

Тема: «Период юности (от 14 до 21 года). Кризис юности»

1. Юность в контексте жизненного пути личности

Юность — это период жизни человека между подростковым возрастом и взрослостью (зрелостью), последний период детства и первый период взрослости, период ранней молодости.

Возрастные периоды:

- 15–17 лет — ранняя юность;
- 17–20 лет — собственно (в узком смысле) юность;
- 20 лет – 21 год — поздняя юность.

Конец юности связан с началом трудовой деятельности, экономической самостоятельностью, приобретением стабильной профессии и т. д. Социальная ситуация развития личности в юности характеризуется в первую очередь тем, что юношам и девушкам предстоит во многом самостоятельно выйти на путь трудовой деятельности и определить своё место в обществе (следует заметить, что эти процессы весьма вариативны). В связи с этим меняются социальные требования к юношам и девушкам, изменяются общественные условия, в которых происходит их личностное формирование: они должны быть подготовлены к труду, к семейной жизни, к выполнению гражданских обязанностей. Юность для юношей и девушек — это время выбора жизненного пути, учёба в ВУЗе, работа по выбранной специальности (включая поиск её), создание семьи, для юношей, возможно, служба в армии.

В современный период в 14 лет (ранее в 16 лет) подростки (фактически уже юноши и девушки) получают паспорт; в 18 лет юношество получает активное избирательное право и возможность вступать в брак; с 14 лет подростки (практически уже социально ответственные личности) становятся ответственными за тяжкие уголовные преступления, с 16 лет — почти за все уголовные преступления; в полном объёме «взрослая» уголовная ответственность наступает по закону с 18 лет. Практически все юноши и девушки интенсивно думают о выборе профессии, выбирают её, включая учёбу по выбранной специальности, очень многие уже начинают трудовую деятельность в студенческом возрасте и т. д.

Все указанные параметры представляют собой элементы так называемого взрослого социального статуса лиц юношеского (студенческого) возраста.

2. Психологические новообразования в юношеском возрасте

Главной характеристикой юношеского возраста является то, что в этот возрастной период осуществляется окончательный переход к зрелости личности, завершается формирование устойчивых черт личности. Если в подростковом

возрасте, в котором начинается переход от детства к взрослости, преобладают, как правило, детские черты и возникают лишь первые взрослые проявления, то в юношеском возрасте детских черт уже крайне мало, и за время протекания юношеского периода эти черты в норме исчезают полностью. В течение юношеского возраста человек достигает полной личностной и социальной зрелости.

Достижение зрелости осуществляется во всех сферах и структурных компонентах личности — потребностно-мотивационной, волевой, эмоциональной, достигают максимального развития интеллект, творческие способности и т. д.

Основные психологические особенности юношеского возраста

- ***Самоопределение, становление самосознания.*** Ведущей деятельностью юности является поиск своего места в жизни. Юность связана с началом профессионального и личностного самоопределения: именно на этот период выпадает окончание школы, выбор профессии, профессиональное обучение, начало трудовой деятельности. Близость к завершению школы требует профессионального и личностного самоопределения, и юношеский возраст испокон веков был связан с поисками ответов на два вопроса: «каким быть?» (нравственно-личностный выбор) и «кем быть?» (профессиональный выбор). Основные новообразования юношеского возраста — это осознание самого себя как целостной, многомерной личности, появление жизненных планов. Изменяется и самооценка юношей и девушек: в юношеском возрасте развитие самооценки идёт в направлении повышения её цельности и интегрированности, с одной стороны, и дифференцированности — с другой.
- ***Становление мировоззрения.*** В юношеском возрасте происходит становление нравственных ориентиров восприятия действительности. Среди нравственных проблем, которые тревожат юношество, — проблемы добра и зла, справедливости и беззакония, порядочности и беспринципности. Они охватывают круг нравственных вопросов, правильность решения которых выходит за пределы личных или интимных межличностных отношений и затрагивает человеческое существование в целом. К окончанию школы большая часть юношей и девушек представляет собой людей практически нравственно сформированных, обладающих зрелой и достаточно устойчивой моралью. Наряду с вопросами морали мировоззрение человека включает в себя социально-политические, экономические, научные, культурные, религиозные и другие устойчивые взгляды. Специфика юности заключается в том, что именно в эти годы идёт активный процесс становления мировоззрения, и к окончанию юношеского возраста личность уже обладает сложившимся мировоззрением как целостной системой взглядов, знаний, убеждений своей жизненной философии, которая опирается на усвоенную ранее значительную сумму знаний и сформировавшуюся способность к

абстрактно-теоретическому мышлению, без чего разрозненные знания не складываются в единую систему.

