

НА ПОРОГЕ НОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Психолого-педагогические условия сохранения психологического здоровья подростков

Как известно, подростки переживают кризис, связанный с их переходом в новое качество — взрослое состояние. Но это время является трудным не только для самих подростков, но и для окружающих их взрослых.

Повышенная эмоциональная чувствительность подростков, их неустойчивость, реакции эмансипации могут существенно осложнить как учебный, так и воспитательный процесс в школе. Поэтому необходимо, чтобы педагоги понимали нормальность данного кризиса, его необходимость.

«Мы понимаем, что изменились сами. Но мы хотим, чтобы нас поняли и не кричали на нас. Они должны понимать наши проблемы и не паниковать зря. Нам самим тоже трудно». Наташа, 13 лет.

Важнейшую роль кризиса в развитии человека, в том числе подростка, отмечал еще Л.С. Выготский. Поэтому он обращал особое внимание на переходные или критические периоды, когда за небольшие промежутки времени в ребенке происходят такие изменения, которые заметны окружающим. В его рассмотрении кризис, или критический период, является периодом качественных позитивных изменений, результатом чего становится переход личности на новую, более высокую ступень развития. Как писал Л.С. Выготский, основными характеристиками кризисных периодов можно считать следующие:

- наличие резких изменений в короткие отрезки времени;
- неотчетливость границ кризиса;
- присутствие конфликтов с окружающими и трудновоспитуемость ребенка, выпадение его из системы педагогического воздействия;
- наличие разрушения в развитии, то есть «на первый план выдвигаются процессы отмирания и свертывания, распада и разложения того, что образовывалось на предшествующей стадии».

Положения Л.С. Выготского получили свое развитие в работах его последователей. И сегодня мы понимаем, что кризисный период — это, с одной стороны, опасность, трудность движения и развития, а с другой — пробуждение новых возможностей, раскрытие новых внутренних измерений.

КРИЗИС ИДЕНТИЧНОСТИ

Оптимальным результатом прохождения подросткового кризиса является достижение идентичности, то есть личностной целостности, постижение подростком своих возможностей, осознание ценности своей индивидуальности. Однако часть подростков по разным причинам не проходит кризис идентичности. Некоторые некритично следуют предписаниям родителей, значимых взрослых, не проходя через период принятия самостоятельных решений. Такие подростки не проявляют признаков трудновоспитуемости, достаточно удобны как педагогам, так и родителям. Другие же просто не ставят для себя вопросов, характерных для кризиса, ориентируясь в основном на получение удовольствия от жизни через алкоголь и различного рода асоциальные связи.

Какова же перспектива развития подростков, не разрешивших по тем или иным причинам кризис идентичности? Возможны два основных варианта.

Первый — это особо острое протекание последующих возрастных кризисов: молодости, середины жизни, встречи со старостью. При этом вероятнее всего трудности будут присутствовать именно в период молодости, начиная с 18 лет, когда возникнет необходимость решать вплотную вопросы профессионального и личностного самоопределения.

Второй вариант — это прекращение развития подростка, дальнейшее функционирование его только для обеспечения основных жизненных потребностей, впоследствии ранняя личностная инволюция.

ИСТОКИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Помимо понимания роли кризиса для развития подростка, педагогу необходимо уметь выстроить свое отношение к агрессивным действиям подростков. Общеизвестно, что этот возраст характеризуется повышением агрессивности у большинства ребят. Некоторые подростки становятся полностью неуправляемыми. И педагоги, ведущие уроки в классах, в которых есть такие учащиеся, вынуждены либо терпеть агрессивные выпады, либо «шлифовать» свои ответные формы агрессивного поведения: повышение голоса, насмешки, унижения, угрозы, «задавливание отметкой» и т.п.

Прежде всего педагогу необходимо понять, что ребенок не рождается агрессивным, хотя, безусловно, биологические предпосылки могут существовать. На развитие агрессивности влияют взаимоотношения в семье

подростка, и в основном отношении к нему матери. Отчужденность, холодность, безразличие к интересам сына или дочери — вот основные характеристики такого отношения, которое влияет на развитие агрессивности ребенка. Хотя внешне это не всегда проявляется. Мать может выглядеть гиперопекающей и даже сверхтребовательной или агрессивной в отношении педагогов, которые, по ее мнению, не учитывают интересы ее ребенка. Однако при внимательном взгляде на такого подростка можно увидеть его недоласканность, недоцелованность и недолюбленность.

Следующий значимый фактор — стиль воспитания. Чаще всего агрессивный подросток вырастает в семьях с незрелыми методами регулирования дисциплины, когда родители непоследовательны и непредсказуемы в выборе реакций на отклоняющееся поведение. Им обычно не хватает терпения или времени научить ребенка следовать определенным правилам поведения. Кроме того, они выбирают неэффективные способы реагирования на агрессивное поведение подростка: либо слишком терпимое, либо излишне жесткое. Однако попустительское отношение к проявлениям агрессивного поведения позволяет ему перерасти в привычное. А использующие жесткие наказания родители оказываются для детей примером агрессивности. Кроме того, в этом случае подростки учатся противостоять родителям. И если они все-таки меняют свое поведение, то оно не становится внутренней ценностью. Получается, что наказание заставляет подростка скрывать внешние проявления нежелательного поведения, но не устраняет его.

