

МКУ «Управление культуры
администрации Таштагольского муниципального района»
МБОУК ДОД ДШИ 8 им. Н. А. Капишникова
Таштагольского муниципального района

Особенности психологического развития подростков

Реферат

Выполнил:
Каптюк С. Ю., преподаватель 1 категории

Мундыбаш 2013 г.

Содержание

1. Введение – 3
2. Развитие интереса к себе и самооценка – 5
3. Развитие интересов у подростков – 6
4. Развитие общения – 7
5. Развитие сексуальности у подростка – 8
6. Темперамент. Виды темперамента – 13
7. Что такое тревожность – 15
8. Что такое депрессия – 17
 - а. Депрессия в подростковом возрасте – 18
 - б. Стресс и депрессия у подростков – 20
 - с. Как помочь подростку справиться со стрессом – 22
9. Ваш подросток. Мифы и истины в воспитании подростка – 23
10. Помощь подростку, страдающему депрессией – 26
11. Список литературы

1. ВВЕДЕНИЕ

Все взрослые были когда-то подростками. Но это время большинство из них благополучно забыли. И их собственные дети, вдруг ставшие подростками, начали преподносить родителям самые разнообразные сюрпризы, далеко не всегда приятные.

К подростковому возрасту своих детей необходимо тщательно готовить. Американский ученый Стивен Холл охарактеризовал отрочество как период разрушения и натиска. Кроме этих качеств, по мнению психологов, подросткам присущи неустойчивость настроения и поведения, постоянные колебания самооценки, ранимость, неадекватность реакции как на обыденные, так и на нестандартные ситуации.

Подростковый возраст - это не только и не столько психологические проблемы, сколько настоящая физиологическая буря. Психологические проблемы переходного возраста имеют вполне конкретную причину на уровне функционирования клеток головного мозга. Как установили американские исследователи, подростковые страхи, вспышки агрессии, грубость и раздражительность обусловлены повышением активности передачи нервных импульсов в некоторых частях мозга. В этот период необходимо очень внимательно следить за физическим состоянием ребенка, состоянием его нервной системы. Эмоциональные и неуравновешенные подростки с подвижной нервной системой в целом труднее проживают подростковый период, чем дети с устойчивым типом нервной системы. Зависит это и от семьи, в которой растет ребенок. Если ребенка долгое время растили в жестких рамках и требовали от него строгого соблюдения всего, что сказали взрослые - подростковый период будет проходить трудно. Проблемы подросткового возраста у юношей и девушек во многом зависят от того, чем и как они заняты. Как правило, дети, которые с интересом учатся, имеют устойчивое хобби или просто серьезное дело - спорт, танцы, музыку - проживают подростковый возраст легче.

Мы очень хотим контролировать подростка всегда и во всем. Но на самом деле тотальный контроль - это одна из грубых ошибок родителей в этот период. Реальные возможности контроля невелики. В то же время важно организовать такое влияние на ребенка, которое было бы сильнее негативного влияния со стороны. Для этого мы должны быть уважаемы нашими детьми. Взрослые должны с ними много и часто разговаривать, обсуждать события своей семьи, их школьную жизнь, взаимоотношения со сверстниками. В этих разговорах тактично давать оценки тем или иным явлениям, подталкивая ребенка к правильной позиции и принятию правильного решения. В момент естественного отдаления подростка от вас нужно почувствовать эту дистанцию и не дать ему отдалиться «окончательно и бесповоротно».

С сыном или дочерью всегда можно найти много общих тем для разговора. Время для разговора можно выбрать в ходе совместных дел по хозяйству или походов по магазинам. Очень неплохо поговорить с тинэйджером за обеденным столом. При этом тональность разговора не должна быть назидательной. Очень важно выслушать его жалобы и постараться их понять. Вот типичная история, с которой подростки обращаются к психологам: «Одна из моих проблем – практически полное отсутствие взаимопонимания между мной и родителями! Допустим, вчера у меня было настроение, когда мне хотелось просто посидеть за компом, послушать музыку и поразмышлять о трудностях учебы и личной жизни. Я сказал маме о том, что я хочу побыть один! А в ответ на это мама закатила скандал на полночи, что я, мол, не делаю уроки. Это обидно!» Поведение матери можно в данном случае назвать совершенно бестактным и контрпродуктивным. Мама подростка не попыталась выяснить, что хочет сын и просто поговорить по душам. Стена между подростком и родителями в таких мелких скандалах только увеличивается.

