча обычно весьма раздражает. Ведь интерес к самому себе, к открытию, развитию и исследованию собственного «Я» — одна из главных характеристик развития личности в этом возрасте! Так что буква-то хоть и в самом деле последняя, но вот слово «Я» для подростков – одно из первых и любимых.

В подростковом возрасте активно формируется так называемая **Я-концепция** — **система устойчивых представлений о самом себе**. Эти представления включают два основных компонента:

- Чем я схожу с другими людьми, на основе чего складывается общность между мной и окружающими (это так называемая «присоединяющая» составляющая Я-концепции).
- В чем моя уникальность и неповторимость, каковы различия между мной и окружающими («дифференцирующая» составляющая).

Подросток начинает осознавать свою особенность и неповторимость, питает интерес к тому, чтобы узнать себя полнее и глубже. Формируется так называемая **«внутренняя позиция личности»**: осмысление того положения, которое занимает подросток в настоящее время и какое он хочет занимать в будущем. Именно эта позиция, формируясь на основе осмысливания самого себя и своего жизненного опыта, определяет отношение подростка к окружающему миру и к себе.

Образ себя зачастую «высвечивается» в сознании подростка настолько ярко, что ему кажется, будто все окружающие только и делают, что думают о нем. Это явление получило в психологии название **«воображаемая аудитория»**. Подростку кажется, будто все за ним наблюдают и критически его оценивают. В результате он начинает реагировать на это мнимое внимание окружающих либо через агрессию («Чего это они все на

меня так пялятся?!»), либо, наоборот, через стеснительность и застенчивость («Все на меня так странно смотреть... наверное, со мной что-то не так»).

Представления о себе носят двойственный характер. С одной стороны, у человека есть знания о том, каков он в реальности, какими качествами обладает. В психологии такая система представлений о себе называется **Я-реальное**². Но, с другой стороны, есть и некий идеал – представление о том, каким следует быть. У ребенка он обычно связан с образом какого-то конкретного человека или социальной роли («Хочу быть как вратарь «Зенита!»), а у подростков это чаще уже не образ конкретного персонажа, а некий перечень качеств, требований, которые предъявляются к себе. Такой набор желательных качеств, которому человек хотел бы соответствовать, называется **Я-идеальное**.

Я-реальное и Я-идеальное обычно совпадают далеко не полностью. **Большинство людей, особенно из числа умных, не вполне удовлетворены собой и желают быть лучше, чем они есть.** И это вполне нормальное состояние, без которого невозможно саморазвитие. И, что характерно, чем более развит подросток в интеллектуальном плане и чем значительнее его творческий потенциал, тем у него степень этого расхождения **выше!** То есть он нацелен на высокие ориентиры, полностью соответствовать которым не удастся (что, собственно, и стимулирует его к постоянному развитию).

Когда возникает сильное противоречие между тем, как человек себя воспринимает, и тем, каким ему хотелось бы быть, это сопровождается переживанием тревоги, дискомфорта и даже отвращения к самому себе. Как следствие, возникает желание снизить это противоречие, привести реальное в соответствие с желаемым. Какими путями может быть достигнут такой результат?

- Через **деятельность**, будь то учеба, труд, спорт или какая-то иная форма самосовершенствования. Это

²Понятие «реальное» отнюдь не предполагает, что эти представления всегда реалистичны; речь идет о том, что они отражают собственное мнение человека о себе, которое может как соответствовать истине, так и не соответствовать ей.



дает возможность «подтянуть» свои реальные возможности до желаемых (естественно, если идеал реалистичен). Но как только желания становятся реальностью, нужно ставить перед собой новые, более высокие цели. Жалок тот человек (особенно молодой), который уверен, что достиг всего, о чем мечтал, и больше ему стремиться не к чему. Во-первых, он прекращает развиваться, начиная вместо этого деградировать. Во-вторых, он обычно не очень-то счастлив, поскольку дальнейшая жизнь начинает представляться ему пустой и бессмысленной.

● **Через изменение Я-идеального**, т. е. снижение уровня той «планки», которую подросток поставил перед собой. Бывает, что идеал выбран столь высокий, что он в принципе недостижим. Тогда такое изменение пойдет во благо: чем тратить силы на стремление к тому, что все равно достигнуто не будет, продуктивнее поставить перед собой более реалистичные цели. Но очень часто случается и так, что в результате «снижения идеалов» человек просто перестает стремиться к самосовершенствованию – дескать, и так прожить можно...

