

Департамент образования города Москвы
Юго-Западное окружное управление образования
Гимназия № 1532

Лекторий психологических знаний для родителей

Камионская Т.Б.

Как помочь ребенку стать счастливым
Пособие для хороших родителей



Москва, 2008 год

Вашему вниманию представляются психолого-педагогические материалы по актуальным проблемам воспитания и развития детей, гармонизации детско-родительских и семейных отношений, разрешению трудных жизненных ситуаций, с которыми встречаются родители. Они созданы на основе работ ряда известных отечественных и зарубежных психологов, в частности, Гипенрейтер Ю.Б., Дерябо С., Ясвина В., Климова Е.А., Кона И.С., Обуховой Л.Ф., Пряжников Н.С., Фромма Э. и других, а также самостоятельных исследований, размышлений и наблюдений автора книги.

Представленные в настоящей книге лекции могут быть полезны родителям, воспитателям, учителям, специалистам образовательных учреждений.

Лекции подготовлены педагогом-психологом ГОУ гимназия № 1532 города Москвы Камионской Татьяной Борисовной.

© Автор-составитель Камионская Т.Б., 2007 г.

Содержание:

- Вступительная статья «Родителями не рождаются – родителями становятся!»
- Стили воспитания и стиль общения в семье. Формы проявления родительской любви.
- Психологические аспекты любви. Дайджест книги Э. Фромма «Искусство любви»
- Как избегать и позитивно разрешать конфликты. Как наладить доверительное общение с ребенком. Психологические особенности подростка.
- Как помочь Вашему ребенку найти свое место в жизни. Психологические особенности старшеклассника.

Родителями не рождаются, родителями становятся!

Родитель – это особая социальная роль, овладеть которой рано или поздно приходится почти каждому человеку. Эта работа сопряжена с большими трудностями и радостями, успехами и неудачами. Родитель взрослеет вместе со своим ребенком: вместе с ним делает первые шаги и учится говорить, вместе с ним переживает непростой переходный возраст, ищет друга и ждет первую любовь. Поэтому «малый родительский возраст» часто является одной из причин проблем в общении и непонимания, которые возникают между родителем и его взрослеющим ребенком. Не помогают избежать трудностей и ошибок в воспитании знания житейской психологии и интуиция, наличие определенного опыта воспитания детей – первенцев, попытки автоматического переноса чужого положительного опыта воспитания на свою ситуацию.

Ответственность перед ребенком и обществом еще сильнее понимается, если вспомнить о той роли, которую играют родители в формировании личности ребенка, а значит во многом и его судьбы. Однако практика показывает, что большинство родителей недостаточно хорошо знают как психологические особенности своего ребенка, так и свои индивидуальные особенности. Они часто не умеют учитывать их в общении со своим ребенком и окружающими людьми, имеют неадекватные представления о стиле своего общения и воспитания. Имеют место непоследовательность и чрезмерно требовательность взрослых к ребенку, навязывание ему своего понимания мира, жизни, ценностей, подчас при отсутствии достаточного и необходимого уважения к его мнению, потребностям, чувствам. В результате таких взаимоотношений у ребенка может сформироваться социально непривлекательные качества личности, низкая самооценка, чувство вины и одиночества, повышенная тревожность или агрессивность, страхи и психологические комплексы, не умение принимать самостоятельные решения и ответственность на себя. Современный мир очень динамичен, подчас агрессивен, предъявляет высокие требования к уровню зна-

ний, профессионализма, здоровья человека. В настоящее время очень обостряется потребности современного человека (особенно ребенка) в безопасности, любви и дружбе, уважении и самоуважении. Ребенок интуитивно ищет защиты в семье. Поэтому родители должны научиться понимать его трудности и проблемы, реализовывать на практике не оценивающее, а поддерживающее общение с ребенком.

Известно изречение «Ребенок – это не сосуд, который надо заполнить, а факел, который нужно зажечь». Только личность взрослого может воспитать личность. Однако, на практике, в условиях рыночной экономики, в борьбе за выживание, порождающей физические, эмоциональные, психологические перегрузки, можно наблюдать деградация личности части населения, в том числе родителей.

Многие родители живут иллюзией, что можно воспитывать словом. Психолого-педагогическая наука утверждает, что воспитывает образец поведения. Поэтому одной из основных задач становится сознательное формирование родителями собственных образцов поведения по отношению к своему ребенку, адекватных современным социальным условиям и своим индивидуальным особенностям с учетом психологических особенностей своих детей. Отсутствие или недостаточная продуманность стратегии воспитания, самообучения и самовоспитания родителей часто являются корнем психологических проблем, комплексов, нездоровья родителей, детей и отношений между ними. Такая ситуация показывает важность психолого-педагогической поддержки семьи, ребенка. Отсутствие достаточного родительского опыта и трудности в воспитании ребенка можно устранить, обратившись к достижениям современной передовой психолого-педагогической науки и большому коллективному практическому опыту в сфере воспитания, развития и обучения детей.

Заочный родительский клуб психологических знаний и культуры, лекторий психологических знаний могут стать серьезным помощником и добрым другом каждой семьи.

Цель лектория: повышение уровня психологических знаний и культуры как условия развития компетенции родителей в вопросах воспитания детей.

Психологическое здоровье, самоуважение, самоактуализация родителей, развитие способности любить могут стать надежным фундаментом родительского и семейного счастья и счастья детей.

Вашему вниманию представляются психолого-педагогические материалы по актуальным проблемам воспитания и развития детей, разрешению семейных проблем, гармонизации детско-родительских и семейных отношений, самопознанию и саморазвитию, разрешению трудных жизненных ситуаций.

Желаю счастья и удачи!

Педагог-психолог Камионская Татьяна Борисовна

Тема 1

Стили воспитания и стиль общения в семье. Формы проявления родительской любви.

Семья - первый опыт социального общения ребенка. Поэтому, именно семья должна помочь в формировании социально-привлекательных качеств личности ребенка: терпимости, уважительного отношения к себе и другим людям, доброжелательности, сострадательности и альтруизма, усвоению этических норм. Именно семья должна научить его жизни: уметь принимать психологически грамотные решения, находить взаимопонимание и формы сотрудничества с партнерами по общению. В семье ребенок овладевает нравственными ценностями, общечеловеческим опытом. Поэтому, будущее детей во многом определяется тем социальным опытом, в частности, опытом общения, который они приобретают в семье. А это, в свою очередь, отражается и на будущем общества, в которое новое поколение принесет с собой определенный стиль жизни, взаимоотношений, жизненных ценностей.

В каждой семье свой психологический микроклимат, свои ценностные ориентиры и жизненные планы, свои радости и трудности.

Семья, в которой постоянно происходят ссоры и конфликты, отсутствует культура общения и взаимопонимание, в которой каждый член семьи не может удовлетворить свои важнейшие потребности, в частности психологические потребности, не может воспитать здоровую, свободную, уверенную в себе личность, способную к сотрудничеству с окружающими людьми.

Классификация стилей воспитания

Большое значение в становлении самооценки ребенка имеет стиль семейного воспитания, принятые в семье ценности.

Психологами выделяется 4 стиля семейного воспитания:

- демократический
- авторитарный
- попустительский
- хаотический

При демократическом стиле воспитания, прежде всего, учитываются интересы ребенка. Это - стиль «согласия».

При авторитарном стиле родителями навязывается свое мнение ребенку. Это - стиль «подавления».

При попустительском стиле ребенок предоставляется самому себе.

При хаотическом стиле отсутствует единый стиль воспитания.

Демократичные родители поощряют личную ответственность и самостоятельность своих детей в соответствии с их возрастными возможностями.