Помимо стиля родительского воспитания на закрепление агрессивного поведения влияет общение с братьями или сестрами. Как отмечают Р. Бэрн и Д. Ричардсон, результатом насилия во взаимоотношениях между детьми в одной семье становится усвоение силовых моделей поведения. Имеется в виду, что подросток, привыкший применять агрессивные методы в отношении брата и сестры, с большой вероятностью будет использовать их и со сверстниками.

МЕРЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ

Как же педагогу учитывать все вышесказанное? Общая схема — попытаться компенсировать негативное влияние семьи, то есть по возможности дать то, что она не смогла дать по каким-либо причинам.

Поэтому первое и самое главное условие успешной работы: подросток должен ощущать себя в школе любимым, чувствовать интерес и внимание к себе учителя. Но проблема в том, что не всякий педагог умеет любить, и научить его этому очень сложно. А без отношений, основанных на любви и принятии, невозможно установление доверия подростка к педагогу.

Соответственно без выполнения этого условия все остальные рекомендации окажутся практически бесполезными.

Кроме того, затруднить установление таких отношений может перенос подростком чувства гнева с родителей на педагога. И здесь на учителя ложится еще одна задача: он не должен забывать, что сопротивление ребенка, его недоверие, его агрессивность относятся не лично к учителю, а выражают лишь его конкретные трудности и учитель в настоящий момент является всего лишь доступным партнером, на котором тот может разрядиться.

Каковы должны быть реакции взрослых в отношении агрессивного поведения? Как уже говорилось, резкое подавление агрессивности, строгие наказания или попустительство приводят к закреплению агрессивного поведения. А склонный к суровому наказанию педагог невольно подает ребенку пример агрессивного поведения.

Строгость педагога может привести к подавлению агрессивных импульсов в его присутствии, но зато они могут бурно выплескиваться, когда его нет.

Однако отсутствие всяких наказаний приводит также к закреплению агрессивности. Поэтому перед педагогом стоит достаточно трудная задача: нужно найти способы разумного подавления агрессивности. При этом обязательно нужно разъяснять справедливость наказания, чтобы итогом его было появление у ребенка чувства вины, но не страха и враждебности к наказующему. Необходимо помнить, что наказание должно быть напрямую связано с поведением ребенка: акт наказания должен осуществляться по возможности сразу после осуществления агрессивного поступка. Имеется в виду, что временной разрыв между проступком и наказанием должен был минимален. Это необходимо для того, чтобы подчеркнуть неприемлемость данного поведения. Кроме того, немедленное наказание приносит неприятности до того, как нарушитель сможет осознать удовольствие от совершенного поступка.

Следует учитывать, что недопустимо угрожать наказанием, но потом не наказывать подростка, поскольку это будет ассоциироваться у него с родительской непоследовательностью. При этом иногда эффективной бывает временная изоляция ребенка, если она не воспринимается им как демонстрация к нему неприязненного отношения.

И наконец, нужно по возможности предлагать подростку альтернативу поведения, за которое он наказывается, чтобы заложить фундамент будущих поощрений.

КОНСТРУКТИВНЫЕ МЕТОДЫ

Следует также специально обучать подростков самоконтролю и рефлексии своего поведения (не обязательно агрессивного). Эти подростки, как правило, обладают экстернальным локусом контроля, то есть склонны причины трудностей искать во внешних обстоятельствах, других людях, а не в себе. Следует содействовать интернализации локуса контроля, то есть постепенному переходу к принятию ответственности за свои действия.

Подростки не имеют привычки задумываться над последствиями своих поступков, они не извлекают пользы из своего негативного опыта, и у них неоднократно возникают одни и те же затруднения. Поэтому полезно обсуждать с ребенком причины, вызвавшие агрессивные действия, и их последствия.

Чаще всего такие учащиеся имеют неустойчивый образ «Я», поэтому им необходимы ситуации успеха и другие средства, направленные на усиление «Я». Подросток должен научиться верить, что у него хватит собственных сил для достижения успеха без применения агрессивного поведения.

Эти дети часто отличаются высоким честолюбием и стремлением к общественному признанию. Поэтому для контроля за своими побуждениями их можно ставить в условия соревновательности. А для направления активности в позитивное русло — давать по возможности ответственные поручения, позволяющие им подвигаться вперед.

Необходимо учитывать стремление агрессивных подростков к лидерству и возможность перерастания его в отрицательное лидерство. Поэтому необходимо учитывать, что лидерство обладает большим развивающим потенциалом. Педагог должен помочь ребенку найти конкретную область лидерства и осуществить свои устремления.

Психологическое здоровье подростков можно рассматривать как систему, состоящую из трех компонентов: аксиологического, инструментального и потребностно-мотивационного. Соответственно этим компонентам можно выделить основные направления работы педагогов:

- формирование у подростков умения любить себя и другого человека;
- формирование личностной рефлексии;
- формирование потребности в саморазвитии.

КЛАССИЧЕСКИЕ РАССУЖДЕНИЯ

Начнем с первого направления. Здесь необходимо прежде всего определить, что такое любовь к себе. Многим педагогам перспектива обучать подростков любви к себе покажется абсолютно ненужной. «Они и так себя слишком любят», — скажут многие.

Любовь к себе описывается в психологической литературе с помощью таких понятий, как самопринятие, положительное самоотношение, положительная Я-концепция и т.д. Согласно мнению некоторых психологов, любовь к себе — это чувство собственного достоинства, осознание собственной ценности и собственной уникальности, вера в свои возможности.

