

Юлия Ангелова, психолог

## **Возрастные кризисы**

Изменения в кризисные этапы можно сравнить с революцией: они очень бурные, начинаются внезапно и также заканчиваются, когда достигнуты определенные цели. Они могут быть очень тяжелыми как для ребенка, так и для взрослого, а могут протекать в достаточно сглаженной форме. Однако нормальное развитие человека невозможно без этих кризисов, и каждый малыш должен пройти каждый из них. Выделяются 6 кризисов детского возраста:

- |                               |                             |
|-------------------------------|-----------------------------|
| 1. Кризис новорожденности     | 4. 7-ми лет (детства)       |
| 2. Одного года (младенчества) | 5. 13-ти лет (подростковый) |
| 3. 3-х лет (раннего детства)  | 6. 17-ти лет (юности)       |

Хотя в названии каждого кризиса фигурирует конкретный возраст, но он может начаться чуть раньше или чуть позже указанного возраста.

### **Кризис новорожденности**

Малышу нужно привыкнуть к новому типу дыхания и питания, к непривычным условиям, свету, звуку и т.д. Начинается период адаптации, который длится порядка 1-2 месяцев.

В этот период важно окружить младенца максимальной заботой, уходом, вниманием.

### **Кризис одного года**

Кризис младенчества связан с тем, что ребенок осваивает хождение и речь. Теперь ему доступно большее пространство для исследования, умение ходить дает возможность взять предметы, принадлежащие взрослым и ранее недоступные.

### **Кризис 3-х лет**

В это время ребенок становится трудновоспитуемым, зачастую с ним очень сложно находить общий язык. Малыш стремится противопоставить себя взрослым, показать, что он самостоятельный человек, отдельный от матери.

### **Кризис семи лет**

В этом возрасте ребенок стремится к новым социальным контактам, начинает ориентироваться на внешнюю оценку, приобретает новый социальный статус – статус ученика. Малыш утрачивает детскую непосредственность и наивность – теперь понять его значительно сложнее, чем еще совсем недавно.

### **Кризис 13-ти лет**

Является вторым по яркости. Он связан с гормональными изменениями в организме ребенка и с переходом на новую ступень развития (переходную между ребенком и взрослым) и характеризуется следующими проявлениями: Эмоциональная неустойчивость. Чувство взрослости, стремление казаться взрослым. Конфликты с родителями. Стремление к общению со сверстниками

Также в этот период можно наблюдать чрезмерный интерес к собственной внешности.

### **Кризис 17-ти лет**

Кризисные проявления связаны с осознанием своей ответственности за будущий выбор. В этом возрасте могут возникать всевозможные страхи (новой жизни, перед поступлением в ВУЗ, перед армией и т.д.), повышенная тревожность, нервозность.

## **Л. С. Выготский**

Советский психолог. Автор литературоведческих публикаций, работ по развитию ребенка. По его имени назван коллектив исследователей, известный как «круг Выготского».

### **Сензитивный период**

Сензитивный период — это такой период в жизни каждого ребенка, когда он учится чему-либо очень легко, овладевает навыками без особых усилий. Делает все с удовольствием и интересом. Сензитивные периоды длятся определенное, довольно короткое, время и проходят безвозвратно. Поэтому эти периоды пропустить ни в коем случае нельзя. Ведь наверстать упущенное будет практически невозможно.

### **Зона ближайшего развития**

Зона ближайшего развития — уровень развития, достигаемый ребенком в процессе его взаимодействия со взрослым, реализуемый развивающейся личностью в ходе совместной деятельности со взрослым, но не проявляющийся в рамках индивидуальной деятельности.

## Роберт Бэрон

Написал первую Российскую книгу по агрессии с психологической точки зрения с его напарником Дебор Ричардсон.

## Агрессия

Агрессия (от лат. *aggredere* - нападать) - поведение, направленное на нанесение физического или психологического вреда, вплоть до уничтожения объекта агрессии. В роли объектов могут выступать живые существа или предметы.

Тип агрессии	Примеры
Физическая-активная-прямая	Нанесение человеку ударов, избиение или ранение при помощи огнестрельного или холодного оружия
Физическая-активная-непрямая	Закладка мин-ловушек, сговор с наемным убийцей с целью уничтожения врага
Физическая-пассивная-прямая	Стремление физически не позволить другому достичь желаемой цели
Физическая-пассивная-непрямая	Отказ от выполнения необходимых задач
Вербальная-активная-прямая	Словесное оскорбление или унижение другого человека
Вербальная-активная-непрямая	Распространение злостной клеветы
Вербальная-пассивная-прямая	Отказ разговаривать с другим человеком
Вербальная-пассивная-непрямая	Отказ давать словесные пояснения или объяснения

## **Рой Баумайстер**

Американским ученым. Один из авторов идеи «исчерпания силы воли»

**Воля** — способность человека принимать решения на основе мыслительного процесса и направлять свои мысли и действия в соответствии с принятым решением.