Подростки включены в обсуждение семейных проблем, участвуют в принятии решений, выслушивают и обсуждают мнение и советы родителей. Родители требуют от детей осмысленного поведения и стараются помочь им, чутко относясь к их запросам. При этом родители проявляют твердость, заботятся о справедливости и последовательном соблюдении дисциплины, что формирует правильное, ответственное социальное поведение.

Авторитарные родители ограничивают самостоятельность ребенка, не считают нужным как-то обосновывать свои требования, сопровождая их жестким контролем, суровыми запретами, выговорами и физическими наказаниями. В подростковом возрасте авторитарность родителей порождает конфликты и враждебность. Наиболее активные, сильные подростки сопротивляются и бунтуют, становятся избыточно агрессивными и нередко покидают родительский дом, как только могут себе это позволить. Робкие, неуверенные подростки при-

учаются во всем слушаться родителей, не совершая попыток решать что-либо самостоятельно.

При таком воспитании у детей формируется лишь механизм внешнего контроля, основанный на чувстве вины или страха перед наказанием, и как только угроза наказания извне исчезает, поведение подростка может стать потенциально антиобщественным. Авторитарные отношения исключают душевную близость с детьми, поэтому между ними и родителями редко возникает чувство привязанности, что приводит к формированию подозрительности, постоянной настороженности и даже враждебности к окружающим.

Ситуация осложняется, если высокая требовательность и контроль сочетаются с эмоционально холодным, отвергающим отношением к ребенку. Здесь неизбежна полная потеря контакта. Ещё более тяжёлый случай – равнодушные и жестокие родители. Дети из таких семей редко относятся к людям с доверием, испытывают трудности в общении, часто сами жестоки, хотя имеют сильную потребность в любви.

Крайние типы взаимоотношений в семье, все равно, авторитарности или либеральной все терпимости, дают плохие результаты. Авторитарный стиль вызывает у детей отчуждение от родителей, чувство своей незначительности и нежеланности в семье.

Почему так живучи авторитарные методы? Во-первых, такова традиция. Став взрослыми, люди часто воспроизводят то, что с ними самими проделывали родители, даже если они помнят, как трудно им приходилось. Во-вторых, характер семейного воспитания очень тесно связан со стилем общественных отношений вообще: семейный авторитаризм отражает и подкрепляет командно-административный стиль, укоренившийся на производстве и в общественной жизни. В-третьих, люди бессознательно вымещают на детях свои служебные неприятности, раздражение, возникающее в очередях, переполненном транспорте и т. п. В-четвертых, низкий уровень педагогической культуры, убежденность в том, что лучший способ разрешения любых конфликтных ситуаций – сила.

Но если с маленькими детьми авторитарность еще «проходит», то теперь она неминуемо порождает конфликты, причем, часто, родителям приходится платить и по старым, давно забытым счетам.

Сочетание безразличного родительского отношения с отсутствием контроля – **гипоопёка** – тоже неблагоприятный вариант семейных отношений. Это попустительский стиль воспитания. Ребенок должным образом не направляется, практически не знает запретов и ограничений со стороны родителей или не выполняет указаний родителей, для которых характерно неумение, неспособность или нежелание руководить детьми.

Становясь более взрослыми, такие подростки конфликтуют с теми, кто не потакает им. Они неспособны учитывать интересы других людей, устанавливать прочные эмоциональные связи, не готовы к ограничениям и ответственности. С другой стороны, воспринимая недостаток руководства со стороны родителей как проявление равнодушия и эмоционального отторжения, дети чувствуют страх и неуверенность.

Неспособность семьи контролировать поведение подростка может привести к вовлечению его в асоциальные группы, поскольку психологические механизмы, необходимые для самостоятельного, ответственного поведения в обществе у него не сформировались.

Гиперопёка – стремление постоянно быть около ребенка, решать за него все возникающие проблемы. Родители бдительно следят за поведением подростка, ограничивают его самостоятельное поведение, тревожатся, что с ним может что-то произойти.

Несмотря на внешнюю заботу, опекающий стиль воспитания приводит, с одной стороны, к чрезмерному преувеличению собственной значимости у подростка, с другой – к формированию у него тревожности, беспомощности, запаздыванию социальной зрелости.

В основе эмоциональной привязанности ребенка к родителям первоначально лежит зависимость от них, причем мать в этом отношении обычно детям ближе, чем отец. По мере роста самостоятельности, особенно в переходном возрасте, такая зависимость начинает ребенка тяготить. Очень плохо, когда ему

не хватает родительской любви. Но есть вполне достоверные психологические данные о том, что избыток эмоционального тепла тоже вреден как для мальчиков, так и для девочек. Он затрудняет формирование у них внутренней автономии и порождает устойчивую потребность в опеке, зависимость как черту характера. Слишком уютное родительское гнездо не стимулирует выросшего птенца к вылету в противоречивый и сложный мир.

Любящие матери, не способные мыслить о ребенке отдельно от самих себя, часто не понимают этого. Но юноша не может повзрослеть, не разорвав «пуповину» эмоциональной зависимости от родителей и не включив свои отношения с ними в новую, гораздо более сложную систему эмоциональных привязанностей, центром которой являются не родители, а он сам. Избыток материнской ласки и положение «маменькиного сынка» начинают его раздражать не только потому, что вызывают насмешки сверстников, но и потому, что пробуждают в нем самом чувство зависимости, с которым подросток борется. Чувствуя охлаждение, многие родители думают, что дети их разлюбили, жалуются на их черствость и т. д. Но после того как критический период проходит, эмоциональный контакт с родителями, если они сами его не испортили, обычно восстанавливается, уже на более высоком, сознательном уровне.

Хаотический стиль – это отсутствие единого подхода к воспитанию, когда нет ясно выраженных, определенных, конкретных требований к ребенку или наблюдаются противоречия, разногласия в выборе воспитательных средств между родителями.

При таком стиле воспитания фрустрируется одна из важных базовых потребностей личности - потребность в стабильности и упорядоченности окружающего мира, наличии четких ориентиров в поведении и оценках.

Непредсказуемость родительских реакций лишает ребенка ощущения стабильности и провоцирует повышенную тревожность, неуверенность, импульсивность, а в сложных ситуациях даже агрессивность и неуправляемость, социальную дезадаптацию.

При таком воспитании не формируется самоконтроль и чувство ответственности, отмечается незрелость суждений, заниженная самооценка.

Демократический стиль является наилучшим стилем взаимоотношений, который в максимальной степени способствует не только поддержанию нормальных отношений с детьми, но и формированию у последних таких важнейших качеств гормональной личности, как инициатива, ответственность, самостоятельность и активность.

При данном стиле взаимоотношений неизбежно включенный в них воспитательный процесс осуществляется твердо и последовательно, но гибко и рационально, с обязательным объяснением мотивов своих требований и поощрением их обсуждения; власть используется только в силу крайней необходимости, правила не являются догмами, а мнения взрослых – истиной в последней инстанции.

Три позиции родительской любви

Удовлетворение потребностей ребенка в безопасности, принятии и любви являются едва ли не самыми важными факторами для полноценного развития ребенка.

Поэтому родителям следует учиться проявлять свою любовь. Она дает ребенку необходимую поддержку и чувство близости с родителями, которые необходимы для его полного самораскрытия и развития. Как показывают наблюдения психологов, стиль родительского взаимодействия непроизвольно записывается в психике ребенка. Причем, это происходит очень рано, еще в дошкольном возрасте, и, как правило, бессознательно. Став взрослым, человек также бессознательно воспроизводит этот стиль как естественный. И получается, что большинство родителей воспитывают своих детей так, как их воспитывали в детстве. Авторитарными родителями становятся чаще всего те, кого в детстве подавляли, унижали их собственные родители.