Подростковый возраст - один из самых удивительных, важных и сложных периодов развития человека. Его интересно и одновременно тяжело

проживать. Рядом с подростком непросто жить, но другого выхода, кроме как преодолеть переходный возраст вместе с вашим ребенком, у вас нет.

2. Развитие интереса к себе и самооценка

Одиннадцать лет — период, когда у тебя возникает желание понять, лучше узнать себя и появляется потребность в самооценке. Вместе с тем ты чувствуешь, что не умеешь и не можешь оценить себя, не знаешь, каким образом и при помощи каких критериев это можно сделать. Поэтому для тебя становится важной оценка любой твоей деятельности.

Это отражается на собственной оценке твоих способностей: помимо интереса к тому или иному учебному предмету на нее начинает действовать новый фактор — ориентация на реальные достижения.

В этом возрасте сложно думать, а тем более говорить о себе, нередко растет негативное самовосприятие, негативная самооценка.

В 12 лет интерес к собственному внутреннему миру становится еще сильнее. Формируется умение думать и говорить о себе, у тебя складывается необходимый для этого словарный запас, развивается личностная рефлексия. Представления о собственных возможностях, интересах составляют основу твоей самооценки, являются главным предметом твоей гордости, служат основой для чувства собственного достоинства.

В дальнейшем, в 13-14-летнем возрасте, нестабильность этой сферы усиливается. Представления о себе неустойчивы. Ты можешь частенько делать двойной выбор, т. е. хочешь одновременно быть и маленьким, и большим, но только не таким, как сейчас. Объяснение этому феномену лежит в особенностях Я-концепции подростка. Я-концепция — это совокупность всех представлений человека о себе, которая связана с твоей собственной оценкой, это установка к самому себе, представление о себе во времени (Я-прошлое — Я-настоящее — Я-будущее), кроме того, это Я-реальное (каким я являюсь в настоящее время) и Я-идеальное (каким я хотел бы или должен стать). В подростковом возрасте наиболее актуальными и эмоционально значимыми оказываются Я-прошлое и Я-будущее, по отношению к которым

ты испытываешь полярные чувства: и то и другое одновременно и притягивает, и отталкивает. Я-настоящее как бы постоянно примеряется то к первому, то ко второму. Все это порождает острый конфликт, такая ситуация и приводит к колебаниям между «Я — большой» и «Я — маленький», наиболее ярко проявляющимся в 12-14-летнем возрасте. Очень часто твоя самооценка бывает крайне полярной: либо все, либо ничего — середины нет. То есть или Я-идеальное, или ничего.

И это не низкая самооценка и не комплекс неполноценности, а своеобразный «комплекс Золушки» или «комплекс гадкого утенка»: переживая сильную неудовлетворенность собой, ты в душе надеешься на перерождение, на благополучный исход. У тебя может появиться склонность к своеобразной театрализации собственной жизни: ты представляешь, что постоянно находишься на сцене, представляешь, как выглядишь со стороны, играешь, подаешь себя, смотришь на себя чужими глазами. Ты испытываешь острую потребность знать, что о тебе думают окружающие сверстники и взрослые.

Однако ты еще не самостоятелен в определении своих критериев самооценок. Во многом они позаимствованы у взрослых. Чрезвычайно ценя общение со сверстниками и часто становясь в оппозицию к взрослому, ты продолжаешь смотреть на себя как бы извне, глазами взрослого.

Иногда за внешними проявлениями низкой самооценки скрываются завышенные притязания, которые нужно от нее отличать. Другой вариант конфликтной самооценки возникает в том случае, если взрослые захваливают тебя, объясняют успехи ребенка его способностями, а неудачи приписывают случайному стечению обстоятельств. В результате твоя самооценка испытывает на себе конфликт между очень высокими притязаниями и сильной неуверенностью в себе. Ты можешь болезненно реагировать даже на незначительные замечания, не можешь правильно воспринять критику в свой адрес, отвечая на нее грубостью, плачем, другими острыми отрицательными эмоциональными реакциями.