В 7 лет дети уже обладают волей. У воли нет какого-то ограничения, потому что чем раньше она появится тем лучше будет как для ребенка, как и для его родителей, но на появление воли к сожалению повлиять не как нельзя. У каких-то людей воля может быть развита лучше и дети сами могут контролировать то, что они хотят и то что надо делать. Самый примитивный пример проявление воли это то если вдруг ребенок захотел в туалет, то он вынужден терпеть, если по близости нет туалета.

## **Фёдор Ефимович Василюк**

Советский и российский [психотерапевт](#), доктор психологических наук, заведующий кафедрой индивидуальной и [групповой психотерапии](#) [Московского городского психолого-педагогического университета](#), профессор, Президент Ассоциации понимающей психотерапии.

## **Самооценка**

Самооценка — это представление человека о важности своей личности, деятельности среди других людей и оценивание себя и собственных качеств и чувств, [достоинств](#) и [недостатков](#), выражение их открыто или даже закрыто.

На нашу с вами самооценку влияет в первую очередь то как мы оцениваем сами себя, во вторую то как нас оценивают другие. Но поскольку у всех людей совершенно разные характеры, то и условия влияния на самооценку будут разными.

## **Шпилов Анатолий Иванович**

Написал словарь конфликтолога с другими авторами.

### **Конфликт**

**Конфликт** — это столкновение индивидов, групп и др., возникающее при наличии несовместимых интересов, взглядов, позиций.

#### **Виды конфликтов:**

##### **- Внутриличный конфликт**

Причиной такого конфликта может являться перегрузка или недогрузка на работе. Ученые говорят, что внутриличный конфликт непосредственно связан с неудовлетворенностью работой и малой уверенностью в себе.

##### **- Межличностный конфликт**

Борьба за «место под Солнцем». Каждый считает, что именно он должен занять лучшее место, лучшую должность, иметь лучшее оборудование. Так же межличностный конфликт может выражаться, как столкновение людей с различными взглядами, ценностями, чертами характера. Обычно взгляды таких людей полностью различны.

##### **- Межгрупповой**

Конфликтует не один человек с группой людей, а группа против группы. К этой категории относятся конфликты между болельщиками разных команд, между семьями, между предприятиями с одной профессиональной направленностью.

##### **- Между личностью и группой**

Все общество делится на группы. Свои подгруппы есть в каждой организации (школа, институт, работа, курсы, молодежные движение). В каждой такой подгруппе установлены свои каноны общения и когда появляется новая личность, несущая свои правила – возникает конфликт. Другой не менее распространенный конфликт этого вида — конфликт руководителя и группы.

**Е. П. Ильин**

## **Эмоции**

Эмоции — это особый вид психологических состояний человека, они проявляются в виде переживаний, ощущений, настроения, чувств. Практически все психические состояния и процессы сопровождаются эмоциями, выраженными в той или иной мере и форме. Главная роль эмоций заключается в налаживании четкой связи между объективной реальностью и оценочным восприятием человека. Суть этого психологического явления прекрасно раскрывает фраза «есть контакт», если бы не существовало эмоций, человек был бы равнодушен ко всему на свете, ничего бы его не интересовало, не волновало - а значит, ничего бы и не происходило!

Многие из тех, кто основательно интересовался темой эмоций, знают, что окончательного перечня эмоций нет ни в психологии, ни в физиологии. При желании можно насчитать более 500 различных эмоциональных состояний. В разговорной практике люди часто пользуются одним и тем же словом для обозначения разных переживаний, а их действительный характер становится ясным только из контекста. В то же время одна и та же эмоция может обозначаться разными словами.





## **Первитская Алена Михайловна**

Первитская Алена Михайловна — кандидат психологических наук, доцент.

С января 2008 по сентябрь 2009 года — ассистент кафедры Общей и социальной психологии,

### **Темпераменты**

**Темперамент** — это индивидуальное свойство человека, которое в наибольшей мере зависит от его врожденных, природных психофизиологических качеств. Темперамент — индивидуальная характеристика человека со стороны особенностей его психической деятельности, таких как интенсивность, скорость, темп психических процессов.

**Флегматик** неспешен, невозмутим, имеет устойчивые стремления и настроение, внешне скуп на проявление эмоций и чувств. Он проявляет упорство и настойчивость в работе, оставаясь спокойным и уравновешенным. В работе он производителен, компенсируя свою неспешность прилежанием.

**Холерик** - быстрый, страстный, порывистый, однако совершенно неуравновешенный, с резко меняющимся настроением с эмоциональными вспышками, быстро истощаемый. У него нет равновесия нервных процессов, это его резко отличает от сангвиника. Холерик, увлекаясь, безалаберно растрчивает свои силы и быстро истощается.

**Сангвиник** - живой, горячий, подвижный человек, с частой сменой настроения, впечатлений, с быстрой реакцией на все события, происходящие вокруг него, довольно легко примиряющийся со своими неудачами и неприятностями. Обычно сангвиники обладают выразительной мимикой. Он очень продуктивен в работе, когда ему интересно, приходя в сильное возбуждение от этого, если работа не интересна, он относится к ней безразлично, ему становится скучно.