Правда, есть и такие родители, которые более или менее осознают, в чем именно заключается правильное воспитание, но на практике у них возникают трудности. Ошибки и трудности в воспитании детей могут вызывать у родите-

лей чувство неуверенности, вины и даже выливаются в раздражение на собственных детей.

Первой важнейшей позицией родительской любви является безусловное принятие ребенка, без соблюдения которой все попытки наладить отношения с ребенком окажутся безуспешными. Родители принимают ребенка таким, какой он есть.

Надо уметь показать ребенку, что он любим, дорог, независимо ни от каких обстоятельств. Нельзя наказывать ребенка лишением родительской любви, какой бы проступок или ошибку он не сделал! Сказать ребенку “Я тебя люблю” - это только одна из возможностей. Есть еще много других слов и просто безмолвных жестов, которые подходят к каждой конкретной ситуации и не только подкрепляют в ребенке чувство уверенности в себе, но и служат связующей нитью для принятия мира и любви. Главное - руководствоваться своим собственным чувством, прислушиваться к себе, чтобы найти свои личные слова и не оставляя их не проговоренными, обязательно сказать их ребенку, вложив в них всю силу своей любви. Проявлением чувств родителей, которое может помочь укрепить отношения между родителями и детьми, является ласка. Родителям не надо бояться избаловать своего ребенка лаской. Объятия и поцелуй мамы и папы помогают ребенку ощутить себя любимым, защищенным. Как считают психологи, обнимать ребенка следует не менее 6 раз в день.

Вторая позиция родительской любви - по мере взросления ребенка расширение границ дозволенного, предоставление ему большей самостоятельности. Общение родителей с подростком должно строиться на равных позициях. Не следует допускать давления по отношению к нему, неуважительного отношения к его взглядам, потребностям, чувствам, вкусам, которые соответствуют особенностям подросткового возраста.

Взрослый должен стремиться смотреть глазами ребенка на проблемы, возникающие ситуации, стараться принимать его позицию, то есть развивать в себе эмпатию (эмпатия - эмоциональное вчувствование или сопереживание другому).

Третья позиция родительской любви - воспитание ответственности ребенка за последствия своих поступков.

Взрослеющий ребенок стремится к независимости, самостоятельности, часто противиться активному участию родителей в его жизни. Любовь к ребенку, тревога за его жизнь и благополучие часто толкают взрослых к вмешательству в жизненное пространство ребенка. Невозможно, да и не нужно брать под контроль всю его жизнь. Воспитание ответственности за последствия своих поступков поможет снять конфликты, вызванные контролем и опекой родителей, стать реальным воплощением задачи родительской любви - помочь взрослому ребенку в достижении независимости и его взрослению.

Тема 2

Психологические аспекты любви

Дайджест глав книги Э. Фромма «Искусство любви»

Любить, значит, прежде всего, давать, а не брать. «Давание» – это высшее проявление силы. В каждом акте «давания» человек осуществляет свою силу, свое богатство. Человек дает любимому то, что есть в нем: он дает ему радость, свой интерес, свое понимание, свое знание, свой юмор, свою печаль – все переживания и все проявления того, что есть в нем живого. Этим «даванием» он обогащает другого человека, увеличивает его чувство жизнеспособности. Он дает не для того, чтобы брать; «давание» само по себе доставляет острое наслаждение. «Давание» одного человека помогает другому стать дающим. Любовь порождает любовь.

Кроме элемента «давания», любовь всегда предполагает определенный набор психологических аспектов, общих для всех форм любви - это забота, ответственность, уважение и знание.

Психологические аспекты любви

Забота проявляется в активной заинтересованности в жизни и развитии того, кого мы любим.

Уважение - есть способность видеть человека таким, каков он есть, осознавать его уникальную индивидуальность. Это желание, чтобы любимый мною человек рос и развивался ради него самого, своим собственным путем, а не для того, чтобы служить мне. Уважение существует только на основе свободы, любовь – дитя свободы и никогда – господства.

Ответственность – это добровольный акт. Любящий человек чувствует себя ответственным. Он чувствует себя ответственным за всех близких как за самого себя.

Глубинное познание. Уважать человека, заботиться о нем, быть ответственным за него невозможно, не зная его. Есть много видов знания; знание, которое является элементом любви, не ограничивается поверхностным уровнем, а

проникает в самую сущность. Это знание о том, чем человек жив и на что способен. Оно обретается благодаря переживанию единения с этим человеком. Любовь представляет собой активное проникновение в другого человека. В акте проникновения вглубь другого человека, как отмечает в своей работе автор, человек находит и себя и открывает другого.

Незрелая любовь говорит: «Я люблю тебя, потому что я нуждаюсь в тебе». Зрелая любовь: «Я нуждаюсь в тебе, потому что я люблю тебя». Зрелая любовь: «Я люблю, потому что я люблю».

Объекты любви

«Любовь – это не обязательно отношение к определенному человеку; это установка, ориентация характера, которая задает отношение человека к миру вообще. Если я действительно люблю какого-то человека, я люблю всех людей, я люблю мир, я люблю жизнь. Если я могу сказать кому-то "я люблю тебя", я должен быть способен сказать "я люблю все в тебе, я люблю благодаря тебе весь мир, я люблю в тебе самого себя"». Э.Фромм

Братская любовь – это наиболее фундаментальный вид любви, составляющий основу всех типов любви. Под ней понимают ответственность, заботу, уважение, знание какого-либо другого человеческого существа, желание продлить его жизнь.

Братская любовь - это любовь ко всем человеческим существам; ее характеризует полное отсутствие предпочтения. Различия в талантах, образовании, знании не принимаются в расчет, главное здесь – идентичность человеческой сущности, общей всем людям. Поэтому братская любовь носит всеобщий характер.

Братская любовь начинает проявляться, только когда мы любим тех, кого не можем использовать в своих целях. Одним из проявлений братской любви является настоящая (не основанная на корыстных соображениях) дружба.

Любовь между родителями и детьми

Ребенок младшего возраста (до 8 лет) еще не способен любить, он благодарно и радостно принимает то, что он любим. Детская любовь следует принципу: «Я люблю, потому что я любим». А с возраста 8 - 10 лет в развитии ребенка появляется новый фактор. Он начинает думать, как бы дать что-нибудь матери, создать что-нибудь - стихотворение, рисунок и т.д. В первый раз в жизни ребенка идея любви из желания быть любимым переходит в желание любить. Много лет пройдет с этого первого шага до зрелой любви.

Интересно рассмотреть существенное различие между материнской и отцовской любовью.

Ребенок растет, и день за днем становится все более независимым. Он учится ходить, говорить, самостоятельно открывать мир, связь с матерью несколько утрачивает свое жизненное значение и вместо нее все более и более важной становится связь с отцом. Ребенок старше 6 лет начинает нуждаться в отцовской любви, авторитете и руководстве отца. Отец имеет слабую связь с ребенком в первые годы его жизни, и его важность для ребенка в этот период не идет ни в какое сравнение с важностью матери. Но отец представляет другой полюс человеческого существования. Отец - это тот, кто учит ребенка, как узнавать дорогу в мир.

Материнская любовь по своей природе носит безусловный характер. Для ее возникновения необходимо просто быть ее ребенком. Материнская любовь требует бескорыстности, способности отдавать все и не желать взамен ничего, кроме счастья любимого человека. Это любовь к беспомощному существу. Из-за альтруистического, бескорыстного характера любви материнская любовь считается высшим видом любви и наиболее священной из всех эмоциональных связей. Младенец нуждается в материнской безусловной любви и заботе как физиологически, так и психически. Мать - это дом, из которого мы уходим.