Если ты обратишься к психологу с таким неблагоприятным вариантом самооценки, тебе прежде всего помогут добиться успеха, приобрести необходимые знания и навыки. Без этого никакая работа по исправлению отклонений в развитии самооценки, по ее укреплению не будет результативной. Очень важно - раскрыть личностные возможности, развить твои интересы и способности, формировать представления о собственных возможностях, собственную оценку способностей.

Развитию твоей положительной самооценки способствует в первую очередь знание своих возможностей в тех или иных областях и уверенность в них.

Для развития самооценки важно умение оценивать свой успех или неудачу.

Для развития интереса к себе, как и чувства собственного достоинства нужно вырабатывать умение думать о себе, говорить о себе, разбираться в своих переживаниях.

3. Развитие интересов у подростков

В подростковом возрасте происходит много различных изменений, в частности начинают качественно меняться и развиваться интересы.

Уже в младшем подростковом возрасте наблюдается своеобразный «пик любознательности». Когда ты младший подросток, твоя исследовательская активность в форме задавания вопросов (количество вопросов, их разнообразие и уровень сложности) выражена сильнее, чем когда ты младший школьник и старший подросток. Любознательность в этом возрасте носит еще достаточно инфантильный характер. Пока это еще не собственно интересы, а создание некоторой основы, которая может позволить тебе в дальнейшем найти область подлинных, имеющих личностный смысл интересов.

В 10-14-летнем возрасте особенности твоих интересов заключаются в том, что они служат потребности общения со сверстниками: общие интересы

дают повод к общению, определяют его содержание, средства. В большинстве случаев ты интересуешься тем, чем интересуются твои друзья.

Тебе становится интересным многое из того, чем ты не увлекался раньше. В ряде случаев может наблюдаться сложный и крайне серьезный по своим последствиям феномен полного отсутствия интересов. Значение интересов в подростковом возрасте чрезвычайно велико: по их содержанию, по анализу того, что увлекает тебя и что оставляет тебя безразличным, во многом можно судить о развитии твоей личности. Полное и устойчивое отсутствие у тебя интересов зачастую объясняется школьным и семейным воспитанием, например отсутствием каких-либо ярких интересов у окружающих тебя взрослых или их чрезмерным желанием развить у тебя какие-либо интересы. Часто отсутствие интересов отмечается у многих подростков с ярко выраженной тенденцией «отказа от усилия». Они легко поддаются чужому влиянию и готовы пойти за любым, кто покажет им, как можно без особого труда преодолеть скуку и чем-нибудь занять себя. Еще такая вещь впоследствии развивается в позицию «выученной беспомощности» - нежелание что-то делать самому, прикладывать усилие для достижения результата и цели, списывание собственных неудач, что помешали обстоятельства, не хватило сил и подобные отговорки. Хотя знает и маленький ребенок, что без приложения сил и настойчивости добиться чего-то значимого в жизни практически невозможно.

4. Развитие общения

Ты стал подростком и это период, когда потребность в общении со сверстниками становится одной из основных твоих потребностей. И хотя желание общаться со сверстниками, стремление иметь друзей отмечаются и в более ранних возрастных периодах, в возрасте подростка эта потребность приобретает новое качество — и по содержанию, и по формам выражения и по роли, которую она начинает играть в твоей внутренней жизни, т. е. в твоих переживаниях и мыслях. Усиливается значение общения со

сверстниками для твоего психического развития. Особенно усиливается стремление к общению со сверстниками на развитие в 12-13-летнем возрасте.

В этот период наиболее значимо групповое общение, общение в компании сверстников, пик которого приходится на 13-14 лет.

Принадлежность к группе играет существенную роль в твоём самоопределении и в определении твоего статуса в глазах сверстников.

Группа создает особое чувство — «чувство мы». Деление на «мы» (сверстники, члены одной группы) и «они» (взрослые или ровесники, но члены другой группы) имеет для тебя очень большое значение, что часто не учитывается взрослыми.

Желание добиться признания со стороны сверстников приводит к тому, что ты стремишься соответствовать их требованиям, что, в свою очередь, оказывает серьезное влияние на твоё нравственное развитие. Особенно на твоё поведение начинают влиять нормы, стихийно складывающиеся в группе сверстников. Как известно, в основе этих норм лежит представление о товарищеской солидарности, взаимовыручке. В ситуации конфликта требований взрослых и сверстников подростки сознательно предпочитают нормы, принятые среди сверстников.