● **Через изменение Я-реального**, т. е. представлений о том, каков ты есть. Этот путь самый легкий, но... иллюзорный. Хотел молодой спортсмен быть чемпионом города, а стал лишь чемпионом школы. Но вместо того, чтобы упорно тренироваться дальше (или, на худой конец, отказаться от своих притязаний) он повел себя довольно странно: решил, что его спортивные достижения и так соответствуют чемпионскому уровню! Дескать, просто все судьи «купленные», и тем, кого объявляют победителями, результат завышают. А ему, наоборот, занизили. Польстить самолюбию такая нелепая убежденность, конечно, может, но не более того, ведь она основана на искажении восприятия реальности.

Иногда бывает и так, что молодой человек не прилагает усилия для того, чтобы приблизиться к идеалу, но и от идеала отказываться не желает. Вместо этого он погружается в пассивное самосозерцание и переживания по поводу своего «несовершенства». И тог-

да осознание собственных недостатков превращается для него не в стартовую площадку для дальнейшего развития, а, скорее, в способ самооправдания. Дескать, вот уродись я более способным – может, и достиг бы чего, а так – с меня и спрос невелик. Естественно, с таким убеждением ничего стоящего человек и не достигнет.

У подростков появляется желание и возможность заниматься познанием собственной личности, выявлять качества, которые отличают ее от всех других людей. Это порождает тягу к **самоутверждению** – стремлению завоевывать весомый статус и уважение в глазах других людей, проявлять себя именно в тех качествах, которые представляются наиболее ценными. Как правило, подростковый возраст протекает наиболее бурно и сопровождается сильным психологическим кризисом как раз тогда, когда эти потребности выражены ярко (что, впрочем, как раз повышает желание развиваться), а возможностей для их реализации нет. Хотел бы молодой человек выразить себя, а как это сделать, — не знает и не умеет, и поэтому порой прибегает к весьма нелепым формам самовыражения. Это не вина конкретных подростков, а одно из общих противоречий, свойственных этому возрасту.

Самооценка

**Чем больше человек доволен собой,
тем меньше в нем того, чем можно быть довольным.**

Л. Н. Толстой.

Людям свойственно сравнивать себя с окружающими и на основе этого оценивать самих себя. Кто-то очень высокого мнения о себе, считает, что он лучше большинства людей. А кто-то, наоборот, оценивает себя низко, считает ни на что не годным. Помимо общей самооценки личности, оцениваются и отдельные качества, возможности достигнуть успеха в разных видах деятельности. И важно, чтобы эти виды самооценки не путались одна с другой! Из того, что ты в целом хо-



роший человек, еще не следует, что одинаково легко сможешь стать и скрипачом-виртуозом, и директором преуспевающего банка. Так же как и неудача в каком-то виде деятельности еще отнюдь не свидетельствует о том, что плох ты сам как личность.

Бесмысленно говорить о высокой или низкой самооценке, не зная, с кем человек себя сравнивает. Допустим, подросток очень высоко оценивает свои способности к спорту. Как он пришел к такому выводу? Да очень просто: «Я лучше всех в классе сдаю нормативы по физкультуре!» А другой подросток оценивает свои спортивные способности низко, говоря себе: «Вот мои более способные ровесники уже побеждают на молодежном чемпионате мира! А я что – всего лишь «серебро» получил на городских соревнованиях. Видимо, я – полная бездарность...» У кого из них выше реальные достижения? Надо полагать, у второго. А самооценка – у первого. И дело тут не в том, что она якобы «завышенная» или «заниженная», как любят говорить взрослые. А в том, что у каждого своя шкала оценивания! Говоря математическим языком, различаются системы координат, в которых производятся эти оценки.