С одной стороны, это забота и ответственность, необходимые для развития жизни ребенка и его роста. С другой стороны, это установка, которая вну-

шает ребенку любовь к жизни, которая дает ему почувствовать, что хорошо жить на этой земле! Трудностью, действительным достижением материнской любви является не любовь матери к младенцу, а ее любовь к растущему ребенку. Ребенок должен покинуть материнское лоно, наконец, стать совершенно независимым человеком. Мать должна не просто терпеть, а именно хотеть и поддерживать отдаление ребенка. Женщина может стать действительно любящей матерью, только если она способна любить своего мужа, чужих детей, всех людей. Таким образом, материнская любовь носит всеобщий характер.

Следует обратить внимание на особенности и последствия для ребенка воздействия «неэгоистичной» матери. Она убеждена, что благодаря ее не эгоистичности ее ребенок узнает, что значит быть любимым и любить. Ребенок такой матери тревожен, напряжен, боится материнского неодобрения и боится не оправдать материнские ожидания. Находясь под скрытой материнской враждебностью к жизни, ребенок сам заражается этой враждебностью к жизни. Ряд психологов считает, что нет ничего более способствующего привитию ребенку опыта любви, радости и счастья, чем любовь к ребенку матери, которая умеет любить себя.

Связь с отцом совершенно другая.

Отцовская любовь имеет свои отличительные особенности и выполняет свою особую задачу. Она носит условный характер. Ее принцип таков: «Я люблю тебя, потому что ты удовлетворяешь моим ожиданиям, потому что ты исполняешь свои обязанности, потому что ты похож на меня». Ее нужно добиваться.

Задача отцовской любви – научить ребенка принимать самостоятельные решения, научить, в конце концов, ребенка стать самому себе авторитетом, научить жизни.

Зрелый человек соединяет в своей любви материнское и отцовское сознание, несмотря на то, что они, казалось бы, противоположны друг другу. В этом синтезе основа духовного здоровья и зрелости. А недостаток того или иного начала в любви к ребенку - причина неврозов.

Таким образом, для нормального развития личности ребенка необходима любовь и матери, и отца.

Любовь к себе. Широко распространено мнение, что любить других людей - добродетельно, а любит себя – грешно, что любовь к себе тождественна эгоизму. Если добродетельно любить своего ближнего, как человеческое существо, должно быть добродетельно любить и себя, так как я тоже человеческое существо.

Эгоистичный человек интересуется только собой, желает всего только для себя, чувствует удовлетворение не тогда, когда отдает, а когда берет. Он не может видеть ничего, кроме себя самого; все и вся он оценивает с позиции полезности ему; он в принципе не способен любить. Эгоистичные люди неспособны любить других, но они неспособны любить и самих себя.

Достижение в собственной жизни человека счастья, развития, свободы коренится в его собственной способности любить. Как отмечает ряд психологов, если человек способен любить себя, то он способен любить и других людей, все человечество. Если индивид в состоянии любить созидательно, то он любит также и себя; если он любит только других, он не может любить вообще.

Тема 3

Как избегать и позитивно разрешать конфликт. Как наладить доверительное общение с ребенком. Психологические особенности подростка

1. Психологические особенности подросткового возраста

Многие родители с замиранием сердца ждут так называемого переходного возраста у своих детей. У кого-то этот переход от детства к взрослению проходит совершенно незаметно, для кого-то становится настоящей катастрофой. Еще недавно послушный и спокойный ребенок вдруг становится «колючим», раздражительным, он то и дело вступает в конфликт с окружающими. Это нередко вызывает непродуманную отрицательную реакцию родителей, учителей. Их ошибка состоит в том, что они пытаются подчинить подростка своей воле, а это только ожесточает, отталкивает его от взрослых. И что самое страшное – ломает растущего человека, делая его неискренним приспособленцем или по-прежнему послушным вплоть до полной потери своего «Я».

Социальная ситуация развития (ССР) – родители, окружающие люди, общество не готовы считать подростка взрослым. Для подростка характерна позиция «Я – взрослый», гипертрофированная потребность в самостоятельности. Он ждет к себе от взрослых отношения как к равному человеку, уважительного отношения к своим мыслям, чувствам, потребностям, интересам, выбору. Возрастной кризис вызван этим противоречием. После относительно спокойного младшего школьного возраста подростковый возраст кажется бурным и сложным. Подростковая самостоятельность выражается, в основном, в стремлении к эмансипации от взрослых, освобождению от их опеки, контроля. Нуждаясь в родителях, в их любви и заботе, в их мнении, они испытывают сильное желание быть самостоятельными, равными с ними в правах.

Развитие на этом этапе, действительно, идет быстрыми темпами, особенно много изменений наблюдается в плане формирования личности. И, пожалуй, главная особенность подростка – личностная нестабильность. Противополож-

ные черты, стремления, тенденции сосуществуют и борются друг с другом, определяя противоречивость характера и поведения взрослеющего ребенка.

Ведущим видом деятельности (ВВД) в этот возрастной период является интимно-личностное общение во всех сферах жизнедеятельности.

Возрастные психологические новообразования (ВПН)

1. Формирование позиции «Я-взрослый». Появление чувства взрослости (главное психологическое новообразование).

Как проявляется чувство взрослости подростка? Это:

- Желание, чтобы все относились к нему как к взрослому.
 - Претензия на равноправные отношения со старшими людьми.
 - Стремление к самостоятельности в принятии решений.
 - Появление собственных вкусов, оценок, мнений, линии поведения.
 - Конфликтность во взаимоотношениях с окружающими людьми, особенно при вмешательстве взрослых в его жизнь (учеба, внешность, дружба, увлечение).
 - Подражание взрослым в одежде, вкусах, манерах, привычках, романтических отношениях.
2. Критичность по отношению к взрослым. Начинается процесс разделения личностных (отношения со сверстниками) и деловых отношений (отношения с родителями и другими взрослыми).
3. Появление гипертрофированной потребности в самостоятельности, в освобождении от опеки взрослых, от их контроля. Появление потребности в свободе и независимости от родителей при сохранении потребности в их эмоциональной и другой поддержке.
4. Появление потребности в дружбе, влюбленности, в получении эмоциональной поддержки, острое желание быть принятым группой сверстников.
6. Появление подростковых групп, подчиненных «кодексу товарищества».

Сверстники являются референтной группой (группа людей, привлекательных для индивида и являющаяся источником его индивидуальных взглядов, суждений, поступков, норм и правил поведения).

Задача общения со сверстниками – усвоение норм товарищества и дружбы.

7. Появляется потребность в самоутверждении в отношениях с взрослыми и со сверстниками. Формы самоутверждения в этом возрасте бывают как позитивными (самообразование, забота о близких, участие в решении сложных семейных вопросах, спорт, овладение знаниями и др.), так и негативными (разные формы отклоняющегося поведения).

8. Формирование убеждений, идеала как нравственного эталона.

9. Появление потребности в самопознании и самовоспитании.

В 11-12 лет появляется интерес к своему внутреннему миру. Подросток анализирует свои переживания, личные черты, поступки. Он объединяет свои представления о своем внешнем виде, уме, способностях, характере, общительности, стиле поведения в единый образ - «Я-реальное». Подросток не только ищет ответ на вопрос, «Какой Я?», но и мечтает о том, каким хочет быть, создает свой образ в будущем - «Я-идеальное». К 15 годам формируется «Я - концепция»: совокупность «Я-реального» и «Я-идеального», то есть система внутренне согласованных представлений о себе. При высоком уровне притязаний подростка и недостаточном осознании своих возможностей (при разрыве «Я-реального» и «Я-идеального») появляются неуверенность в себе. Внешним проявлением неуверенности в себе является обидчивость, упрямство, агрессивность подростка. Если «Я - идеальное» подростку представляется достижимым, то у него появляется потребность в самовоспитании, в разработке программы самосовершенствования.