Однако не является ли любовь к себе проявлением эгоизма? Как пишет известный психолог Э. Фромм, в современной культуре часто прослеживается альтернатива: «или любовь к другим, что добродетельно, или любовь к себе, что грешно». Э. Фромм подробно рассмотрел отражение этой альтернативы в теологии и в философии (И. Кальвин, Ф. Ницше, И. Кант, М. Штирнер и др.). Традиционно считается, что любовь к себе несовместима с любовью к другим. Однако, как считает Э. Фромм, разрешить это противоречие можно через введение и последующее определение понятия «себялюбие». Себялюбие, по Э. Фромму, не только не тождественно любви к себе, но характеризуется именно отсутствием любви к себе. Себялюбец ненавидит себя.

С этим положением Э. Фромма хочется не просто согласиться, но подчеркнуть его особую значимость. Себялюбие действительно исключает какой-либо искренний интерес к другим людям, то есть оно действительно несовместимо с любовью к другим. Реальная же любовь к себе и любовь к другим, как утверждает Э. Фромм, коренным образом взаимообусловлены: «Установка на любовь к себе обнаруживается у всех, кто способен любить других».

Однако достичь реальной любви к себе непросто. Приведем по этому поводу отрывок из книги психолога К.-Г. Юнга:

«Возможно, это звучит очень просто. Но простые вещи всегда оказываются наиболее трудными. В нашей жизни быть простым требует величайшей дисциплины, и принятие самого себя составляет существо проблемы нравственности, является как бы конспектом всего нашего взгляда на окружающий мир. Накормить голодного, простить обиды, любить врагов своих во имя Христа — все это, несомненно, величайшие добродетели. То, что я сделаю наименьшему из братьев моих, я сделаю Самому Христу. Но что если я вдруг обнаружу, что наименьший из них, беднейший из всех нищих и в то же время наиболее наглый из моих

обидчиков и самый ярый мой враг находится внутри меня самого? И что я сам стою, ожидая подачи от собственной доброты, что я сам и есть тот враг, которого надо любить, — что тогда?»

ВООДУШЕВЛЯЮЩИЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ

Но как же обстоят дела с любовью к себе у подростков? Исследования показывают, что у значительного количества подростков она отсутствует. Причем это является проблемой именно для трудных подростков.

Так, исследование самооценки подростков-девиантов, проведенное Т. Соколовой, показало, что у трудных подростков она снижена по сравнению с остальными. При этом трудные школьники жалуются на то, что окружающие не замечают в них хороших качеств, а видят только негативные, называя их лентяями, ослами, дураками, тупыми, грубыми, задирами.

Таким образом, крайне необходимо, чтобы педагоги умели видеть у подростка трудности в принятии самого себя.

Прежде всего, подросток должен чувствовать себя принятым педагогом. Об этом уже говорилось ранее. Добавим только, что важно не только наличие реального принятия, но и субъективное видение его подростком. Имеется в виду, что педагогу нужно уметь довести до сознания подростка то, что его принимают. А для этого по возможности акцентировать его внимание на тех позитивных качествах и поступках, которые педагог в нем замечает.

К сожалению, традиции воспитания таковы, что взрослые склонны акцентировать внимание преимущественно на недостатках подростков, а не на достоинствах. Е.В. Сидоренко объясняет это тем, что у большинства взрослых существуют так называемые «запреты на поглаживания»: они испытывают трудности при высказывании положительных оценок. Действительно, многие люди очень легко формулируют недостатки другого, но бывают очень смущены, если ситуация вынуждает их вслух называть его достоинства. Следствием этого является неумение и самого подростка словами «погладить» кого-то. К примеру, во время наших занятий очень многим сложно было выполнить такое задание: подойти к партнеру и, глядя ему в глаза, закончить фразу «Мне в тебе нравится...»

Поэтому будет полезным применение педагогами так называемых воодушевляющих высказываний, описанных Е.В. Сидоренко. Главная цель подобных высказываний — построить такие отношения с ребенком, в которых признаются и подкрепляются его усилия, направленные на самопонимание и самоутверждение. Важно отметить, что при этом отсутствует оценка, а общение строится не по типу Родитель — Ребенок (по

Э. Берну), а по типу Взрослый — Взрослый. Такие воодушевляющие высказывания ни в коем случае не являются похвалой, которая всегда имеет оценочный характер и производится из родительской позиции.

Приведем примеры воодушевляющих высказываний: «Я уверен, что ты сам в этом разберешься», «Я уверен, что ты сможешь сделать это», «Я вижу, как ты напряженно работаешь», «Когда ты об этом говоришь, создается впечатление, что тебе нравится работать над задачей», «Ты сам нашел способ сделать так, чтобы все получилось» и т.п.

СПРАВЕДЛИВОСТЬ ОЦЕНКИ

Также очень важно подчеркивать ценность собственного мнения подростков, его право на точку зрения, отличную от взглядов окружающих. Как отмечает Франсуаза Дольто, педагоги должны уметь проявлять внимание к любому мнению подростка. При этом необходимо замечать не только тех, кто высказывается без дополнительного побуждения, но и тех, кто держит свое мнение при себе. *«Стоит подбодрить таких подростков: «Ты ничего не говоришь, но ведь и у тебя есть собственное мнение. Подросток, к которому обращаются таким образом, убеждается, что его мнение тоже что-то значит для учителя»* (Ф. Дольто).