- **Принятие всего комплекса социальных ролей взрослого человека и овладение ими** (на основе личностного и профессионального самоопределения). Именно в юности человек обретает независимость и осознанно берёт на себя социальные обязательства. Юность выступает как период принятия ответственных решений, определяющих всю дальнейшую жизнь человека: выбор профессии и своего места в жизни, выбор смысла жизни, выбор спутника жизни, создание семьи.
- **Окончательное формирование собственной позиции в межличностных отношениях, тесно связанное с формированием личности.** В юности процесс развития личности характеризуется двумя противоположными тенденциями: с одной стороны, устанавливаются всё более тесные межиндивидуальные контакты, усиливается ориентация на группу, с другой стороны, происходит рост самостоятельности, усложнение внутреннего мира и формирование личностных свойств. Нередко именно в юности человек испытывает первую любовь.
- **Стабилизация психических состояний** (в сравнении с подростковым возрастом): в ранней юности по сравнению с отрочеством значительно снижается острота межличностных конфликтов и в гораздо меньшей степени проявляется негативизм во взаимоотношениях с окружающими людьми. Улучшается общее физическое и эмоциональное самочувствие детей, повышаются их контактность и общительность. Отмечается больше разумности и сдержанности в поведении. Всё это говорит о том, что кризис подросткового возраста или миновал, или идёт на убыль. Одновременно происходит определённая стабилизация внутренней жизни, что, в частности, проявляется в снижении уровня тревожности от подросткового до раннего юношеского возраста. У многих детей к старшим классам школы нормализуется самооценка, что также вносит положительный вклад во внутриличностные и межличностные отношения.

Возможны три основных варианта выбора жизненного пути:

1. Обучение в ВУЗе, колледже, техникуме и т. д. для того, чтобы получить необходимые знания в интересующей области и таким образом подготовиться ко «взрослой жизни». Такой путь даёт возможность юноше отсрочить окончательный профессиональный выбор, к тому же он продолжает зависеть от родителей в период обучения.

2. Поиск работы. Пойти работать — это способ получить ту самую независимость от родителей, самостоятельность и ощутить себя действительно взрослым. Кроме того, в процессе работы юноша получает практический опыт и навыки. Но у данного жизненного пути есть свои недостатки: низкая зарплата, сложность в поиске интересной работы, недостаточный выбор рабочих мест из-за отсутствия профессионального образования.

3. Служба в армии. Выпускники школ не всегда охотно выбирают такой жизненный путь. Отпугивает «дедовщина», и родители нередко против такого выбора старшеклассников. Юношам необходимо сделать правильный выбор, чтобы потом о нём не пожалеть. Это может сопровождаться ростом эмоционального напряжения старших школьников. Именно поэтому данный возрастной период может протекать кризисно.

Таким образом, в ранней юности возникает потребность осознать себя в качестве члена общества, найти своё место и назначение в жизни. Старшеклассник неминуемо попадает в ситуацию выбора: либо ему продолжать учиться, либо вступать в трудовую жизнь. ***Следовательно, центральным новообразованием периода ранней юности становится самоопределение как социально-психологическая готовность (способность) к личностному и жизненному (профессиональному) самоопределению.*** Это накладывает отпечаток и на учебную деятельность старших школьников. Она приобретает новую направленность и новое содержание, ориентированное на будущее.

Ведущей деятельностью в юности становится учебно-профессиональная. Социальные мотивы, связанные с будущим, начинают активно побуждать учебную деятельность в этом возрасте. В юности проявляется большая избирательность к учебным предметам.

Основной мотив познавательной деятельности этого периода — стремление приобрести социально значимую профессию.

3. Особенности общения со взрослыми и сверстниками

В юношеском возрасте отмечаются две противоположные тенденции в общении: расширение его сферы, с одной стороны, и растущая индивидуализация, обособление — с другой.

Почему юноши с одной стороны открываются для общения, а с другой — обособляются?

Первая тенденция: усиливается потребность в общении со сверстниками

→ Увеличение времени, которое расходуется на общение. Внешне это выражается в увеличении времени, которое расходуется именно на «чистое» общение (3-4 часа в сутки в будни, 7–9 часов — в выходные и праздничные дни).

→ Существенное расширение социального пространства (среди ближайших друзей-старшеклассников — учащиеся других школ, техникумов и ПТУ, студенты, общение в социальных сетях, где юноши вступают в разные группы по интересам и таким образом становятся участниками разнообразных молодёжных субкультур).

