

Н.В. Годяцкая

## Кто «Я» и какой «Я»? Маркеры психологической зрелости подростка



*В статье вы можете познакомиться с рассуждениями автора о том, как распознать психологически зрелую личность, как подвести подростка к формированию ответственности за свою жизнь.*

Подростковый возраст. Многие родители с трепетом ждут приближения этого периода у своих чад, наслушавшись о бедах и горестях, возникающих на данном отрезке семейной жизни. Как много написано литературы на эту тему, как много советов и рекомендаций выдано авторами для родителей и педагогов. Сегодня звучит информация, что подростковый период «затягивается» у современных детей, переваливает за 20-летний. Так что или кто делает современных подростков инфантильными, безответственными, не способными принимать ответственность за свои решения?

Многие исследователи считают, что в современном обществе все труднее становится подросткам выражать свою точку зрения. К их мнению, за редким исключением, мало кто прислушивается. Авторитарный стиль воспитания и обучения все еще характерен для нашего времени. Современные подростки «бьют в набат», чтобы взрослые обратили на них внимание, при этом выражая свой протест через демонстративное, вызывающее поведение. Эти дети считают, что взрослые не хотят их понять и не могут им помочь, при этом сами мало верят в то, что от них хоть что-то может зависеть. Получается, что у наших детей действительно появляется очень мало возможностей самим принимать решения в конкретных ситуациях, а значит, и формировать свою ответственность за поступки...

Появляется масса проблем у взрослых с эмоционально отдаляющимися от них детьми. Подростки при этом остаются непоняты, не услышаны, теряют уверенность в своих силах, возможностях, не находят своего места в жизни.

Эрнст Легоувье говорил, что воспитание заключается в том, чтоб наши дети могли обходиться без нас. Но то, что происходит сейчас, наглядно демонстрирует, что мы, взрослые, сами много делаем для того, чтоб наши дети становились инфантильными, безответственными. Тогда получается, что современные родители сами слабо понимают, что же из себя должна представлять психологически зрелая личность.

В табл. 1 систематизированы маркеры зрелости личности (в принципе, не только для подростков).

**Годяцкая Наталья Вадимовна** — семейный психолог, старший преподаватель кафедры психологии ГБОУ Краснодарского края ККИДППО.

*Сфера профессиональных интересов: гештальт-терапия, психологическое консультирование — интегративный подход, психологическое сопровождение детей и взрослых в сложных жизненных ситуациях.*



А как же мы, взрослые, в отношениях с подростками, выражаем свои чувства, эмоции? Можем ли мы говорить с взрослеющими детьми о том, что нас беспокоит? Какие мотивы побуждают взрослых контролировать подростков, навязывать им свое мнение? Возможно ли распознать — где любовь, забота, внимание замещаются взрослыми на контроль и власть над подростками? Как много вопросов, и, к сожалению, нет общих ответов на них. Тут уже скорее речь идет об осознанности шагов самими взрослыми.

Насколько готов сам родитель «отпустить» свое чадо в мир взрослых. И вообще, насколько легко и комфортно может происходить сепарация (отделение) родителя и подростка?

Хочу напомнить о том, что кризис подросткового возраста развивается по двум направлениям.

Первый путь — кризис независимости. Он характеризуется:

- строптивостью,
- упрямством,
- негативизмом,
- своеволием,
- обесцениванием взрослых,
- отрицательным отношением к требованиям,
- протестом, бунтом,
- фразами, например «Не лезьте ко мне в душу!», «Надоели вы все!»...

Второй путь — кризис зависимости. Для него характерно:

- чрезмерное послушание,
- зависимость от старших как от сильных,

<i>Инфантильность</i>	<i>Зрелость</i>
Не готов брать ответственность за свои поступки. Позиция «моя хата с краю».	Принятие полной личной ответственности за все, что происходит в его жизни.
Не способен отслеживать и контролировать свои эмоции, игнорировать провокации, не может приходить в гармоничное эмоциональное состояние из любого проблемного.	Способность к самоанализу и рефлексии.
Не способен адекватно реагировать на конструктивную критику.	Развитое критическое мышление.
Зависимость от чужого мнения. Не придерживается четкой позиции в делах («куда ветер подует»).	Наличие собственной четкой жизненной позиции по основным вопросам, независимость от мнения других.
Склонен видеть злой умысел в чужих действиях, излишне подозрителен.	Чувство собственного достоинства, уверенность в себе, адекватная самооценка.
Пытается изменить других, приспособить к себе. Пытается управлять другими людьми.	Честность с самим собой и окружающими людьми, правдивость и искренность в отношениях.
Размытая система ценностей.	Сформированные моральные ценности.
Амбициозен, видит себя на высоком посту. При этом не стремится заниматься личностным ростом.	Занимается саморазвитием, самопознанием. Достигает высоких результатов в карьерном росте.
Не способен найти свое место в мире, социуме в соответствии с собственными желаниями, способностями.	Способность ставить цели, достигать их. Умеет расставлять жизненные приоритеты.
Нетерпим по отношению к чужим ошибкам, не способен просить прощения, не умеет прощать.	Терпимое отношение к своим и чужим ошибкам, способность просить прощения и исправлять ошибки, учиться на них. Умение прощать.
Его вера стремится обратить всех к своим идеалам, считает себя выше других, агрессивно реагирует на инакомыслие. Нетерпимое отношение к «непохожести» на него.	Толерантен к тем, кто не похож на него: людям других вероисповеданий, национальностей, политических убеждений. Отсутствие идеализма и жестких идей — признак духовной зрелости.

Табл. 1

- регресс к старым интересам, вкусам, формам поведения,
- подросток становится «удобным» для родителей и др. взрослых.

Первый путь развития подростков, несмотря на эмоциональную нестабильность в отношениях, будет свидетельствовать о рывке вперед в своем развитии, о выходе за пределы старых норм. В этом случае взрослеющие дети в семье получают свой опыт проживания злости, строптивости. Напомню, что злость (агрессия) является мощным сепарационным чувством. То есть психологическое отделение взрослеющего ребенка от родителей происходит и будет происходить с выяснением отношений, отстаиванием своих границ. И это нередко сопровождается очень бурными эмоциями обеих сторон.

Второй путь развития подростков — это как некий возврат к старой системе отношений, где ему будет гарантировано эмоциональное благополучие при его послушности и покорности, то есть целью (неосознаваемой) подростка здесь является избегание конф-

ликтов со взрослыми. В этой ситуации подросток транслирует взрослым, что он ребенок, что он не хочет взрослеть, что ему «и так хорошо»...

Что касается первого пути, то здесь ребенок, несмотря на кажущийся негативизм и проблемность ситуации, получает свой опыт проживания различных чувств и эмоций в отношениях со взрослыми, постигает жизненные уроки через собственные ошибки. При втором варианте пути развития подросткового кризиса очень важна позиция взрослого. Мудрость родителей, педагогов и других взрослых, их опыт и знание детской психологии помогут «вращивать» взрослую частичку подростковой личности, формировать ответственность за свои поступки.

В табл. 2. приведены примеры вопросов взрослого к подросткам, возможные мотивы взрослых и реакции подростков в зависимости от уровня психологической зрелости. (Данную таблицу можно использовать в индивидуальной или групповой работе с подростками для разрешения типичных конфликтов. Например, подросток говорит: «Я уже взрослый, а вы