Взрослые любят утверждать, по поводу и без повода, что молодежь неадекватно себя оценивает. Но что такое «адекватная самооценка»? Под ней подразумевается такая оценка своих возможностей в определенной сфере, которая отражает реальное положение дел, а высокая она или низкая – зависит от того, каковы на самом деле эти возможности. Степень ее не увязана со внешними факторами («раз я нашла 10 рублей – значит, сегодня у меня «счастливый день» и поэтому должно получаться все, за что бы я не взялась») и единичными, случайными успехами или неудачами. При восприятии и оценивании себя происходит опора на знание своих индивидуальных особенностей, а не на мнение случайных людей. По мере того, как подростки становятся старше и умнее, их представления о себе становятся все менее связанными с внешними оценками,

а в большей степени ориентированными на внутренние качества.

Если же складывается неадекватная самооценка, то на нее влияет такой набор факторов:

- Отсутствие связи оценки своих возможностей с реальными фактами, опора на эмоциональные предпочтения («что-то понравилось – значит, это у меня будет очень хорошо получаться»).
- Категоричность, рассуждение по принципу «все или ничего» («или получатся сколь угодно сложные дела, или не получатся вообще никакие»).
- Достижения и неудачи объясняются не собственными усилиями, а воздействием внешних, случайных сил, независящих от человека.

Как показывают исследования, у девочек самооценка тесно связана с тем, как они оценивают свою **красоту, привлекательность**. Мальчики же больше принимают в расчет не внешнюю привлекательность тела, а его **эффективность** — силу, ловкость, двигательные умения. В целом, мальчики оценивают себя выше, чем девочки, более уверены в своей способности вызывать уважение у других и легче принимают свои недостатки. Девочки, напротив, к своим недостаткам более чувствительны, ниже оценивают свои возможности, более склонны к самообвинениям.

Девчушка, украшающая себя, делает это, на самом деле, не для того чтобы нравиться мальчишкам, а главным образом для самоутверждения в глазах других девоночек! Они ведь обращают на макияж или «прикид» подружек куда большее внимание, чем мальчишки. Желание понравиться юношам – это скорее повод, чем реальная причина для прихорашивания. Равно как и парни, «качающие» мускулы, в результате повышают не столько свою популярность у девушек, сколько статус среди себе подобных! Ведь в их компаниях очень часто идет настоящая «борьба за ранг» по этим критериям (хотя это и не обязательно обсуждается в откры-



тую). Соответственно, и самоощущение подростков соответствует их «рангу».

По результатам психологических исследований, низкая самооценка связана с такими проявлениями:

- Сниженное самоуважение и, как следствие, склонность к агрессивному поведению. Такая агрессия – это реакция «крысы, загнанной в угол». Если у подростка снижено самоуважение, то в любой невинной реплике, взгляде или жесте ему может померещиться угроза в свой адрес. Пытаясь защититься от нее, он и сам начинает вести себя враждебно по отношению к любому человеку.
- Повышенная податливость влиянию. Оказавшись в трудной ситуации, такие люди затрудняются принять самостоятельное решение и склонны без колебаний подчиняться тому, кто ведет себя более уверенно. Они избегают брать ответственность на себя, а ищут кого-то, кто решит за них, что нужно делать. А этим «кем-то» вполне может оказаться и торговец наркотиками («Кольнись, и все проблемы решатся!»), и сектант-агитатор, и мошенник-«лохотронщик», и любой другой субъект с сомнительными наклонностями.
- Отсутствие склонности к добрым, благородным поступкам, а также честолюбия, стремления к достижениям. Человек с низкой самооценкой просто не считает себя способным к таким поступкам, в силу чего не очень-то и пытается их совершать. Не по мне это, дескать.

Пониженная самооценка и недостаток самоуважения сопутствуют практически всем формам так называемого девиантного (резко отклоняющегося от принятых в обществе норм) поведения. Как ни странно, когда такие подростки совершают нечто неприемлемое, они начинают лучше принимать самих себя, им становится комфортнее. Ведь их непотребное поведение соответствует низкой оценке себя, никакого противоречия не возникает...

Если подросток обладает низкой самооценкой, то из

этого далеко не всегда следует, что он будет воспринимать себя как человека отрицательного во всех отношениях, недостойного уважения и почитания. Скорее, он будет воспринимать себя нейтрально – как «никакого», серенького, заурядного. То есть **низкая самооценка чаще выражается не в том, что человек настроен по отношению к себе отрицательно, а в отсутствии настроения положительного.** Он зачастую уклоняется от общения и от любой другой активности, предпочитая позицию «серой мышки». Кроме того, такие подростки обычно плохо себя знают и не имеют устойчивого представления о себе, их самовосприятие резко и непредсказуемо меняется под действием даже мелких и случайных успехов или неудач.