С развитием группового общения связана одна из наиболее сложных проблем подросткового возраста — проблема отверженности. От отверженности следует отличать низкую общительность, когда ты по тем или иным причинам не включаешься в группу. Обычно у тебя есть один - два близких друга. Наличие таких друзей служит важным признаком, позволяющим различать эти явления. При отверженности переживания могут быть негативными, если ты адекватно осознаешь свое положение, либо неадекватными позитивными, выполняющими защитную функцию, если ты оцениваешь свое положение как благополучное. При низкой общительности адекватности осознания соответствуют позитивные переживания.

От подлинного одиночества следует также отличать «квазиодиночество» — чувство, которое переживают многие подростки. Оно носит, как правило,

ситуативный характер и связано с тем, что ты начинаешь чувствовать себя непохожим на других. Это вызывает у тебя так называемые амбивалентные переживания: одновременно привлекает и отталкивает тебя. В этом смысле переживание себя как «изгоя», мысленное проигрывание и примеривание к себе этой роли оказывается значимым для развития твоей Я-концепции.

С утверждением себя, своей позиции среди сверстников часто бывает связано также стремление любой ценой утвердить свое лидирующее положение, которое может принимать достаточно уродливые, а временами и опасные формы.

Столкновение норм, принятых в группе сверстников, с требованиями взрослых нередко становится причиной подростковой лжи. Ты ценишь группу сверстников и поэтому ведешь себя так, как та ожидает от тебя, но при этом ты не хочешь огорчать взрослых или же боишься наказания, поэтому нередко обманываешь их.

Основные проблемы, с которыми ты сталкиваешься в подростковом возрасте – это общение со сверстниками, популярность или непопулярность среди сверстников, отношения с родителями, первые неудачи в общении с противоположным полом.

5. Развитие сексуальности у подростка

Сексуальность — неотъемлемая часть человеческой психики, поэтому развитие либидо иначе называется психосексуальным развитием. (Понимаю, что термин громоздкий, но заменить его обиходными словами попросту невозможно.) От своевременности формирования либидо (психосексуального развития) зависит очень многое в последующей жизни человека.

Развитие либидо проходит 3 стадии: платоническую (романтическую), эротическую и сексуальную.

До 13-летнего возраста в сознании ребенка накапливается информация о половых ролях мужчины и женщины, об особенностях полового поведения и его внешних проявлениях. Эта информация перерабатывается в соответствии

с индивидуальными особенностями ребенка, его воспитанием и нормами поведения, принятыми в семье.

В подростковом возрасте полученная информация закрепляется и начинает воплощаться в жизнь. Формируется определенный стереотип поведения, реализуется половое влечение. Платоническая (романтическая) стадия либидо начинается с первой влюбленности и стремления к духовному общению с тем, кто нравится. Объект влюбленности идеализируется.

Платоническая любовь характеризуется высоким накалом чувств, сладостным трагизмом, самоотречением и жертвенностью, убежденностью в уникальности переживаемого подростком чувства.

Тинейджер искренне уверен, что никто и никогда не переживал ничего подобного, что так, как любит он, ни один человек во всем мире еще не любил. Платоническая любовь — возвышенное чувство. Хотя это уже начало формирования либидо, здесь еще нет места физиологическим инстинктам.

Подросток лишь мечтает о своем идеале и тяжело страдает от безответной любви. В своих сладких грезах мальчики совершают воображаемые подвиги в честь возлюбленной, оберегают ее от грозящих ей страшных опасностей, рискуя жизнью, спасают от всевозможных трагических ситуаций и отъявленных негодяев, уносят ее на руках или героически умирают на ее глазах. Девочки представляют себе, как возлюбленный стоит под их балконом, как Ромео, или поет им серенады, стоя на одном колене, или читает стихи, или увозит их в прекрасную страну, или совершает ради них героические поступки. В этом возрасте возможна «мода» на влюбленность. Например, девочки из одного класса дружно влюбляются в одного и того же старшеклассника (или одноклассника, или учителя).