Необходимо сказать немного и об оценивании подростков. Они с особой остротой воспринимают несправедливость оценки, долго помнят ее, обижаются на педагога и нередко мстят ему. Причем, возможно, педагог и прав, а его оценка соответствует реальной ситуации. Поэтому педагог должен уметь обосновать свою оценку и критерии ее выставления, чтобы подросток его понял. Следует учитывать, что дети воспринимают даже школьную отметку как оценку собственной личности, а не как оценку результата своего труда.

«Все у меня не так, как у людей. Прошлую четверть закончила неважно. Четыре «тройки». Вот решила за ум взяться. Весь вечер готовилась к зачету по английскому, а получила «три». Хотя я совершенно уверена, что отметка поставлена несправедливо. Семенову, этому бездельнику, тоже «три» поставили. Но ведь мои знания и его — это совсем разные вещи. Он сказал два предложения, а Лариска (учительница) и этому рада.. Она, конечно, хорошо нас учит. Но не всегда справедлива». Лена, 15 лет.

«Им нравится говорить, что я — вот такой плохой. А они все — хорошие. А я ничего не могу, ничего не умею. Но почему? Если я плохой ученик, это ведь не значит, что я плохой человек». Павел, 14 лет.

Необходимо четко объяснять подростку, за что ему ставится та или иная отметка. Не должно существовать тезиса «Он меня не понял», а только «Я не сумел ему объяснить так, чтобы он меня понял». Чувство обиды и унижения вызывает у подростка сопоставительное оценивание, когда его успехи сравниваются с успехами товарища.

Следующее важнейшее направление работы педагогов по сохранению психологического здоровья подростков — это всемерное содействие развитию у них рефлексии. Начнем с того, что определим содержание этого понятия.

Рефлексию обычно понимают как важнейшую характеристику сознания, вид самопознания. Отечественные психологи С.Л. Рубинштейн, В.В. Давыдов, В.К. Зарецкий, В.И. Слободчиков, А.А. Тюков, Г.П. Щедровицкий указывали, что исследование человеком самого себя, свойственное рефлексии, оказывается возможным вследствие выхода субъекта во внешнюю позицию по отношению к себе и к собственной деятельности.

Рефлексия как бы останавливает, фиксирует процесс деятельности. Она обеспечивает субъекту контроль и регулировку в системе «человек — жизненные ситуации», выводя человека из непосредственного сиюминутного временного пространства в прошлое с целью анализа происходящего со стороны, извне. Первым шагом к саморефлексивному самосознанию является формирование у человека внутренней позиции наблюдателя.

Из этих описательных определений можно выделить важнейшую особенность рефлексии — способность отстраняться, прерывать текущий ход событий с целью осмысления, оценивания пройденного этапа, проделанной работы.

Обратимся к точке зрения на рассматриваемую проблему Б.З. Вульфова и В.Н. Харькина, работающих в русле педагогической рефлексии. В их понимании «рефлексия — один из внутренних голосов, созвучием которых рождается совесть, — удел каждого, однако ее истоки, содержание, характер не одинаковы и зависят не только от возраста и опыта, психологических особенностей того или иного человека, то есть характера и темперамента, типа мышления и состояния нервной системы, но и от внешних обстоятельств — круга общения, семейной среды, условий существования».

Авторы данного направления определяют рефлексию как «цепочку внутренних сомнений, обсуждений с собой, вызванных возникающими в жизни вопросами, недоумениями, трудностями, поиск вариантов ответа на происходящее или ожидаемое...». Это уже не просто проверка связей между существующей ситуацией и образцом в мировоззрении конкретного человека, а процесс создания, построения способа отношения к жизни, осуществление нравственной деятельности, духовного самоанализа.

ВОЗМОЖНОСТЬ ДЛЯ РАЗВИТИЯ

Важно отметить, что возможны два противоположных результата всякой рефлексии:

— пессимистический, провоцирующий пассивность, бездействие, отказ от мечты, неверие в успех;

— оптимистический, побуждающий к активному действию, преодолению себя и обстоятельств, поиску и реализации способов самоутверждения.

Для любой личности особенно значима позитивная ориентация. В противном случае мы будем иметь дело не с рефлексивной самокритикой творческой личности, а с пониженным самоуважением невротика.

Типичная черта невротика — слабое «Я». Невротическая рефлексия остается на уровне пассивного самосозерцания. Признание собственных недостатков служит здесь не стартовой площадкой для их преодоления, а средством самооправдания, отказа от деятельности, вплоть до полного «выключения» из реального мира.

Сделаем еще такое важное замечание. Давая человеку возможность для развития, рефлексия вынуждает его к тяжелому своеобразному труду. Если человек достаточно полно осознает себя, свои мысли, поступки, то тем самым он встает на новый уровень бытия, который он вслед за этим вынужден наполнять новым содержанием. При этом человеку становятся видны, подчас слишком отчетливо, собственные недостатки. Осознающий их уже не может принимать свое поведение как само собой разумеющееся, ему приходится заново решать свою судьбу.

РАЗБЕРЕМСЯ В ЧУВСТВАХ

Как же педагог может развивать рефлексивность у подростков?

Прежде всего, необходимо побуждать их к содержательному оцениванию результатов своих учебных действий, то есть рефлексивно оценивать то, «кем я был» и «кем я стал», каких результатов добился и каким путем шел к этим достижениям, какие трудности я испытывал и как их преодолевал.

Необходимо также учить подростка определять границу своего незнания и делать целенаправленный запрос к различным источникам (к взрослым, сверстникам, литературе) для его ликвидации.