<i>Вопросы, действия взрослого (мотив)</i>	<i>Реакция подростка (незрелая позиция)</i>	<i>Реакция подростка (взрослая позиция)</i>
Просьба взрослого что-либо сделать (просьба о помощи/желание доминировать).	Почему я? (агрессия, недовольство, раздражение — как реакция на категоричный приказ/просьбу).	Согласие помочь или отказ с объяснением невозможности.
Где был? Почему так поздно пришел? (интерес родителя/контроль). Куда идешь? Когда придешь? (интерес, забота/контроль)	Тебе не все равно? Отстань! Я сам знаю, когда мне приходиться! (агрессия, раздражение).	Заранее предупреждает, что задержится, может объяснить почему.
Как дела? (внимание).	Тебе не все равно? (возможно — обида; раздражение, злость).	Отлично! Спасибо, что спрашиваешь... Не очень... (желание поделиться переживанием).
Садись делать уроки! (забота/контроль, власть).	Надоели! Дайте отдохнуть! Не хочу! Не буду! Мне это не нужно! Достали! (злость, раздражение, досада).	Говорит о том, что, допустим, занят чем-то другим, а потом планирует сесть за уроки через определенное время.
Кто это сделал? (интерес родителя/контроль).	Это не я! (отрицание своей причастности в случае ухода от ответственности) (страх, стыд, чувство вины).	Способен признать свою вину (не путать с демонстративностью, когда цель проступка — привлечение внимания).
Почему не сделал? (претензия, интерес/контроль, власть).	Я не виноват! Это... (находит внешние причины обстоятельств).	Способен признать свою ошибку. Ищет причину в себе. «Возможно, я не рассчитал свои возможности».
Претензия родителя, что чего-то не сделал в рамках домашних обязанностей (власть, контроль).	Я не собираюсь это делать! Что я вам — слуга? Это моя комната, что хочу — то и делаю! (злость, недовольство, раздражение).	Знает о круге своих домашних обязанностей, выполняет без напоминания.

Табл. 2



относитесь ко мне как к ребенку». Взрослые отвечают: «Мы относимся к тебе как к ребенку потому, что ты ведешь себя как ребенок». «Нет! — возражает подросток. — Я веду себя по-взрослому!» «Хорошо! — отвечают взрослые. — Давай вместе посмотрим, как ты себя ведешь в типичных ситуациях, когда надо вести себя по-взрослому». Далее обсуждение поведения подростка идет на основе табл. 2. — *прим. ред.*)

Итак, как видно из примеров, подростки начинают отстаивать свои права на самостоятельность, отказываются выполнять требования взрослых, думая об ущемлении своих прав. Они пытаются ограничить влияние родительского внимания и контроля по отношению к себе. Тем самым подростки пытаются свою самостоятельность представить как взрослость для родителей, педагогов и других взрослых.

Огромное значение имеют в этот период единые требования к подростку, последовательность взрослых в системе воспитания. Понятно, что дети больше будут заявлять о своих правах, чем о наличии обязанностей. Поэтому, чтобы подросток начал осваивать взрослую систему отношений, необходимо порой четкая и важная аргументация, приведенная взрослым. Простое навязывание требований в этот период будет отвергаться ребенком.

При чрезмерных ожиданиях от подростка или при уменьшении внимания со стороны близких, подросток будет пытаться разными способами вернуть внимание. Недостаток внимания, заботы и поддержки болезненно воспринимаются подростком. А это может проявляться и в виде эмоциональных всплесков, неопрятности в одежде, вплоть до побегов из дома.

При чрезмерной опеке и контроле подросток лишается самостоятельности, имеет не очень четкие

представления о свободе. И взрослые должны понимать, что «подмена» любви и заботы контролем и гиперопекой приводит к массе конфликтов. И здесь важно взрослым не оттолкнуть от себя ребенка, так как дети и в этот критический для них момент испытывают потребность в поддержке. И для детей здесь важен родитель — как друг, который поймет и примет его таким, какой он есть. Глубина эмоциональных контактов будет укрепляться в процессе сотрудничества взрослого и подростка, где именно взрослый будет мудр и терпелив, учитывая особую ранимость ребенка. «Дети никогда не слушались взрослых, но зато всегда исправно им подражали», — говорил Дж. Болдуин.

Можно однозначно сказать, что в семьях с благополучными, гармоничными отношениями подросток уже способен соответствовать общественным ожиданиям в сфере общения. Чем гармоничнее отношения в семейной системе, тем более предсказуемо и безболезненно пройдет подростковый период детей, тем более у них благоприятные условия для психологического взросления.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Аверин В.А. Психология детей и подростков: Учеб. пособие. — СПб: Изд-во Михайлова В.А., 1998. — 379 с.
2. Дольто Ф. На стороне подростка. — Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2013. — 423 с.
3. Мадорский Л.Р. Глазами подростков. — М.: Просвещение, 1991. — 97 с.
4. Пономаренко А. Как наладить отношения с подростком. — М.: АСТ, 2014. — 256 с.
5. Хухлаева О.В. Психология подростка. — М.: Академия, 2004. — 160 с.