Очень часто порождаемая этим глубокая неуверенность и тревожность скрываются под маской напускной бравады, нарочитой грубости. Есть данные, что проявляющие такое поведение подростки чаще, чем их сверстники, попадают в различные неприятные истории и оказываются жертвами преступлений, буквально «притягивая» к себе насилие. Почему так происходит? Во-первых, они сами «лезут на рожон» и провоцируют опасные ситуации, проявляя свою неуместную браваду. Во-вторых, преступники прекрасно чувствуют, что за напускной «лихостью» таких подростков скрывается глубокая неуверенность, и выбирают своими жертвами именно их, потому что знают, что такая жертва будет легкой, не окажет сопротивления.

Как мы уже отмечали, помимо общей самооценки личности, человеку свойственно оценивать себя и в частности: либо применительно к отдельным видам деятельности («На роликах катаюсь здорово, а математику знаю так себе»), либо применительно к отдельным ситуациям («В тот раз я повел себя непорядочно»). У подростков довольно часто происходит своего рода **глобализация частных самооценок**: оценка конкретного действия или ситуации мгновенно переносится на свое «Я» в целом. При



Самооценка

Старших
подростков

Стабильная
Охватывающая
разные
жизненные
сферы
Основанная
на внутренних
критериях

Младших
подростков

Неустойчи-
вая
Зависимая от
ситуации
Подверженная
внешним
влияниям

Развитие самооценки
подростков.

этом обычно оценивание происходит по принципу «все или ничего»: если что-то получилось, значит – я хороший, способный, если же нет – я полное ничтожество. Середины обычно не бывает. Успех приводит к тому, что подросток начинает считать себя очень способным, а неудача, даже случайная, воспринимается как свидетельство собственной никчемности. Хотя в целом самооценка своих личностных качеств у подростков более стабильна, чем самооценка конкретных способностей и умений. Как правило, те, кто хорошо относится к себе самому – хорошо относятся и к окружающим. Если же самоуважение невысокое, – то и к другим начинаешь относиться недоброжелательно и недоверчиво. Ведь если ты придерживаешься дурного мнения о себе, то вряд ли будешь лучшим мнения и об окружающих. **Человек обычно относится к другим не лучше, чем к себе самому.**

Как развивается самооценка по мере перехода от детства к взрослости? Сказать однозначно, станет ли она выше либо ниже, нельзя, это у кого как. Но некоторые направления ее развития свойственны практически всем.

- Во-первых, самооценка становится более устойчивой.
- Во-вторых, она начинает охватывать больше разнообразных жизненных сфер.
- В-третьих, она становится менее подвержена внешним влияниям, основывается не столько на оценках окружающих, сколько на внутриличностных критериях. Эти направления развития самооценки отражены на рисунке.

Как показывают исследования, обычно завышенная самооценка встречается у тех подростков, у которых не все благополучно в отношениях со сверстниками. Их не уважают, считают глупыми, держат в роли «шестерок», а они в ответ встают на позицию: «На самом деле я выше всех вас, вместе взятых!», что позволяет им внутренне отгородиться от связанных с этой ситуа-

цией переживаний. Хотя вполне возможно, что те, кто оценивает себя выше окружающих и демонстрирует это им, именно таким поведением и провоцирует к себе неприязненное отношение...

Заниженная же самооценка бывает у тех подростков, у которых наблюдается низкая психологическая устойчивость. Им трудно делать что-либо в сложных ситуациях, вызывающих стресс, или в условиях недостаточности времени. Но нужно учитывать, что за внешними проявлениями, характерными для низкой самооценки, может скрываться и завышенная. Такой человек ничего не берется делать, потому что очень боится, что у него не получится – и тогда будет нанесен серьезный удар по обостренному самолюбию. Получается, что для него комфортнее ничего не делать и оценивать себя высоко, чем сделать что-то, рискуя встретиться с неудачей, которая вынудит пересмотреть представления о себе.