Педагог может научить подростка осознавать (вербализовать) свои чувства в той или иной ситуации. Таким образом, он, с одной стороны, помогает подростку самому лучше понять себя, с другой — показывает, что понимает его состояние.

Но для этого необходимо, чтобы педагог сумел увидеть внутренний мир подростка, отодвинув в сторону собственные переживания и ожидания. Это трудно, но если хотя бы раз педагог столкнется с внутренней благодарностью подростка за то, что его наконец поняли, то будет пробовать еще и еще.

Безусловно важно, чтобы педагог хорошо разбирался в собственных чувствах, тем самым предоставляя подростку образец хорошо рефлексирующего взрослого.

Педагогу нужно освоить так называемые «Я-высказывания», переносящие акцент в той или иной трудной ситуации с осуждения ее виновника на чувства, которые вызвала данная ситуация у педагога. Например, опоздание на урок в этом случае будет сопровождаться не репликами типа «Опять ты опоздал. Когда это прекратится?», а фразами «Я огорчена, что ты пропустил важный момент урока», «Я сержусь на тебя за опоздание», «Я беспокоюсь, что ты не усвоишь тему» и т.п.

ИСЦЕЛИСЯ САМ...

Следующее важнейшее направление работы педагогов по сохранению психологического здоровья подростков — это формирование у них потребности в саморазвитии.

Это, пожалуй, самое трудное направление, поскольку главное требование к такой работе — непрерывное развитие самого педагога. Ведь не может педагог, остановившийся в личностном развитии, даже при наличии огромного опыта и методического мастерства, содействовать формированию у подростка потребности в саморазвитии.

Более того, педагог должен знать о существовании не только подросткового кризиса, но и кризиса зрелых людей, так называемого кризиса середины жизни. Этот кризис может вызвать, с одной стороны, эмоциональные проблемы, психосоматические заболевания, а с другой — стимулировать развитие.

Но в отличие от подросткового, кризис зрелого возраста редко описывается в литературе, поэтому рассмотрим кратко его содержание.

Как считал К. Юнг, чем ближе середина жизни, тем больше человек уверен, что найдены идеалы, принципы поведения. Однако слишком часто социальное утверждение происходит за счет потери целостности личности, гипертрофированного развития той или иной ее стороны. Например, развивается только интеллектуальное начало в человеке в ущерб интуиции, творчеству.

Кроме того, многие пытаются перенести психологию молодости через порог зрелости, то есть продолжать жить так же, как двадцать лет назад.

Но в зрелом возрасте человек должен осуществить переход от экстенсивной позиции к интенсивной, от стремления к расширению и завоеванию жизненного пространства к концентрации внимания на своем внутреннем мире. И тогда вторая половина жизни послужит для достижения мудрости, кульминации творчества, а не невроза и отчаяния.

Близкие взгляды на содержание кризиса «середины жизни» высказывал Б. Ливехуд. Он называл возраст 35–45 лет своеобразной точкой расходящихся путей. Один из путей — это постепенная психическая инволюция человека в соответствии с его физическим угасанием. Другой — продолжение психической эволюции несмотря на физическую инволюцию. По какому пути пойдет человек — определяется степенью развитости в нем духовного начала. Поэтому итогом кризиса должно стать обращение человека к своему духовному развитию, и тогда он сможет интенсивно меняться, черпая силы из духовного источника. В противном случае человек после пятидесяти становится «трагической личностью, испытывающей грусть по старым добрым временам, чувствующей угрозу для себя во всем новом» (Б. Ливехуд).

Большое значение кризису «середины жизни» придавал Э. Эриксон. Возраст 30–40 лет он называл «десятилетием роковой черты», главными проблемами которого являются убывание физических сил, жизненной энергии и уменьшение сексуальной привлекательности. К этому возрасту, как правило, появляется осознание расхождения между мечтами, жизненными целями человека и его реальным положением. Успешное разрешение кризиса, по Э. Эриксону, приводит к формированию у человека генеративности (продуктивности, неуспокоенности), которое включает его стремление к росту, заботе о следующем поколении и собственном вкладе в развитие жизни на земле. В противном случае формируется застой, которому могут соответствовать чувство опустошения, регрессия. Человек может начать потакать собственным желаниям и удовольствиям.

М.С. Пек обращает особое внимание на болезненность перехода от одной жизненной стадии к другой. Причину этого он видит в том, что большинство людей с трудом расстаются с выношенными идеями, привычными методами

работы. Многие люди, по мнению М.С. Пека, не хотят или не способны переживать душевную боль, связанную с процессом отказа от того, что они уже переросли. Поэтому они цепляются за старые стереотипы мышления и поведения, отказываясь разрешать кризис. Можно сказать, что страх изменений затрудняет или даже делает невозможным для многих успешное разрешение кризиса.

ДОСТУП К ДУХОВНЫМ СИЛАМ

Кризис «середины жизни», как и другие возрастные кризисы, сопровождаются те или иные депрессивные переживания. Это может быть потеря интереса ко всем событиям в жизни. Или же человек может чувствовать систематическое снижение энергии, так что приходится заставлять себя ходить на работу или выполнять домашние дела. Нередко встречаются переживания по поводу собственной никчемности, беспомощности. Особое место в депрессивных переживаниях занимает тревога по отношению к своему будущему, которая зачастую маскируется тревогой за детей или даже за страну в целом.

Однако ранее уже говорилось, что любой кризис — это, с одной стороны, ситуация выбора дальнейшего пути, а с другой — раскрытие новых возможностей для развития.