10. Крайняя противоречивость личности подростков (я – уникальный человек, но в то же время присутствует стремление быть похожим на других подростков).

11. Повышенная конфликтность, эмоциональная возбудимость, частая смена настроения, обидчивость, раздражительность.

Взрелеющий ребенок стремится к независимости, самостоятельности, часто противится активному участию родителей в его жизни. Любовь к ребенку, тревога за его жизнь и благополучие часто толкают взрослых к вмешательству в жизненное пространство ребенка. Невозможно, да и не нужно брать под контроль всю его жизнь. Воспитание ответственности за последствия своих поступков поможет снять конфликты, вызванные контролем и опекой родителей, стать реальным воплощением задачи родительской любви - помочь взрелеющему ребенку в достижении независимости и его взрелению.

То, как сложатся отношения в этот трудный для обеих сторон период, зависит, главным образом, от стиля воспитания, сложившегося в семье, и возможностей родителей перестроиться – принять чувство взрослости своего ребенка.

Суть подросткового кризиса составляет свойственные этому возрасту подростковые поведенческие реакции. К ним относятся: реакция эмансипации, реакция группирования со сверстниками, реакция увлечения (хобби).

Реакция эмансипации

Эта реакция представляет собой тип поведения, посредством которого подросток старается высвободиться из-под опеки взрослых, их контроля, покровительства.

Потребность высвободиться связана с борьбой за самостоятельность, за утверждение себя как личности. Реакция может проявляться в отказе от выполнения общепринятых норм, правил поведения, обесценивании нравственных и духовных идеалов старшего поколения. Чрезмерный контроль над поведением, наказание путем лишения минимальной свободы и самостоятельности обостряют подростковый конфликт и провоцируют подростков на крайние меры: прогулы, уходы из школы и из дома, бродяжничество.

Процесс этот является сложным и многомерным. Эмансипация может быть эмоциональной, показывающей насколько значим для юноши эмоциональный

контакт с родителями по сравнению с привязанностью к другим людям (дружбой, любовью). Поведенческой, проявляющейся в том, насколько жестко родители регулируют поведение сына или дочери, или нормативной, показывающей, ориентируется ли подросток на те же, что и его родители, нормы и ценности, или на какие-то другие. Каждый из этих аспектов эмансипации имеет собственную логику.

Реакция группирования со сверстниками.

Подросткам свойственно инстинктивное тяготение к сплочению, к группированию со сверстниками, где вырабатываются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться коллективной дисциплине, умение завоевывать авторитет и занять желаемый статус.

В группе сверстников более эффективно отрабатываются самооценка подростка. Он дорожит мнением сверстников, предпочитая их общество, а не общество взрослых.

Реакция увлечения (хобби).

Для подросткового возраста увлечения составляют весьма характерную особенность. Увлечения необходимы для становления личности подростка, благодаря увлечениям формируются склонности, интересы, индивидуальные способности подростков.

Они делятся на следующие виды:

1. Интеллектуально-эстетические увлечения (музыка, рисование, радиотехника, электроника, история и т.д.)
2. Накопительные увлечения (коллекционирование марок, пластинок, открыток)
3. Эксцентрические (желание подростка быть в центре внимания ведет к увлечению экстравагантной одеждой).

Знание подростковых увлечений помогает лучше понять внутренний мир и переживания подростков, улучшает взаимопонимание между подростками и взрослыми.

Подростковый кризис – пик переходного периода от детства к взрослости. Следует сказать, что бывают случаи бескризисного развития ребенка. Чаще

все это происходит тогда, когда взрослые чутко относятся к потребностям детей и при первых признаках изменения их потребностей перестраивают свои отношения с ними таким образом, чтобы те могли удовлетворить свои новые потребности. Иногда же бескризисное развитие является лишь кажущимся, поскольку кризис может проходить в сглаженной форме, а также в силу тех или иных причин смещается во времени. Кризисный характер перехода от одного возрастного периода к другому периоду его развития показывает, что у ребенка появились новые потребности, удовлетворение которых серьезно затруднено.

На образование подросткового кризиса влияют как внешние, так и внутренние факторы. Внешние факторы: постоянный контроль со стороны взрослых, зависимость и опека, от которых подросток всеми силами стремится освободиться, считая себя достаточно взрослым, чтобы принимать самостоятельно решения и действовать по своему усмотрению. Внутренние факторы состоят в привычках и чертах характера, мешающих подростку осуществить задуманное (внутренние запреты, привычка подчиняться взрослым и другое).

Часто причинами возникновения проблем в отношениях с детьми является реакция родителей на поведение ребенка. Психологи выделили четыре **основных** подсудных **причины серьезных нарушений поведения детей**.

1. Борьба за внимание

Если ребенок не получает нужного количества внимания, которое ему так необходимо для нормального развития и благополучия, то он находит свой способ его получить: непослушание. Родители то и дело отрываются от своих дел, делают замечания.

2. Борьба за самоутверждение против чрезмерной родительской опеки.

Детям особенно трудно, когда родители общаются с ними, в основном, в форме замечаний, опасений, указаний. Ребенок начинает восставать. Он отвечает упрямством, действиями наперекор. Смысл такого поведения - отстаивать право самому решать свои дела, показать, что он личность. Не важно, что его решение подчас не очень удачное, даже ошибочное.

3. Желание отомстить

Дети часто обижаются на родителей. Например: родители более внимательны к младшему; мать разошлась с отцом; в доме появился отчим; родители постоянно ссорятся... Много единичных поводов: резкое замечание, несправедливое наказание. В глубине души ребенок переживает, а на поверхности - протесты, непослушание, неуспеваемость в школе. Смысл плохого поведения: "Вы сделали мне плохо, пусть и вам будет тоже плохо!"

4. Потеря веры в собственный успех

Накопив горький опыт неудач и критики в свой адрес, ребенок теряет уверенность в себе, у него складывается низкая самооценка. Он может прийти к выводу: "Нечего стараться, все равно ничего не получится". При этом внешним поведением он показывает, что ему "все равно", "и пусть плохой", "и буду плохой".

Выявить истинную причину непослушания и плохого поведения ребенка, как считает известный психолог Ю.Б. Гиппенрейтер, довольно просто, хотя способ может показаться парадоксальным. **Родителю нужно обратить внимание на собственные чувства.** Если ребенок **борется за внимание** - появляется **раздражение**. Если подоплека стойкого непослушания - **противостояние воле родителя**, то у него возникает **гнев**. Если скрытая причина - **месть**, то ответное чувство у родителя - **обида**. При глубинном **переживании ребенком своего неблагополучия** родитель попадает во власть **чувства безнадежности**, а порой и **отчаяния**. Что же делать дальше? Общий ответ на вопрос - не реагировать привычным образом, т.к. образуется порочный круг. Чем больше взрослый недоволен, тем больше ребенок убеждается: его усилия достигли цели. И он возобновляет их с новой энергией. **Взрослому нужно уяснить, что именно он чувствует, и перейти к позиции помощи.** Так, например, если идет борьба за внимание, нужно оказывать ребенку положительное внимание. Придумать какие-нибудь совместные занятия, игры, прогулки. Если источник конфликтов - борьба за самоутверждение, то следует, наоборот, уменьшить свою включенность в дела ребенка. Для него очень важно накапливать опыт собственных решений и даже неудач. Больше всего поможет избавиться от излишнего давле-

ния и диктата понимание, что упрямство и своеволие ребенка - лишь раздражающая вас форма мольбы: "Позвольте же мне жить своим умом". Если вы испытываете обиду, то нужно спросить себя: что заставило ребенка причинить ее вам? Какая боль у него самого? Чем вы обидели или постоянно обижаете его? Поняв причину, ее надо исправить.