Тот, кто обладает высокой самооценкой, имеет больше шансов достигнуть успеха. Ведь оценка своих возможностей в чем-то сродни планке, которую преодолевает спортсмен – прыгун в высоту или с шестом. Показанный результат не может быть выше того, на который поставлена планка – перелетай ее хоть с метровым запасом, судья все равно засчитает только ту высоту, которую «заказал» сам атлет. Так и с самооценкой. Практически невозможно достигнуть большего, чем предопределяет та внутренняя «планка», по высоте которой оценивает себя человек. Уверен, что не сможешь спуститься на лыжах с крутой горки – значит, либо даже и не станешь пробовать, либо все-таки покатишься, но испугаешься и упадешь. И в том, и в другом случае, в результате так и не спустишься. Думаешь, что не сможешь поступить учиться в хороший институт – скорее всего, тебе в нем и не бывать. Ведь ты в таком случае и не станешь вкладывать серьезные усилия в подготовку к экзаменам, поскольку заранее сочтешь это бесполезным. Поэтому «планку» выгоднее ставить повыше.



В то же время те, кто оценивает себя слишком высоко («Я лучше, умнее, способнее, успешнее, привлекательнее, чем почти все окружающие»), уже не обладают этими преимуществами. Напротив, они отбирают для себя лишь «элитные» занятия, считая, что все прочее их недостойно. А их интересы зачастую ограничиваются общением с себе подобными, причем малосодержательным. Складывается эдакая компания единомышленников, считающая себя «элитой», «богемой» и изнаывающая под бременем собственной гениальности. Появляются такие отрицательные качества, как заносчивость, неуместная амбициозность, «слепота» к собственным недостаткам. Свои успехи носитель высокой самооценки склонен объяснять собственными способностями и усилиями, а неудачи – случайным стечением обстоятельств или предвзятым отношением окружающих. Если такой спортсмен одержал на соревнованиях победу – это потому, скажет он себе, что хорошо подготовился, а если потерпел поражение – значит, «засудили». Нередко бывает, что люди, мыслящие подобным образом, начинают «самоутверждаться за счет других» — подчеркивать свое превосходство над всеми теми, кого они оценивают ниже себя. Общаться с таким собеседником тяжело и неприятно. Как следствие, в конечном итоге он обычно оказывается одиноким. **Если оцениваешь себя высоко – из этого еще не следует, что других нужно оценивать низко и, тем более, при каждом удобном случае демонстрировать это им...**



С самооценкой тесно связан и **уровень притязаний** личности – стремление к достижению таких целей, на которые человек считает себя способным. Складывающееся в подростковом возрасте «чувство взрослости» — это тоже в значительной степени ни что иное, как новый уровень притязаний. Подросток начинает ориентироваться на взрослые цели, превосходящая положение, которого еще не достигнул. Интересно, что уровень притязаний складывается не столько под влиянием реальных успехов и неудач человека, сколько под влиянием того, переживает ли он

сам достижения как успех либо как неудачу. Так, получение отметки «4» будет способствовать повышению уровня притязаний у того, кто надеялся хотя бы на «3», но понижению — у того, кто хотел «5». Так и большинство жизненных событий сами по себе не являются «хорошими» или «плохими» — все зависит от того, как мы их воспринимаем, как они соотносятся с нашими ожиданиями.

А наши ожидания имеют обыкновение воплощаться в реальность. Тот, чьи представления о себе не допускают высоких достижений, обычно и действует в их рамках. То есть действительно не достигает ничего стоящего. И если родители при каждом удобном случае заявляют ребенку, что он «непослушный, бестолковый, неспособный, ничего путного из него не выйдет» — ребенок рано или поздно начнет верить во все это. Таким и станет. Тот же, кто обладает положительным представлением о себе, наоборот, стремится реализовать эти идеалы. В результате и достигает большего. **Представления человека о себе во многом определяют и его реальные достижения.**

Заключение

**Никто не знает о нас столько дурного, как мы сами.
И, тем не менее, никто так хорошо не думает о нас, как мы сами.**

Народная мудрость.