→ В особом феномене, получившем название «ожидание общения» и выступающем в самом поиске его, в постоянной готовности к контактам.

→ В усилении потребности в понимании, причём у девушек она выражена сильнее, чем у юношей. Понимание не предполагает обязательной рациональности. Главным образом, понимание должно иметь характер эмоционального сочувствия, сопереживания.

Вторая тенденция: индивидуализация и обособление. Стремление к обособлению — это стремление оградить свой образующийся уникальный мир от вторжения посторонних и близких людей для того, чтобы укрепить своё чувство личности. Обособление как средство удержания дистанции при взаимодействии с другими позволяет молодому человеку «сохранять свое лицо» на эмоциональном и рациональном уровне общения. Общение и обособление протекают в тесном единстве между собой. Среди отдельных видов отношений в юности особое место занимает интимная дружба.

➤ Чем юношеская дружба отличается от подростковой? Младшего подростка связывают с другом преимущественно общие интересы и совместная деятельность. Юношеская дружба на первый план выдвигает интимность, эмоциональное тепло, искренность. Юношеская дружба предваряет и в какой-то степени предвосхищает другие привязанности, в частности любовь; отсюда и высокая эмоциональность дружбы. Юношеское тяготение к самостоятельности не исключает потребности в общении со взрослыми. Эта потребность связана с такими проблемами в юношеском возрасте:

- поиск смысла жизни,
- познание себя,
- взаимоотношения между людьми,
- получение информации и т. д.

Таким образом, повышается авторитет взрослого как носителя определённой системы ценностей и субъекта жизненного пути, в отличие от взаимоотношений со взрослыми в подростковом возрасте. Авторитет взрослых в глубоких мировоззренческих вопросах превышает авторитет сверстников, особенно если эти вопросы связаны с областью интересов старшеклассников и профессиональной деятельностью взрослого. С одной стороны, представители юношеского возраста стремятся к доверительному общению со взрослыми, с другой — они стремятся к сохранению поведенческой, эмоциональной и морально-ценностной автономии. Наряду с этим часто возникают конфликты родителей с детьми. Это происходит из-за того, что родители и дети по-разному воспринимают мир, в котором живут. Причина опять же в стремлении к самостоятельности юношей и девушек. Они не приемлют принуждение, вмешательство в их личные дела, ограничение свободы и т. д. Эффективное взаимодействие взрослых и представителей юношеского возраста возможно только в условиях сотрудничества на основе взаимопонимания и взаимоподдержки. Если этого не происходит, то возникают конфликтные ситуации.

Причины конфликтов с родителями

- Незаслуженные наказания
- Несправедливость
- Неумение сдерживать плохое настроение
- Занятость

4. Развитие интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы

К концу подросткового возраста общие умственные способности уже сформированы, поэтому на протяжении юности происходит формирование индивидуального стиля умственной деятельности. В старших классах школы значительно изменяется и усложняется школьная программа, увеличивается объём учебного материала. Это требует от учащихся достаточной сформированности теоретического мышления, продуктивности познавательной деятельности, самостоятельности в решении когнитивных (интеллектуальных) задач. В юношеском возрасте учёба рассматривается как средство реализации своих жизненных планов. Именно это способствует формированию познавательно-профессиональной направленности личности. Интерес вызывают различные источники информации (книги, кино, телевидение, научные кружки и т. д.), при помощи которых юноша самостоятельно приобретёт необходимые ему знания.

В юношеском возрасте продолжает развиваться абстрактно-логическое мышление. Юноши и девушки склонны к дискуссиям, спорам и душевным беседам, в ходе которых они стремятся найти истину, устанавливая причинно-следственную связь.

У людей юношеского возраста совершенствуется владение сложными мыслительными операциями анализа и синтеза, абстрагирования и теоретического обобщения, аргументирования и доказательства. Мышление становится более систематическим, устойчивым и критическим по сравнению с подростковым возрастом. Мышление в юности приобретает личностный, эмоциональный характер. Появляется некоторая познавательная страстность к теоретическим и мировоззренческим проблемам. Также появляется повышенная склонность к самоанализу, потребность обобщать и систематизировать знания о себе (разбираться в своих чувствах, характере, поступках, действиях).

Умственное развитие в юношеском возрасте заключается не столько в накоплении знаний и навыков, сколько в формировании индивидуального стиля умственной деятельности.

Речь в юности становится более богатой по лексике, более гибкой по интонации. Письменная речь иногда развита лучше, чем устная.