А большинство мальчиков влюблены в самую красивую одноклассницу, стремятся ей понравиться, и каждый в своих мечтах совершает подвиги в ее честь. Помимо романтических грез, подростков также начинают посещать эротические фантазии, которые занимают значительную часть их свободного

времени. Их тематика в основном — поцелуи и объятия с объектом влюбленности. Платоническое либидо — это не только эфемерное поклонение идеалу. Оно обязательно должно иметь и вторую фазу — реализацию влечения.

Влюбленный подросток должен не только страдать и предаваться мечтам и эротическим фантазиям, но реализовать хотя бы их минимум. При нормальном психосексуальном развитии тинейджер стремится обратить на себя внимание объекта влюбленности, хочет постоянно быть рядом с ним (с ней), ходить вместе в школу, сидеть за одной партой, готовить вдвоем уроки, да и вообще проводить как можно больше времени с объектом обожания.

Платоническое либидо считается завершенным только в том случае, если подросток старается привлечь внимание объекта влюбленности (например, пишет записку, объясняется в любви, старается оказаться наедине).

У некоторых инфантильных (психически незрелых) тинейджеров - мальчиков влюбленность проявляется весьма своеобразно — они могут дернуть понравившуюся девочку за волосы, ущипнуть ее, толкнуть, схватить за руку, чтобы прикоснуться к ней, спрятать ее учебник, портфель, одежду или еще каким-то образом попытаться обратить на себя ее внимание.

В этом возрасте однополые подростковые коллективы распадаются, мальчики и девочки начинают ходить парами. Платоническая влюбленность с головой захлестывает тинейджера, занимает все его мысли и свободное время.

Влюбленный подросток не представляет себе жизни без предмета обожания, который становится центром вселенной. Любой знак внимания воспринимается в превосходной степени. Улыбка заставляет парить в небесах, а если объект любви вдруг проходит мимо, даже не взглянув, — мир буквально рушится, и впору с горя утопиться.

Тинейджер так сильно страдает от любви — не спит, не ест, тоскует и сохнет на глазах, — что пугает пап и мам. Родителям, педагогам и другим

взрослым такой накал чувств кажется непонятным. Мамы пытаются «утешить»: — Да что ты такого нашел в этой девчонке (или в этом парне)? Абсолютно нет причин, чтобы стоило так страдать! Некоторые родители в подобных ситуациях ведут себя неправильно, запрещая своему чаду общаться с предметом обожания.

Платоническая стадия либидо — очень важный этап психосексуального развития. Подросток учится общаться с представителями противоположного пола и обращать на себя внимание той (или того), в кого влюблен(а). Несмотря на половодье чувств, платоническая влюбленность, бывает, проходит очень быстро.

Мальчик может влюбляться то в одну одноклассницу, то в другую, то в нескольких сразу, то в девочку из своего двора, то в учительницу, то в приятельницу матери, то в соседку, то в подругу старшей сестры. То же самое происходит и с девочками.

Частая смена объекта влюбленности совершенно естественна для подросткового возраста. Это как бы обучение, «проигрывание», поиск методом проб и ошибок тех признаков, особенностей и нюансов, эротических предпочтений и сексуальной ориентации, которые в будущем будут характеризовать зрелое половое влечение. Формируется идеал возлюбленной (возлюбленного). Причем чем шире выбор в период становления сексуальности, тем легче будет человеку в будущем. Взрослый человек тем быстрее и точнее найдет свой идеал, чем больше у него было влюбленностей в подростковый период.

Постоянство, «вечная любовь со школьной скамьи», длящееся годами безответное чувство - все это показатели трудности сексуальной адаптации, что впоследствии проявится в резком ограничении индивидуального выбора при вступлении в пору зрелой сексуальности.

При отсутствии правильной реализации платонического либидо все трудности, сомнения и неуверенность, свойственные этой стадии,

перенесутся на более поздние этапы, а потом, когда подросток повзрослеет, могут возникнуть трудности в общении с противоположным полом.

До тех пор пока либидо не реализовано в половой близости, всегда существует вероятность отклонения от нормального психосексуального развития. Впоследствии это может проявиться самыми разнообразными сексуальными нарушениями. По мере формирования эротической стадии либидо у человека появляется потребность в ласке, в прикосновениях, в телесном контакте. Подросток хочет остаться наедине с объектом любви, прикоснуться к нему, обнимать и целовать.