Результатом данного кризиса становится активное освоение своего внутреннего мира, нахождение своего пути в нем через установление контакта с внешним миром. Понятно, что освоение внутреннего мира начинается еще в детстве и активно продолжается в подростковом возрасте и юности, но здесь имеется в виду, что освоение внутреннего мира в зрелости должно стать преобладающим над освоением физического мира. При этом человек получает доступ к своим **духовным силам** и возможностям, и именно они могут компенсировать постепенное убывание **физических сил** и возможностей.

Итак, еще раз отметим, что только развивающийся педагог, успешно решающий свои задачи развития, адекватно проживающий свои кризисы, способен осуществлять работу по формированию у подростков потребности в саморазвитии. Может быть, поэтому в последнее время такое широкое распространение получили тренинги личностно-профессионального роста для педагогов.

Возможно, многие скажут, что современным подросткам ничего не нужно, кроме музыки, алкоголя, секса... Этот список можно продолжить. Однако это далеко не так. Внешняя сумбурность, иногда асоциальность поведения подростков чаще всего является защитой: от тревог, сомнений, страха перед окружающим миром, но прежде всего от страха смерти. И именно

психологическая работа со страхом смерти, проводимая с подростками, с одной стороны, содействует некоторому снижению у них уровня этого страха, с другой, помогает им подойти к осознанию смысла собственной жизни.

ГЛУБОКОЕ ОТЧУЖДЕНИЕ

Может встать вопрос, откуда берется у подростков столь выраженный страх смерти. Страх смерти в XX веке у людей развился до такой степени, что смерть вытесняется из коллективного сознания. О ней может говорить только ребенок 4—5 лет, впервые осознавая этот страх. В более старшем возрасте смерть не обсуждается, о ней люди стараются не думать, как бы отрицая ее существование. Для многих людей тема смерти является табуированной, так как считается, что говорить о смерти — это все равно что вызывать ее в воображении, ставить себя перед лицом ее неизбежности.

Как говорил В. Франкл, западному человеку пришлось заплатить за технический прогресс дорогой ценой глубокого отчуждения от фундаментальных биологических аспектов существования. Этот процесс получил наиболее яркое выражение по отношению к основной жизненной триаде: рождение, секс и смерть.

Если говорить о возрастной специфике отношения к смерти, то наиболее выражен ее страх у пожилых людей и у подростков.

Многие психологи и психиатры отмечают, что в подростковом возрасте основным страхом является страх смерти. Подростки не сообщают об этом взрослым и даже отрицают наличие такого страха. Но если внимательно присмотреться к поведению детей этого возраста, то за стремлением подростков к различным рискам, то есть своеобразной игрой со смертью, просматривается стремление победить смерть и страх перед ней.

КТО ВИНОВАТ?

Достаточно четко страх смерти проявляется при психологическом изучении учащихся. Проиллюстрируем это выдержками из работы О. Дружкиной.

Так, заканчивая предложение: «Большинство моих знакомых не знает, что я боюсь...», 78% подростков указали на страх смерти. Они боятся, например «заболеть неизлечимой болезнью: СПИДом, раком», «тех мучений, которые могут ждать любого перед смертью», «несчастливого случая, неизлечимой болезни, войны».

О. Дружкина также предлагала подросткам черно-белые картинки неопределенного содержания, с тем чтобы они составили по ним маленькие рассказы. Оказалось, что у большинства учащихся в той или иной форме присутствовала тема смерти, причем чаще всего как результата убийства или болезни, реже самоубийства, например: «Эта картина отражает убийство на почве ревности. Муж убил свою жену. По нему видно, что он жалеет о содеянном и, наверно, раскаивается. Но мертвого уже не вернешь»; «Женщина болеет, и наверно, очень серьезно и неизлечимо. Рядом с ней мужчина, он любит ее и понимает, что может ее потерять. Поэтому он плачет. Ему плохо. Но из-за боязни, что она увидит его слезы, он отвернулся».

Понятно, что значительную долю ответственности за страхи подростков должны принять средства массовой информации. Даже если ребенок знакомится только с газетными заголовками, он может впитать эти страхи. Но газеты читают не только подростки. Почему же страх смерти столь остро выражен именно у них? Для того чтобы ответить на этот вопрос, необходимо немного углубиться в историю и вспомнить о подростковых инициациях — обрядах, которые существовали в древности. Эти обряды помогали подросткам достойно пройти столь важный для них период качественных изменений в жизни. Итогом этого периода является приобретение взрослого статуса в социальном и сексуальном плане.

НОВОЕ РОЖДЕНИЕ

Интересно, что при всем многообразии форм обрядов инициации обязательным компонентом в них было наличие таинства смерти — нового рождения. Это таинство в символической форме представляло идею о том, что для рождения новых качеств необходимо отмирание или разрушение старых. Причем процесс разрушения может быть достаточно долгим и болезненным для подростка.

В процессе инициации подросток в той или иной форме символически умирал, затем рождался. Понятно, что такие действия снижали уровень страха смерти. Кроме того, они давали подростку понимание того, что для рождения новых качеств необходимо, чтобы исчезли старые. И всякое заслуженное новое приходит через преодоление трудностей и напряжение воли.

В определенной степени функцию инициации еще не так дано выполнял прием в комсомол, который отражал переход подростка на более взрослую по сравнению с пионерской ступень жизни, включал молодых людей в определенную систему ценностей.