В юности возрастает концентрация внимания, преобладает произвольное внимание. Это позволяет юношам и девушкам легко сосредоточиться на своей

деятельности, переключать и распределять внимание. У них совершенствуется наблюдательность, которая становится целенаправленной и устойчивой.

Память, как и другие познавательные процессы, совершенствуется. Увеличивается объём памяти, меняются способы запоминания. Наряду с активизирующимся произвольным запоминанием у юношей наблюдается широкое применение рациональных приёмов произвольного запоминания материала.

Фантазии, бесконтрольно уводившие ребёнка в сторону от реальности и характерные для подросткового возраста, критически осмысливаются в юношеском возрасте. Воображение старших школьников характеризуется существенным развитием самоконтроля.

Таким образом, в юношеском возрасте активизируется умственная деятельность, увеличивается произвольность интеллектуальной деятельности. В юности активно усложняются и развиваются эмоциональные, личностные свойства. Происходит существенная перестройка эмоциональной и волевой сферы, что связано с проявлением решительности, самостоятельности, критичности и самокритичности, неприятием лицемерия, грубости и т. д.

Юношеский возраст характеризуется повышенной эмоциональной возбудимостью, тревожностью, неуравновешенностью и т. д., но когда проходит кризис ранней юности, общее эмоциональное состояние улучшается. Развитие эмоциональности в юности тесно связано с индивидуально-личностными свойствами человека, с его самосознанием и самооценкой. Одна из самых важных психологических эмоциональных характеристик юности — самоуважение (принятие, одобрение себя или неприятие себя, неудовлетворённость собой). В этот период наблюдается заметное расхождение между «идеальным Я» («желаемым Я») и «реальным Я» (социальным Я).

В юности усложняются и развиваются механизмы психологической защиты и формы поведения юношей и девушек в конфликтных ситуациях. Механизмы психологической защиты используются юношами и девушками в качестве способа адаптации к изменяющимся внешним и внутренним условиям, таким как рост социальной ответственности, увеличение потребностей, необходимость следовать социальным нормам, смена приоритетов в мотивационной сфере и т. д. Психологическая защита связана с изменением системы внутренних ценностей личности, чтобы свести к минимуму психологически травмирующие моменты.

Отличия копинг-стратегии и психологической защиты. Копинг-стратегии (стратегии преодоления) являются наиболее актуальными в данный возрастной период. Они помогают поведенческими способами справиться с возникающими трудностями или со специфическими внешними и внутренними требованиями, которые воспринимаются индивидом в качестве психологического напряжения или превышают его психологические возможности. Взаимосвязь стратегий

преодоления, механизмов психологической защиты и личностных особенностей во многом является психической и деятельностной базой для поведенческих, эмоциональных и личностных изменений, что, в свою очередь, существенно определяет развитие личности в период юношеского возраста.

К концу юношеского возраста молодой человек начинает реально овладевать психологическими защитными механизмами, которые не только позволяют ему внешне защищать себя от стороннего вторжения, но и укрепляют его внутренне. Рефлексия (самоанализ) помогает предугадать возможное поведение другого человека и подготовить встречные действия, которые отодвинут безапелляционное вторжение; занять такую внутреннюю позицию, которая может защитить больше, чем физическая сила.

В целом период юности характеризуют следующие критерии:

- 1) общая эмоциональная зрелость;
- 2) пробуждение сексуального интереса;
- 3) общая социальная зрелость;
- 4) эмансипация от родительского дома;
- 5) интеллектуальная зрелость;
- 6) выбор профессии;
- 7) навыки обращения со свободным временем;
- 8) построение психологии жизни, основанной на поведении, которое базируется на совести и сознании долга;
- 9) идентификация «Я» (перцепция «Я»). Достижение взрослого бытия и является конечной целью юности.

5. Кризис юности

Образование, которое продолжается и на этом этапе развития, является уже не общим, а специальным, профессиональным, даже учёба в вузе может рассматриваться как вид трудовой деятельности. Молодые люди приобретают большую или меньшую степень материальной независимости от родителей, обзаводятся собственными семьями.

Самостоятельная жизнь в обществе, начало собственной индивидуальной биографии не проходят гладко и бесконфликтно. С поступлением в начальные, средние и высшие профессиональные учреждения, с началом трудовой деятельности начинается новая эпоха в жизни человека.