Самая трудная ситуация у отчаявшегося родителя и разуверившегося в своих силах ребенка. Нужно перестать требовать "полагающегося" поведения, "сбросить на ноль" свои ожидания и претензии. Наверняка ребенок что-то может, у него есть к чему-то способности. Найдите доступный для него уровень задач и начните движение вперед. Организуйте с ним совместную деятельность, сам выйти из тупика он не сможет. При этом ребенка нельзя критиковать! Ищите любой повод, чтобы его похвалить, отмечайте любой, даже самый маленький успех. Постарайтесь подстраховывать его, избавлять от крупных провалов. Необходимо поговорить с учителями и сделать их союзниками. Вы увидите: первые же успехи окрылят ребенка.

Итак, главные усилия надо направить на то, чтобы переключить свои отрицательные эмоции (раздражение, гнев, обиду, отчаяние) на конструктивные действия.

Что важно знать в начале: при первых попытках улучшить взаимоотношения ребенок может усилить свое плохое поведение! Он не сразу поверит в искренность ваших намерений, и будет проверять их.

Поскольку конфликты в общении между родителями и детьми в подростковом возрасте неизбежны, родителям надо учиться конфликтовать, т.е. разрешать и предупреждать конфликты. Для этого необходимо расширять свои знания и навыки в области практической психологии и конфликтологии, познавать ребенка и самого себя, заниматься самосовершенствованием, не бояться признавать свои ошибки.

Существует 4 способа разрешения конфликтных ситуаций, так называемые **«конфликтные привычки»:**

1. Уход от проблемы (чисто деловое общение)
2. Подавление - мир любой ценой (для взрослого отношения с ребенком дороже всего). Закрывая глаза на отрицательные поступки, взрослый не помогает подростку, а наоборот – поощряет отрицательные формы поведения ребенка.
3. Продуктивный компромисс. Этот вариант предполагает частичную победу и в одном и в другом лагере. К этому обязательно нужно идти вместе, т.е. это должно стать результатом совместного решения.
4. «Выиграть-проиграть». Победа любой ценой. Взрослый стремится выиграть, пытаясь подавить ненужные формы поведения ребенка. Если он проигрывает в одном, то будет стремиться выиграть в другом. Эта ситуация бесконечна.

Стратегия разрешения конфликта «Выиграть-выиграть» позволяет эффективно разрешить противоречие в интересах, потребностях и целях участников взаимодействия. Его суть – «Я хочу выиграть, но я хочу, чтобы ты выиграл тоже». Таким образом, ищется альтернативный вариант решения, который в большей степени или полностью удовлетворяет потребности обоих участников конфликта. Этот способ разрешения конфликтов особенно эффективен в отношениях родителей с ребенком-подростком, который отличается повышенным стремлением к самостоятельности и независимости и ждет к себе отношения, как к равному человеку.

О каких родителях мечтают подростки

Итак, какими же хотят видеть подростки своих родителей? Как показывает ряд опросов (Newman 1989), подростки мечтают о таких родителях, которые:

- Выслушивают нас и стараются понять.
- Дают почувствовать, что они любят нас.
- Выказывают свое одобрение.

- Принимают нас такими, какие мы есть – со всеми нашими ошибками и недостатками.

- Доверяют нам и ждут от нас хорошего.

- Относятся к нам как взрослым.

- Направляют нас.

- Веселы, всегда в хорошем настроении, обладают чувством юмора, умением создать теплую атмосферу дома и подают хороший пример.

Подросток оценивает родительскую любовь и заботу, судя по тому интересу, которую родители проявляют к его жизни, по тому количеству времени, которые они готовы ему уделить, по их готовности и желанию быть рядом с ним и при необходимости оказать помощь.

Родительская поддержка порождает доверительные отношения между детьми и родителями и влечет за собой высокую самооценку подростков, способствует успехам в учебе и нравственному развитию.

Недостаточная родительская поддержка может вызвать прямо противоположный эффект: низкая самооценка, плохая учеба в школе, импульсивные поступки, слабая социальная адаптация, неустойчивое и антиобщественное поведение.

Подростки ждут от родителей внимания и дружелюбного отношения.

Родители должны научиться уважать своих детей, но, уважая детей, надо уважать и самих себя.

Тема 4

Как помочь ребенку найти свое место в жизни. Психологические особенности старшеклассника.

Психологические особенности старшеклассника

В возрастной психологии (возрастная периодизация Д.Б. Эльконина) к периоду старшего школьного возраста относят возраст с 13-15 до 17-18 лет.

Позицию взрослеющего человека в этом возрасте можно выразить фразой «Я–взрослый». Старшеклассник и обществом, и родителями, и окружающими людьми во многом признается взрослым человеком.

Ведущим видом деятельности старшеклассника является учебно-профессиональная деятельность. В этом возрасте отмечается избирательность в учебе. Старшеклассник учится, потому что начинает осознавать, что знания являются базой будущей профессии.

Чем же этот возраст отличается от других возрастных этапов? Каковы же возрастные психологические новообразования?

1. Главным новообразованием в этом возрасте является профессиональное (Кем быть?) и личностное самоопределение (Каким быть?).
2. Большое место в жизни старшеклассника продолжает занимать интимно-личностное общение, потребность в дружбе и любви, которые были свойственны подростку. С ровесниками он делится интимной информацией, обсуждает реальные жизненные ситуации.
2. Старшеклассник общается с родителями, обсуждает с ними планы на будущее, жизненные проблемы, ищет общения с людьми избранной профессии, с людьми близкими по интересам, которые часто становятся для него референтной группой.

3. Идет процесс формирования нравственных принципов, мировоззрения (системы ясных, устойчивых убеждений, выражающих отношение человека к миру, его главных ценностных ориентаций) и системы убеждений (прочувственных знаний).
4. Психологи отмечают существование в сознании и поступках старшеклассника принципиальности в малом и беспринципности в большом. Он предъявляет завышенные требования к взрослым. Проявляет снисходительное отношение к своим поступкам и мыслям.
5. Для молодых людей этого возраста характерна страстность в отстаивании своей точки зрения, категоричность в суждениях, юношеский максимализм. Часто можно отметить проявление нетерпимости к недостаткам, индивидуальным особенностям, ошибкам, точке зрения окружающих людей, неумение сотрудничать с ними.
6. Для этого возраста характерно эмоционально завышенное переживание личных неудач.

Как помочь Вашему ребенку найти свое место в жизни?

Профессиональное и личностное самоопределение

Главной задачей периода ранней юности (старшего школьного возраста) является профессиональное и личностное самоопределение.

Самоопределение личности – сознательный выбор и утверждение личностью своей позиции в разнообразных проблемных ситуациях.

Сущность профессионального самоопределения.

Сущностью профессионального самоопределения является самостоятельное и осознанное нахождение смыслов выполняемой работы и всей жизнедеятельности в конкретной культурно-исторической, социально-экономической ситуации.

Определение сущности профессионального самоопределения является до сих пор нерешенной задачей и поэтому обращение к данной проблеме занимает

важное место в творческом поиске не только педагогов и психологов, но и философов, методологов, писателей, представителей различных направлений науки и искусства.