Современным подросткам общество не оказывает помощи через инициацию в обретении взрослого «Я», в понимании себя, своих прав, обязанностей, сил и возможностей. Молодые люди приходят к этому самостоятельно, часто через довольно трудную внутреннюю работу. И в этот период, когда «Я» человека только формируется, появляются страхи потери себя, чувства самотождественности, собственной личности.

НЕОБХОДИМОСТЬ ОБСУЖДЕНИЯ

Подростки защищаются от страха смерти либо депрессией, либо негативизмом, либо агрессивностью.

Педагогу же нужно знать о том, что особо бережно нужно обращаться с ребенком, когда «умирает его детство» (Франсуаза Дольто). Педагог может предоставить подростку возможность говорить об этом. Понятно, что это достаточно тонкий вопрос. И его можно обсуждать при наличии высокого уровня доверия подростков к педагогу.

Такие разговоры, с одной стороны, помогут снизить уровень страхов у подростков, с другой — подведут его к осознанию смысла собственной жизни. Ведь известно, что отношение человека к смерти определяет его отношение к жизни в целом.

ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЕЙ

Один из важнейших аспектов работы педагогов по сохранению психологического здоровья подростков — это особым образом организованное воздействие на родителей.

Необходимость подобной работы обусловлена прежде всего непониманием родителями изменений, происходящих в подростке. Такое непонимание может привести к стремлению родителей сохранить жесткий контроль над ребенком или «повернуть назад его развитие». Наблюдается тенденция отвержения родителями новых качеств подростка и возврата старых детских: послушания, ласковости и т.п.

Большинство родителей жалуются, что ребенок вдруг резко изменился, стал раздражительным, закрытым, непослушным. И ждут от педагога совета, как вернуть контроль и сделать подростка таким, каким он был прежде. Таким образом родители на самом деле хотят получить помощь, но не видят необходимости в оказании помощи своему ребенку. Поэтому первоочередная

задача педагога — это сориентировать родителей на оказание своему ребенку помощи в достаточно сложный для него жизненный период.

Известно, что в подростковом возрасте частично разрушается личностная целостность (Э. Эриксон) за счет быстрых качественных изменений в телесном облике, сексуальном развитии, мышлении и т.п. Это может сопровождаться снижением самооценки, нарушением телесного самовосприятия, некоторым повышением тревожности. Поэтому особую остроту для подростка приобретает поддержка родителями его временно ослабевшего «Я» через удовлетворение потребности в любви и принятии. Соответственно перед родителями встает задача полного удовлетворения этой потребности своего ребенка, причем для этого иногда требуется вернуться к средствам, традиционно применяемым по отношению к маленьким детям: обильным словесным и тактильным поглаживаниям.

ПОТРЕБНОСТЬ В ЛЮБВИ

Таким образом, педагогу, по возможности, нужно убедить родителей, что основа их помощи — не какие-либо действия по изменению подростка в соответствии со своим эталоном, а открытое выражение своей любви к нему. Понятно, что многим родителям это покажется странным и достаточно трудным, тем более что и сам подросток не всегда готов к этому. Порой он напоминает ошестившегося щеночка: «Не подходи — укушу». Поэтому многим родителям придется проявлять свою любовь «маленькими шажками». Но при всей трудности этого процесса, он жизненно необходим подростку.

Однако при этом важно, чтобы подросток имел возможность не только принимать любовь, но и отдавать ее. В этом его отличие от ребенка младшего возраста, и непонимание родителями новых возможностей подростка может привести к формированию у него инфантильной или потребительской позиции. Нужно ставить подростка в такие ситуации, в которых он сможет заботиться о ком-то, помогать, то есть действительно проявлять свою взрослость.

ХРУПКИЙ МИР

Следующий компонент психологического здоровья — инструментальный. Как мы уже говорили, он предполагает, что человек владеет рефлексией как средством самопознания, умеет концентрировать свое сознание на себе, своем внутреннем мире и своем месте во взаимоотношениях с другими. В подростковом возрасте становится возможным существенное развитие рефлексии при наличии для этого определенных условий. Важнейшее из них — удовлетворение потребности в самораскрытии. Раскрывая себя другому, подросток открывает себя сам. Можно предположить, что самораскрытие является преддверием внутреннего диалога.

Однако внутренний мир подростка очень хрупок, этот мир является для него некоторым интимным таинством. Поэтому многие исследователи отмечают существование в этом возрасте риска самораскрытия, то есть выраженной защиты подростками своего внутреннего мира, в особенности от взрослых. Следствием этого может быть некоторое искажение рефлексивных процессов, появление у подростка сильного чувства одиночества. Подросток должен иметь возможность говорить с родителями на любые темы, которые его волнуют. Но он будет это делать только в том случае, если уверен, что не встретит резкого осуждения своих взглядов, стиля поведения, одежды, друзей. Родители вправе думать по ряду вопросов по-другому, но и подросток может иметь собственное мнение, которое с уважением должно быть выслушано родителями.

Статья опубликована при поддержке медицинского центра "МД Клиник".
Общее отделение, педиатрия, женская консультация, ведение беременности, прививки детям и взрослым, годовое обслуживание детей, массаж и восстановительные программы для детей и другие услуги. Кожухово, Выхино, Новокосино. Высококвалифицированные специалисты, удобный сервис, доступные цены. Узнать подробнее о центре и предоставляемых услугах, цены, контакты и записаться на приём Вы сможете на сайте, который располагается по адресу: <http://M-D-Clinic.Ru/>.

САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ С РАЗНЫХ СТОРОН

Перейдем к потребностно-мотивационному компоненту психологического здоровья. При наличии ярко выраженных потребностей и мотивов человек становится субъектом своей жизнедеятельности и полностью принимает ответственность за свое развитие.

Подростковый возраст очень важен для становления этого компонента, поскольку новообразованием именно этого периода является личностное самоопределение — подросток овладевает умением делать выбор и нести за него ответственность.

Следует помнить, что подросток, с одной стороны, стремится к самостоятельности и отстаивает ее, с другой — не всегда может ее использовать. Поэтому главная задача родителей — способствовать становлению зрелой самостоятельности подростка.

При этом самостоятельность на практике нередко по-разному понимается родителями и самими подростками, что может являться причиной конфликтов между ними. Родители обычно имеют в виду в основном обязанности подростка (самостоятельно убрать квартиру, постирать и т.п.), подростки — в основном права (самостоятельно выбирать одежду, время сна, прихода домой и т.п.).

В деятельность, которая самостоятельно выполняется подростком, должны равномерно включаться действия, отражающие как его права, так и

обязанности. Это поможет избежать конфликтов между родителями и подростками, а также будет способствовать становлению у детей зрелой самостоятельности.

КАК УСЛЫШАТЬ ДРУГ ДРУГА?

Итак, мы определили основные направления помощи родителей подросткам. Однако, как сделать, чтобы родители «услышали» педагога?

Мы полагаем, что педагоги могут использовать метод «Чужие рассказы».

Педагог читает родителям протоколы бесед подростка с психологом. Он предлагает родителям взглянуть на трудности ребенка глазами самих подростков и обсудить возможные ошибки их родителей. При этом обязательно подчеркивается, что нередко родители совершают ошибки не потому, что не любят своих детей, а наоборот, слишком их любят, но не всегда знают, как лучше поступить.

Приведем примеры возможных бесед (из записей Н. Белолуцкой, А. Белоусовой).

Отрывок из беседы с Леной (15 лет)

— Расскажи немного о себе: как дела, как настроение?

— Так себе.

— Почему?

— Готовлюсь к очередному скандалу с матерью.

— А почему ты так уверена, что он будет?

— Будет, еще как будет.

— Что же ты такого сделала?

— Еще не сделала, но обязательно сделаю. Она мне на день рождения подружки пойти не разрешила, а я все равно пойду.

— Может быть, мама волнуется, переживает за тебя?

— Ну да, переживает она! Она мной совсем не интересуется. Такое ощущение, что ей все равно, что в моей жизни происходит. Интересуется она только учебой. Вот здесь, да. Все до запятой выпросит. А про что другое спросить... Никогда в жизни.

— Так уж никогда?

— Ну ни о чем важном по крайней мере. Я порой даже удивляюсь. Вы представляете, я уже полгода с парнем встречаюсь, причем парень старше меня на 5 лет. А она даже не поинтересовалась, сплю я с ним или нет.

— А ты не думаешь, что родителям может быть неловко с собственным ребенком на такие темы заговаривать, они ведь по-другому воспитаны. Ты не пробовала сама начать разговор?

— Можно подумать, мне легко первой начать разговор на эту тему. Я же не знаю, как мать отреагирует. Может, мне еще хуже будет.

Отрывок из беседы с Мишей (15 лет)

— Миш, как дела?

— Вам интересно?

— Если бы не было интересно, то не спрашивала бы.

— Ну в общем-то нормально. Хотя вот «двойка» была. А с родителями пообщаться не удастся. Они слишком заняты добыванием денег. Иногда я спрашиваю их о чем-то, а они плавно переходят на престижность моей будущей профессии, ее оплачиваемость, на какие курсы мне еще пойти. Шуток не понимают. Мы орем друг на друга и разбегаемся по своим привычным углам: мать — к телефону, отец весь заворачивается в газеты, я — к компьютеру. Мне неинтересно с ними. Я уже не маленький, могу сам решать, что мне делать в этой жизни.

— Но ты же понимаешь, что для твоего же благополучия лучше найти с родителями общий язык.

— Да, вы правы. Но только они считают, что я полностью должен соответствовать их мнению обо мне. Им не нравится музыка, которую я слушаю, потому что отец в мои годы слушал другую. Им не нравится девушка, которой я иногда звоню. Им не нравится мой единственный друг. Такое впечатление, что они надели на меня своеобразный поводок. Но не выйдет, собачка заболела бешенством, а это всерьез и надолго. А я ведь думал, что им хватит того, что я хорошо учусь, подаю надежды. Меня не понимают, да я и сам себя не понимаю. Почему я усложняю свою жизнь, делаю себя таким одиноким? Я — изгой. Знаете мою тайную мечту? Я хочу пользоваться вниманием женского пола. Я пока не знаю, зачем мне это нужно. Может быть, мне нужна ласка. Может быть, нежность. Но мое тело! Многие девчонки до сих пор называют меня глистой в обмороке. Что же мне делать?

Итак, подростковый возраст предоставляет родителям последнюю возможность для налаживания эмоционального контакта со своим ребенком. Необходимо, чтобы родители воспользовались такой возможностью, иначе их родительство потеряет всякий смысл и позднее явится причиной разного рода страданий: чувства одиночества, отчаяния оттого, что поздно что-либо изменить.

Ольга ХУХЛАЕВА,
доктор психологических наук,
доцент кафедры психологии развития МПГУ,
г. Москва