Феноменология кризиса юности имеет свои особенности у юношей и девушек, ориентированных на продолжение образования и выбравших для себя самостоятельную трудовую деятельность. Но эта феноменология имеет и общие сходные черты. Для описания феноменологии кризиса юности необходимо указать исходные условия его развития. При выходе в самостоятельную жизнь перед молодыми людьми открывается широкое пространство приложения сил и способностей. Субъективно — весь мир перед ними, и они войдут в него тем

путём, который каждый наметил для себя. В своём выборе юноши и девушки выстроили перспективу своей жизни. Выход в самостоятельную жизнь начинается с реализации личных жизненных планов.

Наиболее очевидное проявление кризиса юности, перехода к самостоятельной жизни встречается у юношей и девушек, не поступивших в ВУЗы или колледжи. Некоторым не прошедшим по конкурсу молодым людям кажется, что произошла непоправимая катастрофа: все их жизненные планы рухнули, а поставленные цели недостижимы. Крушение надежд переживается очень тяжело — необходимо снова начинать работу по самоопределению. Часть юношей и девушек настаивают на своём выборе и откладывают поступление в ВУЗы на следующий год. Другие выбирают учебные заведения, где меньше конкурсов, меняют свой первоначальный выбор. Однако этот путь таит в себе опасность последующего разочарования. Свои опасности и трудности подстерегают юношей и девушек, поступивших в учебные заведения и подтвердивших тем самым свои жизненные планы. Достижение первоначальной цели приносит удовлетворение. Но у тех, кто выбрал профессию не вполне продуманно, в дальнейшем часто возникают трудности: один не справляется с учёбой, другой разочаровывается в специальности, третий сомневается в правильности выбора ВУЗа.

Процесс адаптации первокурсников к ВУЗу обычно сопровождают отрицательные переживания, связанные с уходом вчерашних учеников из школьного коллектива, с его взаимной помощью и моральной поддержкой; неподготовленностью к обучению в ВУЗе; неумением осуществлять психологическое саморегулирование собственного поведения и деятельности, усугубляемое отсутствием привычного повседневного контроля педагогов; поиском оптимального режима труда и отдыха в новых условиях; налаживанием быта и самообслуживания, особенно при переходе из домашних условий в общежитие. В силу недостаточности жизненного опыта молодые люди путают идеалы с иллюзиями, романтику с экзотикой и т. п. В поведении юношей и девушек проявляется внутренняя неуверенность в себе, сопровождающаяся иногда внешней агрессивностью, развязностью или чувством непонятности и даже представлением о собственной неполноценности.

В студенческом возрасте нередки и разочарования в профессиональном и жизненном выборе, несоответствие ожиданий и представлений о профессии и реальности её освоения. Студент, который раньше на обозримых семинарах мог как «ученик» сотрудничать с профессором, — отмечает Б. Ливехуд, — должен теперь в потоке людей слушать лекцию. Откуда-то издалека он слушает, как незнакомец читает лекцию. Какими бы важными и героическими ни были попытки организовать семинарскую работу уже на первых семестрах, эти семинары не могут стать подлинной альтернативой массовости из-за огромного числа участников. Это возможно лишь позже, когда около половины всех начинающих «испарится». Но подобное «испарение» многих тысяч молодых

людей в каждом случае идёт рука об руку с отчаянием и чувством неполноценности и может надолго оставить след в дальнейшей жизни.

Для юношей и девушек, сделавших своим выбором практическую профессиональную деятельность, трудности связаны, прежде всего, с расхождением идеальных представлений об условиях и содержании деятельности и реальным характером её протекания.

Чем больше расхождение, тем сильнее внутренние переживания и конфликты. Но для всех юношей и девушек важно найти своё место в обществе, построить новые отношения с другими. Неудовлетворённость молодого человека существующими формами общения, неумение понять и выразить свои бурные, волнующие, но смутные переживания приводят к накоплению невысказанного, неосознанного, сокровенного. Из этих переживаний берут начало увлечения юношей и девушек ритмичной, выразительной музыкой, стихосложением, рисованием, которые и выступают способами творческого самовыражения и самопознания.

В кризисе юности молодые люди впервые сталкиваются с экзистенциальным кризисом — кризисом смысла жизни. Основной пафос этого периода — самоопределение, поиск своего места в жизни. В стадии кризиса юности актуальны вопросы о смысле жизни вообще и смысле своей жизни, о назначении человека, о собственном Я; вопросы, которые в философии относят к экзистенциальным. Отсюда интерес к нравственно-этическим проблемам, психологии самопознания и самовоспитания. «Задаваясь вопросом о смысле жизни, — пишет И. С. Кон, — юноша думает одновременно и о направлениях общественного развития вообще, и о конкретной цели собственной жизни. Он хочет не только уяснить объективное, общественное значение возможных направлений деятельности, но и найти её личностный смысл, понять, что может дать эта деятельность ему самому, насколько соответствует она его индивидуальности: каково именно моё место в этом мире, в какой именно деятельности в наибольшей степени раскроются мои индивидуальные способности?»