**Меланхолик** - человек легко ранимый, склонный к постоянному переживанию различных событий, он мало реагирует на внешние факторы. Свои астенические переживания он не может сдерживать усилием воли, он чересчур впечатлителен, легко эмоционально раним.



## **Богачкина Наталия Александровна**

Известная писательница, написала много различных книг на психологические темы.

### **Характер**

**Характер** (от греч. character – черта, признак, примета, особенность) - сочетание устойчивых психических особенностей человека, определяющих его поведение в жизненных обстоятельствах и в первую очередь – при взаимодействии с окружающими людьми.

Характер тесно связан с другими сторонами личности человека, в частности, с темпераментом, который определяет внешнюю форму выражения характера. В наибольшей мере на характер влияют социальные условия, в которых сформировалась личность – именно поэтому у людей, сформировавшихся в схожих условиях, многие черты характера совпадают.

#### **Черты характеров:**

1. Отношение человека к другим людям, (общительность, чуткость и отзывчивость, уважение к другим людям, и противоположные черты — замкнутость, черствость, грубость, презрение к людям);
2. Отношение человека к труду, к своему делу (трудолюбие, аккуратность, склонность к творчеству, добросовестность в работе, ответственное отношение к делу, инициативность, настойчивость, и противоположные им черты — лень, склонность к рутинной работе, недобросовестность в работе, безответственное отношение к делу, пассивность);
3. Отношение человека к самому себе (чувство собственного достоинства, правильно понимаемая гордость и связанная с ней самокритичность, скромность, и противоположные ей черты: сомнение, иногда переходящее в наглость, тщеславие, заносчивость, обидчивость, застенчивость, эгоцентризм — как склонность рассматривать в центре событий себя и свои переживания, эгоизм — склонность заботиться преимущественно о своем личном благе);
4. Отношение человека к вещам: (опрятность или неряшливость, бережное или халатное обращение с вещами).



## **Игнатьева Наталья Владимировна**

### **Стресс**

**Стресс** — реакция организма на воздействие различных неблагоприятных факторов— [стрессоров](#) (физических или психологических).

#### **Виды стресса:**

##### **Эустресс**

Понятие имеет два значения — «стресс, вызванный положительными эмоциями» и «несильный стресс, мобилизующий организм».

##### **Дистресс**

Негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться. Он подрывает здоровье человека и может привести к тяжёлым заболеваниям. От стресса страдает [иммунная система](#). В стрессовом состоянии люди чаще оказываются жертвами [инфекции](#), поскольку продукция иммунных клеток заметно падает в период физического или психического стресса.

##### **Эмоциональный стресс**

Эмоциональным стрессом называют [эмоциональные процессы](#), сопровождающие стресс, и ведущие к неблагоприятным изменениям в организме. Во время стресса, эмоциональная реакция развивается раньше других, активизируя [вегетативную нервную систему](#) и её [эндокринное обеспечение](#). При длительном или многократно повторяющемся стрессе эмоциональное возбуждение может заставляться, а функционирование организма — разлаживаться.

##### **Психологический стресс**

Психологический стресс, как вид стресса, понимается разными авторами по-разному, но многие авторы определяют его как стресс, обусловленный социальными факторами.

#### **Стадии стресса:**

**Тревога.** При этом надпочечники начинают выделять специальные гормоны – адреналин и норадреналин, которые стимулируют организм либо на защиту, либо бегство.

**Соппротивление.** Организм принимает решение бороться, то есть на этой из 3 стадий стресса происходит мобилизация его сил. Человек может стать более агрессивным и возбудимым.

**Истощение.** Все свои силы за время продолжительного воздействия извне организм успевает растратить. В результате развивается глубокая депрессия или нервный срыв.

#### **Способы борьбы со стрессом:**

1. Ешьте правильные продукты.
2. Двигайтесь. Ведите активные образ жизни.
3. Спите достаточно.
4. Освойте техники релаксации.
5. Включите музыку.

**А. В. Орлова**

Журналистка изучившая данную тему написала несколько исследовательских статей.

## **Стили воспитания**

### **Авторитарный стиль воспитания**

Авторитарный стиль – это педагогика подавления, насилия и принуждения.

### **Демократический стиль воспитания**

Данная позиция основывается на признании прав ребенка на самостоятельность, активность, творчество, мнения, ошибки. Ребенок – полноправный участник диалога, к нему прислушиваются, его слышат.

### **Либеральный стиль воспитания**

Как понятно из названия, данный стиль воспитания основан на предоставлении ребенку свободы, зачастую неограниченной. Ребенка в либеральной семье всячески балуют, ни в чем не отказывают. Ребенок живет без любых запретов, то есть ему все разрешают.

### **Индифферентный стиль воспитания**

Родителям, которые заняты, устают, выматываются на работе иногда «не до ребенка». Каждый в семье – сам по себе, у каждого свои проблемы, у каждого – свой мир. Взрослым «все равно», каким вырастет ребенок, что его волнует сейчас.

**Можно сделать вывод о том, что наиболее благоприятным стилем воспитания для развития ребенка является демократический стиль воспитания.**