На этапе перехода либидо из платонической стадии в эротическую у тинейджеров возникает интерес к интимной стороне полового общения, эротической литературе, фотографиям, фильмам эротического содержания. В книгах их привлекает описание сцен свиданий и объяснений в любви. Фантазии девочек чаще всего имеют романтическое содержание: в них влюбляется прекрасный незнакомец или известный киноактер, он умирает от любви и часами простаивает под окнами в надежде увидеть силуэт любимой, пишет ей любовные послания с пылкими признаниями, а потом увозит в прекрасную страну. Девочки более склонны к фантазированию, чем мальчики, и вместе с тем им труднее реализовать свое влечение.

Чем меньше проходит времени между началом фантазирования и его реализацией, тем гармоничнее формирование либидо. И наоборот, чем дольше откладывается реализация мечтаний, тем более вычурными и трудноисполнимыми они становятся. Если эротические фантазии не реализуются, впоследствии, когда мальчик или девочка станут взрослыми, возможны отклонения в их психосексуальном развитии. Нормально развивающихся подростков тайны интимной жизни должны привлекать. Равнодушными к ним остаются лишь дети с задержкой психосексуального развития и гормональной недостаточностью.

Внезапный интерес к интимным отношениям может, как эпидемия, распространиться в коллективе совершенно нормально развитых тинейджеров.

Такие «вспышки» обычно тревожат педагогов и родителей, но не стоит волноваться. Со временем это пройдет. Как ветрянкой, этим надо просто переболеть. На эротической стадии либидо подросток уже хочет не только духовного общения, но и нежных слов и прикосновений. Для того чтобы эта стадия благополучно завершилась, обязательно нужна ее реализация, а именно, прикосновения к объекту обожания, объятия, поцелуи и признания в любви.

Даже при тесном общении с предметом чувств все пока еще обходится без сексуальной близости. У мальчика это вызывает фрустрацию — чувство неудовлетворенности, недовольства.

Врачи расценивают фрустрацию как нормальное, даже прогрессивное явление: организм готовится к переходу в следующую стадию либидо — сексуальную. Пока еще подросток снимает половое напряжение мастурбацией, которая сопровождается эротическими фантазиями. В них, впрочем, присутствует объект влюбленности.

6. Темперамент. Виды темперамента

Темперамент — устойчивое объединение индивидуальных особенностей личности. К свойствам темперамента относят индивидуальный темп и ритм психических процессов, степень устойчивости чувств, степень волевого усилия. Тип темперамента тесно связан с врожденными анатомо-физиологическими особенностями высшей нервной деятельности. Когда говорят о темпераменте, то имеют в виду многие психические различия между людьми - различия по глубине, интенсивности, устойчивости эмоций, эмоциональной впечатлительности, темпу, энергичности действий и другие динамические, индивидуально-устойчивые особенности психической жизни, поведения и деятельности. Темперамент характеризует динамичность личности, но не характеризует ее убеждений, взглядов, интересов, не

является показателем ценности или малоценности личности, не определяет ее возможности (не следует смешивать свойства темперамента со свойствами характера или способностей). Темперамент проявляется уже в раннем детстве, он относительно устойчив и слабо поддается воспитанию. Чаще всего встречается темперамент смешанного типа.

Холерики:

Холерик - личность неуравновешенная, несдержанная, вспыльчивая, даже необузданная. С трудом выполняет монотонную работу, реакции быстрые, сильные. За дело берется с жаром, но быстро остывает - появляется "наплевательское" настроение. В общении нетерпелив и резок. Мимика и движения энергичны, темп работы быстрый. Часто подростки с таким темпераментом срывают уроки, ввязываются в драки, вообще доставляют множество хлопот родителям и учителям. Это зазорные, боевые, активные ребята. Они становятся заводилами в среде сверстников, вовлекая их в различные романтические предприятия.

Если родители или учителя пытаются переломить характер таких подростков, чаще всего ограничивают свободу движений. Но когда возникает естественный протест, так как нервная система таких ребят не может работать по-другому. Такие подростки становятся чаще других трудными.