Отсутствие внутренних средств разрешения кризиса приводит к таким негативным вариантам развития, как наркомания, алкоголизм. Крайняя форма неспособности справиться с кризисом приводит к суициду. С этого периода начинается статистика самоубийств. Самоубийства фиксируются и в более раннем возрасте, но причины их иные: ссора с родителями, несчастная любовь, боязнь последствий необдуманных действий и т. п.

Из протеста против массовости и обезличенности отношений взрослой жизни вырастают объединения и движения хиппи, рокеров, панков и т. п.

Важное место в индивидуальном развитии молодых людей занимают вопросы профессионального самопознания. В связи с доминированием в сознании

студентов экзистенциальных вопросов в избранной профессии в первую очередь вычлняются вопросы назначения и сущности профессии, её общественной, культурной и социальной ценности, профессиональных норм и ценностей, самоопределения и самопознания.

Консультирование родителей юношей и девушек

Консультирование родителей, по сути, уже взрослых детей также достаточно часто встречается в психологической практике. Основные типы проблем, с которыми обращаются родители взрослых детей:

- отсутствие контакта с ребёнком;
- неуважительное отношение ребёнка к родителям;
- дружба со сверстниками, которые по тем или иным причинам не устраивают родителей;
- тревога за детей;
- проблемы, связанные с нестандартным поведением взрослых детей.

Рассмотрим возникающие сложности и способы консультирования родителей в той или иной ситуации.

1. Жалобы родителей на отсутствие контакта с ребёнком. В этой ситуации может быть несколько аспектов, специфика которых будет определять направление консультирования.

➤ Если родитель не принимает взросление ребёнка и хочет возвращения когда-то ранее существовавших очень близких отношений. При такой ситуации необходимо помочь принять отдаление как нормативный возрастной процесс. Однако если это затруднено в результате специфики жизни или личностных особенностей родителя («Всю жизнь посвятил ребёнку...», испытывает глобальное чувство одиночества), то необходимо направить родителя на личную консультацию по поводу его собственных проблем (снизить чувство одиночества, направить интерес родителя на свою собственную жизнь, её организацию и улучшение).

➤ В ситуации, когда действительно существует серьёзное нарушение контакта между родителем и ребёнком, необходимо понять причины такого отдаления (например, ощущение непонимания друг друга, обиды, специфические формы поведения родителя) и научить родителя методам изменения ситуации. Так, например, если причиной отдаления между мамой и дочерью явилась привычка матери обсуждать все проблемы дочери со своими подругами, то маме следует пересмотреть своё поведение, избавиться от этой привычки и попытаться, признав свои ошибки, наладить взаимоотношения.

2. Неуважительное отношение ребёнка к родителям, невнимательность, резкость, грубость часто бывают следствием борьбы молодого человека за свою независимость против гиперопеки родителей. В этом случае доминантные родители должны научиться распознавать неадекватность родительской позиции, предоставляя ребёнку больше свободы.

В рамках консультирования такое низкое осознание собственной позиции требует от психолога дополнительной осторожности.

Хорошим моментом при работе с такими родителями будет беседа, направленная на сравнение родительских требований с теми целями, которых они хотели бы добиться. Так родитель, контролирующий ребёнка во всех его проявлениях и высказывающий желание, чтобы его ребёнок был самостоятельным, в процессе такой беседы понимает необоснованность своей воспитательной позиции. Часто гиперопека может вызывать комплекс других проблем, проявляющихся в недовольстве родителей по поводу выбора партнёра, дружбы ребёнка, выбора специальности и в конфликтах по этому поводу. Другой случай неуважительного отношения со стороны ребёнка связан с непосредственным примером такого поведения со стороны одного из родителей. Это ситуация, когда один из родителей кричит или бьёт ребёнка, требуя спокойного и послушного обращения от него.

Третья ситуация неуважительного отношения может быть связана с так называемой жертвенной позицией родителя, которая проявляется в постоянном подчёркивании тех жертв и ущерба, которые родитель терпит ради ребёнка. Такая позиция у ребёнка вызывает ответную агрессию.

3. Родители не вполне довольны тем, что их дети дружат со сверстниками, которые по тем или иным причинам не устраивают родителей.