Сложность определения самого понятия (сущности) самоопределения связана еще и с тем, что имеются другие близкие понятия: самоактуализация, самореализация, самоосуществление, которые нередко раскрываются «через увлеченность значимой работой» (А. Маслоу), через «дело», которое делает человек (К. Ясперс). П. Г. Щедровицкий видит смысл самоопределения в способности человека строить самого себя, свою индивидуальную историю, в умении переосмыслить собственную сущность. В. Франкл определяет полноценность человеческой жизни через его способность «выходить за пределы самого себя», а главное – находить новые смыслы в конкретном деле и во всей жизни. Все больше появляется работ, где делается попытка как-то связать профессиональную деятельность с отношением к миру, обозначить связь труда, жизни, счастья, судьбы (Аргайл, Климов, Коган, Мамардашвили, Чудновский и др.).

Профессиональное самоопределение – многомерный и многоступенчатый процесс. Он включает в себя серию задач, которые общество ставит перед формирующейся личностью, процесс принятия решений и формирование индивидуального стиля жизни, частью которого является профессиональная деятельность.

В возрастной психологии профессиональное самоопределение обычно подразделяют на ряд этапов. Первый этап – детская игра, в ходе которой ребенок принимает на себя профессиональные роли и «проигрывает» связанное с ними поведение. Второй этап – подростковая фантазия, когда подросток видит себя в мечтах представителем той или иной профессии. Вопросы «кем быть?» (профессиональное самоопределение) и «каким быть?» (моральное самоопределение) на подростковом этапе развития, не различаются. Третий этап, захватывающий весь подростковый и большую часть юношеского возраста, – предварительный выбор профессии. Четвертый этап – практическое принятие решения, выбор профессии. Он включает в себя выбор сферы деятельности и специальности.

Соотношение понятий «профессиональное самоопределение», «профориентация» и «профконсультация» выглядит следующим образом. Профориентация является более широким понятием, предполагающим широкий, выходящий за рамки только педагогики и психологии, комплекс мер по оказанию помощи в выборе профессии, куда входит и профконсультация как индивидуально ориентированная помощь в профессиональном самоопределении. И профориентацию, и профконсультацию можно определить как «ориентирование» школьника, тогда как профессиональное самоопределение больше соотносится с «самоориентированием» учащегося, выступающего в роли субъекта самоопределения.

Личностное самоопределение – это нахождение самобытного «образа Я», постоянное развитие этого образа и утверждение его среди окружающих людей.

Личностное самоопределение является более широким понятием, но это не означает, что профессиональное самоопределение целиком включается в личностное.

Потребность в личностном самоопределении представляет собой потребность в формировании смысловой системы, в которой слиты представления о себе и о мире; самоопределение ориентировано в будущее; личностное самоопределение, связано с выбором профессии, но не сводится к нему.

Взаимосвязь профессионального и личностного самоопределения

Существует взаимозависимость личностного и профессионального самоопределения. Профессиональная ориентация – часть социального самоопределения личности. Выбор профессии по-настоящему удачен, только когда он сопряжен с социально-нравственным выбором, с раздумьями о смысле жизни и природе собственного «Я».

Реально, в конкретных культурно- исторических условиях, помощь человеку в профессиональном самоопределении осуществляется более целенаправленно (различными учебными заведениями и специалистами), тогда как помощь в личностном самоопределении оказывается более хаотично.

Мир профессий. Классификация профессий

Группы профессий (условия труда (где работать?):

- *бытовые (Б),*
- *на открытом воздухе (О),*
- *необычные (Н),*
- *с повышенной моральной ответственностью за здоровье, жизнь и психическое развитие людей (М).*

Отделы профессий (средства труда (чем работать?):

- *ручные (Р),*
- *механические (М),*
- *автоматические (А),*
- *функциональные средства труда (Ф).*

Классы профессий (цель труда (что делать?):

- *гностическая (Г),*
- *преобразующая (П),*
- *изыскательская (И).*

Типы профессий (предмет труда (с чем работать?):

- *человек – человек (Ч-Ч),*
- *человек – природа (Ч-П),*
- *человек – техника (Ч-Т),*
- *человек – знаковая система (Ч-ЗС),*
- *человек – художественный образ (Ч-ХО).*

Что такое профессия?

Профессия (лат. *professio*, от *profiteor* – объявляю своим делом) - род трудовой деятельности, занятий, требующих определенной подготовки и являющийся обычно источником существования.

Выделяются пять типов профессий:

«Человек – природа» («Ч-П»). Ведущим предметом труда (объект, на который направлен труд) являются живые организмы, биологические и микробиологические процессы. Представители этого типа имеют дело с растительными и животными организмами, микроорганизмами и условиями их существования.

Примеры профессий этого типа:

Труд направлен на биологические организмы: садовод, озеленитель, хлебороб, агроном, цветовод-декоратор и др.

Труд направлен на живые организмы: пчеловод, животновод, зоотехник, ветеринар, кинолог и др.

Работа с микроорганизмами:

лаборант-микробиолог, фармацевт, лаборант бактериологического анализа, микробиолог и другие.

Профессионально важные качества: наблюдательность, устойчивость внимания, склонность к систематизации, потребность в двигательной активности.

«Человек – техника» («Ч-Т»). Ведущим предметом труда являются технические механизмы. Сотни профессий и специальностей, связанные с созданием, обслуживанием технических устройств, в которых технические механизмы являются предметом и продуктом труда человека. Работники имеют дело с неживыми, техническими объектами труда.

Примеры профессий этого типа: токарь, фрезеровщик, наладчик автоматов, оптик-механик, контролер материалов и изделий, слесарь-монтажник, инженер-конструктор, часовщик, техник-технолог, инженер-строитель, швея, портной, столяр, монтажник, водитель, оператор пульта управления, летчик, слесарь-сборщик, техник-механик, инженер-механик, электрослесарь, инженер-электрик, техник-технолог общественного питания и другие.

Профессионально важные качества: способность к математике, физике, пространственное мышление, технический склад ума, эмоциональная устойчивость, склонность к практическому труду.

«Человек – человек» («Ч-Ч»).

Ведущим предметом труда является воспитание, обучение, лечение, обслуживание, руководство людьми.

Главное содержание труда сводится к взаимодействию между людьми.

Представителей этого типа профессий можно встретить в разных сферах деятельности. Предметом интереса, распознавания, обслуживания, преобразования здесь являются социальные системы, сообщества, группы населения, люди разного возраста.

Примеры профессий этого типа:

учитель, воспитатель, преподаватель (образование);

продавец, официант, бармен, парикмахер (обслуживание);

врач, фельдшер, медсестра (медицина);

психолог, менеджер, переводчик, экскурсовод, проводник, инспектор по делам несовершеннолетних, журналист, инженер-организатор производства и другие.

Профессионально важные качества: общительность, эмоциональность, устойчивость, организаторские способности, эмпатия, внимание, наблюдательность.

«Человек – знаковая система» («Ч-ЗС»). Ведущий предмет труда – знаки и знаковые системы. Труд направлен на создание, накопление, обработку, хранение, анализ, доведение до потребителя информации (сведений), представленной в виде условных знаков, букв, цифр, формул, текстов. Естественные и искусственные языки, условные знаки, символы, цифры, формулы – вот предметные миры, которые занимают представителей профессий этого типа.

Примеры профессий этого типа:

абстрактно-математические: математик, физик, химик, учетчик, бухгалтер, лаборант, метролог, статист, философ, программист

графические: чертежник, инженер-конструктор, картограф, штурман авиации, технические лаборанты

языковые: лингвист, историк, корректор, наборщик, библиотекарь, нотариус, почтальон, телефонист, языковед и другие.