Подростковый возраст уникален тем, что в нем еще сохраняется детское любопытство, желание узнавать что-то новое, эмоциональная «живость» и непосредственность. Но одновременно с этим в полной мере раскрываются и интеллектуальные возможности, чего еще нет у детей. Поэтому **психика подростков очень пластична, ее способность к саморазвитию больше, чем в любом другом возрасте.** Возможности для развития огромны. Хорошо распорядишься ими — создашь фундамент для успехов во всей дальнейшей жизни. А упустишь или глупо потратишь

впустую – потом наверстать упущенное будет куда сложнее.

Рекомендуем прочитать:

1. Грецов А.Г. Практическая психология для подростков и родителей. – СПб., 2005.
2. Залунина Л.М. Подростки: ответы для родителей и профессионалов. – СПб., 2004.
3. Коң И.С. Психология ранней юности. – М., 1989.
4. Кравченко А. И. Родителям о подростках (и подросткам о родителях). Книга для семейного чтения. – М., 2002.
5. Орлова Т.Г. Как помочь подростку войти во взрослую жизнь. – М., 2005.
6. Потемкина О., Потемкина Е. Тесты для подростка. – М., 2005.
7. Психология подростка. Полное руководство / Под ред. А.А. Реана. – СПб., 2003.
8. Психология современного подростка / Под ред. Л.А. Ратуш. – СПб., 2005.
9. Рахманова С.М. Популярная психология для тинейджеров. – Ростов н/Д., 2005.
10. Рогов Е. И. Как стать взрослым. — М., 2003.
11. Снайдер Д. Практическая психология для подростков, или Как найти свое место в жизни. — М., 1999.
12. Энциклопедия для детей. Том 18, часть 2. Архитектура души. Психология личности. Мир взаимоотношений. Психотерапия. — М., 2002.

А что будет, когда этот жизненный этап завершится, настанет юность, а потом и взрослость? Психологическое развитие, конечно, продолжится, но вот как именно оно пойдет – заранее сказать очень сложно. У детей и подростков есть много особенностей развития, закономерно возникающих в определенном возрасте, предопределенных естественным становлением психики, а не уникальными перипетиями личной судьбы. У взрослых же таких универсальных моментов куда меньше, да и время их наступления предсказать затруднительно. По большей части, ход психологического развития начинает определяться опытом каждого человека, обстоятельствами жизни, его деятельностью и, разумеется, собственными усилиями. Хотя можно обоснованно говорить о двух типах развития, закладываемых в юношеском возрасте и продолжающихся во взрослости:

- Первый тип – прагматический («прагма» в переводе с древнегреческого языка означает «польза»). При таком развитии человек ориентируется на целесообразность и по возможности уходит от лишних источников беспокойства, любит стабильность и предсказуемость. Он может совершенствоваться как профессионал, создавать семью и воспитывать детей и т.д., развиваясь во всем этом, но его мировоззрение уже принципиально не меняется. И он думает преимущественно о том, как решать текущие проблемы, не слишком заботясь о том, что не сулит очевидной пользы.
- Второй тип развития – творческий. Такие люди ведут себя в известной степени независимо от того, что считается целесообразным или полезным. Иногда они на всю жизнь остаются романтиками и мечтателями, устремленными в будущее и отказывающимися от благ в настоящем, стремящимися к идеалам. Они охотно включают в новые для себя виды активности, легко меняют привычный образ жизни, с готовностью берут-

ся за интересные дела, даже если те не сулят пользы или выгоды. С одной стороны, все это весьма способствует их психологическому развитию, но, с другой, им далеко не всегда удается создать для себя комфортные условия жизни. Хотя для них это не слишком-то и важно...

Большая часть твоей жизни еще впереди. И то, как именно она сложится, зависит от того, как ты сам ее сложишь. Главное – нужно постоянно помнить, что **твое будущее предопределяется тем, как ты распоряжаешься настоящим**, на что тратишь время и силы. Молодость – это время режиссуры своего жизненного пути.

Содержание:

Противоречия взросления.....	5
«Переходный возраст».....	8
Чувство взрослости.....	11
Физическое развитие.....	16
Развитие познавательной сферы.....	25
Развитие морали.....	30
Развитие эмоциональной сферы.....	35
Становление представлений о себе.....	40
Самооценка.....	45
Заключение.....	53
Рекомендуем прочитать.....	54