Дружеские отношения старшеклассников — это вопрос, который может беспокоить родителей тогда, когда их дети выбирают себе в друзья плохих людей, способных оказать на них отрицательное влияние, и сами не могут вести себя самостоятельно и разумно. Однако для решения этого вопроса не подходят методы принуждения или психологического давления (причём здесь они ещё более недопустимы, чем в других случаях жизни). Сразу и полностью убедить старшеклассника в том, что с кем-то не стоит дружить, как правило, не удаётся. Это связано с тем, что в итоге переубеждения человека возникает своего рода неопределённость и морально-психологическая дилемма. С одной стороны, родители вроде бы правы. С другой стороны, у старшеклассников есть определённые моральные обязательства перед теми, с кем они дружили: нельзя сразу просто так прекратить отношения с любым человеком из-за неприятия его как личности.

Допустим, что старшеклассник дружит со сверстниками, поведение которых не устраивает его родителей. И они требуют прекратить эту дружбу. Претензии родителей в этом случае, казалось бы, вполне обоснованны, и их необходимо выполнить. Однако без какой-либо причины разорвать отношения с человеком неэтично. И если сделать это открыто, прямо заявив человеку, что его поведение не устраивает родителей, то это может быть воспринято как нарушение норм человеческих взаимоотношений.

Заметим также, что и сами родители в подобных случаях не всегда и не во

всём бывают правы. Самым разумным будет в данной ситуации предупредить своего взрослого ребёнка о возможных отрицательных последствиях его общения с тем или иным человеком. Желательно также подсказать ребёнку, как лучше себя вести в данной нравственно непростой ситуации, не роняя ни своего, ни чужого человеческого достоинства и вместе с тем ограждая себя от возможных неприятных последствий. Кроме того, необходимо постоянно быть в курсе дела и контролировать общение своих детей, не вмешиваясь в него, но вместе с тем быть готовыми всегда прийти ребёнку на помощь.

От дружбы с разными людьми ни в коем случае не нужно отговаривать, иначе он будет лишён возможности приобретать жизненный опыт и полноценно развиваться как личность.

4. Тревога за детей часто связана с восприятием родителями своих детей как несчастных, одиноких, неуспешных, что является признаком недоверия к своему ребёнку или наличия идентификации между собой и ребёнком. В этом случае родители приходят с проблемами типа: «Моя дочь несчастлива со своим мужем, что с этим делать...». Напомним, что иногда подобные просьбы являются манипулятивными для поддержания собственной значимости или обретения контроля над ребёнком.

Например: «Моя дочь неправильно воспитывает моих внуков. Скажите, как ей это объяснить?». Консультирование в этом случае должно быть направлено на выявление специфики возникновения тревоги, формирование позитивного отношения к ребёнку или снижение гиперопеки.

Ещё один вариант возникновения подобной сложности связан с реально неадекватным поведением молодого человека, его склонностью к девиантному или делинквентному реагированию. В этом случае необходимо консультирование всей семьи, так как аддиктивные формы реализации формируются в рамках семейных отношений. При этом наличие действительно аддиктивных форм реализации требуют вмешательства специалиста (психолога, нарколога).

Среди методов и задач консультирования родителей детей взрослого возраста выступают такие, как: разделение контроля с учётом того, что ребёнок может быть не готов к самоконтролю или ответственности; научение доверию ребёнка, например, в виде акции доверия и снятия ранее действующих запретов; научение адекватно выражать собственные чувства (например, вместо фразы «Не смей даже думать о замужестве...» может звучать фраза «Я боюсь, что ты не готова к замужеству сейчас и оно может вызвать ряд дополнительных сложностей в твоей жизни...»); научение выстраиванию доверительного разговора родителя с ребёнком и оказанию поддержки ребёнку в сложных для него ситуациях.

5. Проблемы, связанные с нестандартным (аддиктивным, девиантным) поведением взрослых детей. В этой ситуации может быть выделено несколько направлений работы.

1. Наличие девиантного поведения является семейной проблемой. Консультирование должно начинаться с анализа взаимодействия отношений в семье и выявления статуса девиантного поведения как симптоматического. Необходимо выделить причины и цели девиантности, разработать методы и направления изменения семьи.

2. Непринятие родителями образа жизни и особенностей поведения молодого человека (принадлежность к субкультуре (эмо, готы) и т. д.).

Консультирование родителей по данной проблематике также имеет свои закономерности. Чаще всего встречаются три реакции родителя: яростное неприятие; одобрение; принятие, но не одобрение.