Меланхолики:

Меланхолик - неуравновешен, глубоко переживает любое событие при вялом и слабом внешнем реагировании. Реакция замедленная. Чувствителен, раним, боится трудностей, отличается повышенной тревожностью. Избегает непредвиденных ситуаций. Предпочитает выполнять действия, не требующие психического напряжения. Мимика и движения медленные, бедные, голос тихий, невыразительный.

Часто этим ребятам трудно в коллективе. Они не могут противостоять несправедливости, часто попадают под чужое влияние, их дразнят, обижают. Домашние задания выполняются всегда хорошо и аккуратно, а вот у доски и на лекции они теряются.

Подростки-меланхолики нередко робкие и стеснительные, они могут легко расплакаться.

Сангвиники:

Сангвиник - личность уравновешенная, его реакции отличаются скоростью и умеренной силой. Отсюда его ровная активность, энергичность, способность легко приспосабливаться к новым условиям. Он быстро овладевает новыми профессиональными знаниями, может долго работать, не утомляясь, при условии, что работа разнообразная. Отчетлив интерес к окружающим людям и обстоятельствам. Интересы широкие, разнообразные. Подвижный, общительный, легко переносит трудности и невзгоды. Мимика и движения выразительны, речь быстрая.

Такие тинейджеры быстро приспосабливаются к окружающей обстановке, легко схватывают материал. Трудолюбивы, часто лидируют в коллективе. Но при неправильном воспитании могут стать лицемерами и приспособленцами.

Флегматики:

Флегматик уравновешен. Реакции на события медленные, спокойные. Отличается большой и ровной силой, длительностью ее воздействия. Интересен, трудности и невзгоды умеет перетерпеть. Упорен, терпелив. Трудно сходится с людьми, в общении избирателен. Не находчив, речь и движения неторопливы.

Такие подростки организованны, выдержаны. Всегда аккуратно одеты, спокойны и медлительны. Им трудно переключиться от одного вида деятельности к другому. Такие подростки не участвуют в спортивных соревнованиях, они не бывают лидерами, но к ним часто идут за советами и разрешением проблем.

Помните, что ни плохого, ни хорошего темперамента не бывает, бывают только плохие характеры. Кстати, о характере - в следующем выпуске рассылки.

Бесспорно, что в непосредственной связи с темпераментом не находится одаренность. Многие гениальные люди принадлежали к разным типам высшей нервной деятельности. Например, Джордано Бруно и Пушкин, судя по всему, сангвиники (в сочетании с чертами холеристического темперамента). Известны живость характера нашего великого поэта, его оптимистичность, необычайная широта восприятия, интерес к самым разнообразным сторонам жизни.

Дарвин, безусловно, был флегматиком — широко известны его методичность, последовательность, настойчивость в науке. Но вместе с тем открытия, научные умозаключения не давались ему легко. Дарвин признавался, что у него слабая память. Интересно, что и в личной жизни это был умеренный, экономный, скромный человек.

Шопен — типичный меланхолик: его сомнения, душевное беспокойство, высочайшая чувствительность отразились в музыке. Не случайно его перу принадлежит знаменитый «Похоронный марш»...

Меланхолическими чертами отличались Надсон (об этом говорит весь тембр его творчества) и, очевидно, Левитан (вспомним его ранимость).

К слабому типу высшей нервной деятельности, надо полагать, относился Н. В. Гоголь. В частности, сожжение рукописи второго тома «Мертвых душ», угнетенность, мнительность, развившиеся у него в последние годы жизни, — следствие психастенического навязчивого состояния. Внешне же это проявилось во взрыве религиозности. Воистину прав был И. П. Павлов, заметив: «Религия нужна слабым».

Нам могут возразить словами Стендаля: «Холерики — темперамент выдающихся людей». Да, эта типологическая группа заслуживает отдельного разговора — доказательства правильности мысли автора «Красного и черного» действительно имеются. В частности, типичными холериками были Петр Первый, Марат, Наполеон. Вспомним хотя бы неугомонную энергию Петра во время Полтавской битвы, в болотах вблизи Невы, где «прорубалось окно в Европу». Образец бурной энергии представлял собой гений

Французской революции, «друг народа» Жан-Поль Марат. Достаточно вспомнить, как он в круговороте других дел ежедневно выпускал газету.