Профессионально важные качества: способность к математике, абстрактное мышление, устойчивость внимания, склонность к обобщениям, усидчивость.

«Человек – художественный образ» («Ч-ХО»).

Ведущим предметом труда является искусство. Труд направлен на художественные объекты или условия их создания. Основой труда в этих профессиях и специальностях является создание или преобразование художественных образов. Явления, факты художественного отображения действительности – вот что занимает внимание представителей этого типа профессий.

Примеры профессий этого типа: скульптор, художник, музыкант, танцор, актер, дизайнер, искусствовед, гравер, стеклодув, витражист, ювелир, чеканщик, фотограф, плиточник, модельер, писатель, композитор, огранщик камней, маляр, художник-декоратор, художник-реставратор, настройщик музыкальных инструментов, концертный исполнитель, артист балета, актер драматического театра, актер кино и другие.

Профессионально важные качества: яркое воображение, склонность к творчеству, гибкость чувств, развитость функциональных способностей (зрение, слух, речь, вкус и т.п.).

Условия выбора профессии

Область обоснованного выбора профессии находится на пересечении трех важных составляющих:

- хочу (потребности, цели, интересы),
- могу (состояние здоровья, способности, знания, умения и навыки, индивидуальные психологические особенности),
- надо (потребности рынка в специалистах данного профиля).

Факторы, влияющие на выбор профессии

Какие же факторы могут оказать влияние на профессиональный выбор человека?

1. Мнение друзей.
2. Мнение родителей.
3. Мнение других значимых людей (бабушек, дедушек, родственников, знакомых и т.д.)
4. Информация, получаемая через СМИ.
5. Престижность, признание обществом профессии.
6. Собственное мнение по поводу профессии.
7. Увлечения, способности, одаренность в определенной области.

Чтобы найти действительно подходящую для себя профессию, прежде всего, надо самому хорошо себя знать. Кто точно знает свои пристрастия, способности и ограничения, тому легче судить, в какой профессии он достигнет наибольшего успеха и найдет наибольшее удовлетворение.

Что же нужно для правильного выбора?

1. Знать о мире профессий.
2. Знать, в каких учебных заведениях можно обучиться этой профессии.
3. Определиться в своих интересах.
4. Оценить свои знания, возможности, способности и ограничения.
5. Оценить свои знания, способности, возможности и ограничения и их соответствие требованиям, предъявляемым данной профессией.
6. Учитывать не только сферу деятельности, но и выяснить условия труда и его особенности.
7. Желательно иметь опыт профессиональных проб: понаблюдать в течение рабочего дня за работой человека, работающего в этой сфере или самому попробовать поработать в этой области.
8. Иметь основной и запасной варианты профессионального выбора.

Ошибки при выборе профессии и их последствия

Как показывает жизнь, далеко не каждому человеку удастся правильно осуществить свой профессиональный выбор. Можно обозначить некоторые ошибки, затрудняющие или мешающие правильному профессиональному выбору, адекватному потребностям, целям, способностям и возможностям, индивидуальным особенностям человека. Можно назвать такие ошибки при выборе профессии, как:

- Предубеждение в отношении престижности - не престижности профессии.
- Выбор профессии «за компанию».
- Подчинение давлению родных, других значимых людей.
- Увлечение только внешней стороной профессии.
- Категоричность выбора.
- Перенос отношения к человеку (представителю данной профессии) на саму профессию.
- Отождествление учебного предмета с профессией.
- Устаревшие представления о характере труда, об особенностях той или иной профессии.
- Незнание и недооценка своих физических противопоказаний.
- Неумение разобраться в своих способностях, особенностях характера, мотивах выбора.

Трудности профессионального самоопределения

Ошибки при осуществлении профессионального самоопределения во многом объясняются трудностью решения этой задачи. Что же осложняет и затрудняет принятие правильного решения?

- Неуверенность человека в своих силах.
- Плохое знание себя, своих возможностей, способностей.
- Недостаточное количество информации.
- Недостаточное качество и уровень знаний.
- Боязнь смены обстановки.

- Неуверенность в правильности своего выбора. Наличие нескольких равнозначных для человека вариантов.

Каковы же последствия для человека ошибочного выбора профессии:

- Потеря веры в себя
- Разочарование в себе и окружающих людях.
- Стрессы и депрессии; нервные срывы.
- «Уход в себя».
- Потеря интереса к жизни, возрастные и жизненные кризисы

Остается добавить, что родителям старшеклассников, стремящихся определить свою профессиональную судьбу, следует избегать двух крайних вариантов поведения.

Нельзя навязывать молодому человеку свои представления о правильности его выбора своей будущей профессии. Недопустимо толкать его к той или иной профессии, исходя только из соображений престижности или высокой оплаты труда.

Нельзя игнорировать увлечения старшеклассника, которые, возможно станут его профессией. Психологи знают, как часто под влиянием родительского давления молодой человек выбирает «чужой» путь в жизни. К чему это обычно ведет? В общем, к несчастливой жизни – к невозможности достигнуть действительно больших успехов в профессии, к неважным отношениям с начальством и коллегами, к появлению чувства зависти и разочарования. А все это с неизбежностью отразится и на личной жизни молодого человека, ведет к неврозам.

Родителям нежелательно проявлять и противоположный – попустительский – подход к профессиональному определению старшеклассника. Несмотря на внешнюю, кажущуюся независимость, старшеклассники остро нуждаются во взвешенных, мудрых советах взрослых. Желательно помочь молодому человеку объективно оценить его способности, выяснить его увлечения, обсудить его возможности овладеть им той или иной профессией.

Если у вас хватит знаний, терпения и мудрости без излишней настойчивости и раздражения, уважительно и внимательно вести диалог со своим сыном или дочерью об их профессиональном выборе, то наградой будет самое дорогое – ваш ребенок станет успешным и счастливым человеком!

Список использованной литературы

1. Гипенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – Издание 2-е, исправленное и дополненное – М.: ЧеРо, 1997
2. Дерябо С., Ясвин В. "Гроссмейстер общения", М.: Смысл, 1996
3. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения - Ростов-на-Дону. Издательство "Феникс", 1996
4. Кон И.С. Психология ранней юности: Кн. для учителя.- М.: Просвещение, 1989
5. Корнелиус Х., Фэйр Ш. Выиграть может каждый, М., АО Стрингер, 1992
6. Обухова Л.Ф. «Возрастная психология». Учебное пособие – М.: Педагогическое общество России. - 1999
7. Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение.-М.: Издательство "Институт практической психологии", Воронеж: НПО "МО-ДЭК", 1996
8. Фромм Э. Искусство любви,- Минск: ТПЦ "Полифакт", 1991
9. Энциклопедия домашнего психолога /Автор-составитель О. Нагоркина. – Саратов: Софит-Принт; М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2000

Об авторе

Камионская Татьяна Борисовна имеет высшее педагогическое и высшее психологическое образование, высшую квалификационную категорию. Опыт педагогической деятельности - более 40 лет, опыт работы в области практической психологии – более 15 лет. Является педагогом-психологом и преподавателем психологии в гимназии № 1532 г.Москвы.

Работает в сфере психологического просвещения школьников и родителей, консультирует по проблемам семейной, возрастной и педагогической психологии, профессионального и личностного самоопределения молодежи.

Преподает на основе авторских программ ряд учебных дисциплин в области психологии.

Автор ряда книг, статей и образовательных программ.

Является лауреатом конкурса «Грант Москвы» в области наук и технологий в сфере образования, «Отличник народного просвещения».