Родители часто не одобряют попытку молодого человека влиться в субкультуру, применяя запреты, наказания, агрессивное поведение, лишение свободы. Однако данные действия лишь усиливают тенденцию молодого человека по приобщению к субкультуре. В данном случае необходимо помочь родителю обрести собственную родительскую компетентность. Научиться адекватно принимать ситуацию, оценивать её. Родители должны разобраться в причинах обращения юноши к такому варианту самовыражения, найти другие способы реализации, помочь ему в адаптации к реальности.

Консультирование юношей и девушек

В последнее время многие молодые люди обращаются за помощью к консультантам или психотерапевтам. Они испытывают проблемы во взаимоотношениях со сверстниками. Многие из них находятся в состоянии тревоги, страха. Находятся в состоянии депрессии. Если с самого начала юноша (или девушка) отнесётся к консультанту с доверием, то далее он сможет смелее делиться своими чувствами, мыслями, страхами, которые не так легко обсуждать с чужим человеком. Консультант должен не оценивать, а слушать, слышать и понимать. Подростки и юноши часто слышат от своих близких: «Твои проблемы надуманны, не морочь мне голову». А между тем речь идёт очень часто не об объективно существующих затруднениях, а о переживаниях по поводу значимых отношений, их нарушениях или невозможности их построить.

Искренность — одно из важнейших условий консультирования юношеского возраста. По мнению К. Роджерса, конгруэнтность означает, что в межличностных отношениях консультант непринуждённо и самобытно выражает свои переживания. Конгруэнтность представляет собой осознанную или неосознаваемую противоположность демонстрации фасада. Известно, что проявление самости не считается в психотерапии идеальным стилем. Терапевту вовсе и не следует демонстрировать интегрированность высшей степени на каждом шагу. Достаточно оставаться самим собой во время психотерапевтического контакта.

Консультант не должен испытывать симпатию к своему клиенту. Напротив, проявление эмпатии в общении означает, что консультант чутко и точно реагирует на

переживания клиента, словно это его собственные переживания. Подразумевается способность «вжиться» в субъективный мир клиента и понять смысл разных событий в этом мире. Одна из частых проблем в юности — переживания по поводу разрыва с любимым человеком. В этом возрасте отношения отличаются скоротечностью и неустойчивостью, поэтому разрывы часты и болезненны. Как это ни странно, но переживание утраты сродни переживанию смерти близкого человека, так как он уходит из внутреннего мира любящего, перестаёт служить источником мотивов, а следовательно, порождает схожую динамику переживаний.

Р. Кочюнас отмечает: *«Разрыв — это смерть отношений, вызывающая самые разнообразные, но почти всегда болезненные чувства»*. В этом случае консультанту необходимо иметь в виду, что прежде чем выстраивать новые отношения с бывшим возлюбленным, молодой человек так или иначе, скорее всего, проделает то, что З. Фрейд называл «работой скорби». Она проходит несколько более-менее выраженных этапов.

1. Этап отрицания
2. Этап озлобленности
3. Этап переговоров
4. Этап депрессии
5. Этап адаптации

Спектр проблем, которые возникают после разрыва отношений, довольно широк: от заниженной самооценки и депрессии до невозможности выстраивать новые отношения. В юности тяжело переживается одиночество, кажется, что не можешь контролировать ситуацию. Так как любовные отношения в юношеском возрасте в большинстве случаев разворачиваются на глазах у сверстников, страдания ещё более обостряются.

Главное в таком консультировании — это помощь в построении позитивной Я-концепции, преодолении непродуктивных переживаний.

Психолог должен уметь создать атмосферу безусловного уважения и эмоционального тепла, изначального доверия и понимания, принятия индивидуальности человека, ценить уникальность его внутреннего мира, не давать оценок услышанному, обладать душевной отзывчивостью, способностью сопереживать и сочувствовать и внутренней потребностью быть полезным для клиента. И, конечно, психолог должен обладать соответствующей квалификацией, так как ему необходимо сохранять при этом способность к анализу и выявлению тех факторов, которые приведут клиента к желаемому положительному результату.

Консультирование клиентов юношеского возраста осуществляется в соответствии с общепринятой схемой консультации:

- установление контакта с юношей/девушкой;
- запрос клиента: описание трудностей и желаемых изменений в себе, конкретных людях, ситуации;

- диагностическая беседа: поиск причин трудностей;
- интерпретация: словесно высказанная гипотеза консультанта о возможных причинах трудностей юноши/девушки;
- переориентация: совместная выработка конструктивных способов преодоления трудностей.

Установление контакта традиционно осуществляется через объединение консультанта с юношей/девушкой с помощью вербальных и невербальных средств.