Как понимать подобные примеры? По нашему мнению, холерики в критические моменты жизни проявляют сравнительно со всеми прочими темпераментами очень важное преимущество — способность к могучему рывку энергии и, следовательно, трудоспособность, решительность.

Естественно, такой темперамент не является безупречным. У холериков возможны и даже часты нервные срывы. Вспомним, что их, как меланхоликов, относят к «поставщикам неврозов». Например, тот же Бонапарт — этот «самый энергичный из волевых людей» — в момент политических неудач проявлял необычное малодушие. Петр Первый, Лютер страдали эпилепсией,

Среди полководцев, политических деятелей, народных трибунов почти неизвестны флегматики, в то время как в промышленности, науке методичность, трудолюбие — характерные черты этого темперамента — приносят добрые плоды.

7. Что такое тревожность

Тревожность - это склонность человека к переживанию тревоги. Это эмоциональное состояние. Во время тревоги человек ощущает напряжение, беспокойство, появляются мрачные предчувствия. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичным во времени.

У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности. Есть категория людей, тревожность которых очень высокая, которая представляет реальную угрозу для самооценки и даже жизнедеятельности.

Вот что ощущает человек во время тревожности физиологически:

-усиление сердцебиения;

-учащение дыхания;

-увеличение минутного объема циркуляции крови;

- возрастание общей возбудимости;
- снижение порога чувствительности.

На психологическом уровне тревога ощущается как:

- напряжение;
- озабоченность;
- нервозность;
- чувство неопределенности;
- чувство грядущей опасности, неудачи;
- невозможность принять решения и др.

Человек может ощущать различную силу тревоги.

Первый уровень - небольшая тревога. Это такие проявления как напряженность, настороженность, дискомфорт. Угрозы такое ощущение не несет, но дает сигнал того, что скоро тревожность будет более сильной. На втором уровне ощущение внутренней напряженности растет, эмоции становятся отрицательными, все, что было нейтральным – становится значимым. На следующем уровне появляется собственно тревога. Человек переживает неопределенную угрозу, чувство неясной опасности. Потом появляется страх. На следующем уровне - ощущение неотвратимости надвигающейся катастрофы, которое возникает в результате постепенного нарастания тревоги и выражается в чувстве ужаса. При этом данное переживание связано не с содержанием чувства, а лишь с нарастанием тревоги. Подобное переживание может вызвать очень сильная тревога. Самый высокий уровень тревожно-боязливое возбуждение, появляется потребность двигательной разрядки, панический поиск помощи.

Тревожность оказывает негативное воздействие на развитие личности. Если есть тревожность, значит, что-то неблагополучно в личности человека.

С тревожностью связаны также такие психические расстройства, как фобии, ипохондрия, истерия, навязчивые состояния и др. Тревога часто появляется из-за того, что человек заранее ждет неудач, особенно в общении с окружающими и от того, что не может правильно оценить ситуацию.

Как проявляется тревожность:

-В беспомощности

-В неуверенности в себе

-В преувеличении значимости ситуаций и ощущение бессилия перед ними.

Справится с тревожностью самому сложно, нужна помощь и поддержка.

Если обратиться с этой проблемой к психологу, то он поможет разобраться со своей самооценкой, поработать над преодолением внутренних конфликтов.

Психолог поможет справляться с тревогой самостоятельно, как только она появляется.

Есть специальные методы, которые человек может освоить самостоятельно и применять их довольно успешно. Очень важный момент в работе над тревогой – научиться ставить цели и уметь прислушиваться и оценивать свои чувства – это называется рефлексией. Внимательно нужно относиться и к нагрузкам – переутомление также может вызывать тревожность. Кроме этого, есть метод поиска и укрепления своего «островка безопасности», человек учится четко обозначать границы своих негативных чувств и создавать условия, при которых появляется возможность выговориться и превратить чувства в образ.

Список литературы

1. Боссарт А.Б. Парадоксы возраста или воспитания. М.: Просвещение, 1991.
2. Волохова О. У последней черты. // Семья и школа , 1990 , № 6.
3. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (развитие ребенка от рождения до 17 лет). М.: Изд-во УРАО., 1997.
4. Леви В. Нестандартный ребенок . М.: Знание, 1989.