**Возрастные кризисы.**

*Понятие возрастного кризиса. Основные характеристики возрастных*

*кризисов. Значение кризисов в психическом развитии. Периодизация Л.С.*

*Выготского.*

**Лекционный материал**

Кризис дословно переводится как «разделение дорог». В китайском языке оно пишется двумя иероглифами, один означает «опасность», а второй – «возможность». Это самая лаконичная и точная трактовка. Именно в кризисы, в том числе возрастные, происходит активное [развитие личности](https://psychologist.tips/800-formirovanie-i-razvitie-lichnosti-protsess-faktory-usloviya-etapy.html) либо же ее «слом» при неудачном исходе периода.

По определению, возрастной кризис — это переходный период между возрастными этапами, который неизбежно переживается человеком при переходе от одного возрастного этапа к другому по завершении определённых стадий развития. **Кризис этот обусловлен физиологическими сдвигами и изменениями в организме, функциональными перестройками, и такой кризис называется нормальным, так как сопровождает он человека на протяжении всей его жизни.**А вот уже особенность протекания возрастного кризиса зависит от темперамента человека, его характера, индивидуальных, биологических и социальных отношений. Во время кризиса личность становится неустойчивой и даже на слабые внешние раздражители может отвечать неоправданно эмоционально, бурно, агрессивно.

В состоянии действительного кризиса меняется эмоциональная сфера человека. Он может испытывать одно из трёх доминирующих чувств: депрессию, деструктивное чувство или одиночество.

**Депрессивная реакция** проявляется в таких чувствах, как апатия, равнодушие, разочарование, усталость, тоска, подавленность, безразличие.

К **деструктивным чувствам** относится раздражительность, злость, обида, агрессия, ненависть, досада, упрямство, придирчивость, мнительность, зависть.

**Одиночество** выражается в таких переживаниях, как чувство ненужности, непонимания, тупика, безнадёжности, пустоты рядом.

У человека, находящегося в кризисе, изменяется объём общения: он либо резко ограничивается, т.е. уходит в себя человек, либо резко возрастает, переживается одиночество в толпе. Человек как бы ищет забвения в частоте поверхностных контактов с другими людьми.

Термин «возрастной кризис» ввел в обиход отечественный психолог Л. С. Выготский. У каждого возраста существуют определенные нормы, на которые ориентируются психологи. Они помогают отслеживать нормальность развития человека. Эти же нормы интеллектуального, эмоционального, психофизического и личностного развития называются задачами возрастного развития. Период кризиса и есть период выполнения этих задач, интенсивных психофизиологических изменений.

Каждый человек проходит через возрастные кризисы, но вот форма выражения, интенсивность и длительность варьируются в зависимости от социально-экономического положения человека, условий развития, индивидуально-личностных особенностей.

Несмотря на это, все же существуют две точки зрения на нормативность/ненормативность возрастных кризисов:

* Одни психологи (Фрейд, Выготский, Эриксон) считают такие переходы неотъемлемой частью развития.
* Другие исследователи (Рубинштейн, Запорожец) рассматривают их как вариант индивидуальных [девиаций](https://psychologist.tips/128-teorii-deviantnogo-povedeniya.html).

**Л.С. Выготский описал следующие возрастные кризисы:**

***1) кризис новорожденного***– связан с недостаточностью эмоционального общения. Это переход от одной формы существования к другой. Происходит адаптация ребенка к новым условиям жизни.

***2)кризис 1 года жизни*** – негативизм, упрямство, самоуправство. Желания не совпадают с возможностями, хочет, но не может или, например, ребенок уже ходит или активно ползает по дому, в это время резко увеличивается круг досягаемых для него предметов. Взрослые убирают острые вещи, закрывают электрические розетки, ставят повыше электроприборы, посуду и книги со словом "нельзя!". Не все желания ребенка выполнимы потому, что его действия могут причинить вред ему самому или окружающим. Разумеется, ребенок и раньше был знаком со словом "нельзя", но в кризисный период оно приобретает особую актуальность.

***3)кризис. 3х***лет – потеря непосредственности. Период рождения социального «Я» ребенка. Ребенок в это возрасте настаивает на своем мнении, Я сам!. Мальчик с затянувшимся кризисом решил рисовать, но вместо ожидавшегося отказа получил одобрение родителей. С одной стороны, рисовать ему хочется, с другой — еще больше хочется сделать наоборот. Мальчик нашел выход из этого сложного положения: расплакавшись, он потребовал, чтобы рисовать ему запретили. После исполнения этого желания он с удовольствием принялся за рисунок. Другой ребенок читал "наоборот" известные строки Пушкина: «И не по синим, и не по волнам, и не океана, и не звезды, и не блещут, и не в небесах». Вторая характеристика кризиса 3 лет — упрямство. Допустим, ребенка зовут домой и он отказывается уходить с улицы. Заявив, что он будет кататься на велосипеде, он действительно будет продолжать кружить по двору, чем бы его ни соблазняли (игрушкой, десертом, гостями), хотя и с совершенно унылым видом.

Малыш пытается определить, при каких условиях вы выходите из себя, ведь конфликты с взрослыми помогают ему выстроить систему координат, определяющую, что делать можно, а что нельзя.

Агрессивность. Кризис третьего года жизни — самый кусачий и драчливый период. Такое поведение — прямое следствие упрямства: если ты не делаешь так, как я хочу, получи лопатой по спине!

Жадность. Еще один способ формирования образа своего "Я". Деление игрушек на "мои" и "чужие" помогает ребенку почувствовать собственные границы практически "на ощупь".

В переходный период может появиться строптивость. Она направлена не против конкретного взрослого, а против всей сложившейся в раннем детстве системы отношений, против принятых в семье норм воспитания. Ребенок стремится настоять на своих желаниях и недоволен всем, что ему предлагают и делают другие. Интересная характеристика кризиса 3 лет, которая будет присуща всем последующим переходным периодам — обесценивание. Что обесценивается в глазах ребенка? То, что было привычно, интересно, дорого раньше, 3-летний ребенок может начать ругаться (обесцениваются старые правила поведения), отбросить или даже сломать любимую игрушку, предложенную не вовремя (обесцениваются старые привязанности к вещам) и т.п.

**4**)***кризис 7 лет*** – В период кризиса 7 лет проявляется то, что Л.С. Выготский называет обобщением переживаний.[6,76]

Цепь неудач или успехов в учебе, каждый раз примерно одинаково переживаемых ребенком, приводит к формированию устойчивого аффективного комплекса — чувства неполноценности, унижения, оскорбленного самолюбия или чувства собственной значимости, компетентности, исключительности. Благодаря обобщению переживаний, в 7 лет появляется логика чувств. Переживания приобретают новый смысл для ребенка, между ними устанавливаются связи, становится возможной борьба переживаний.

**5**)***кризис 13 лет*** – (подростковый возраст). Тревога, неустойчивость в принятии решений, растерянность, раздражение, пессимистические взгляды.

Бунтуют против отношения к ним взрослых. Появляется чувство взрослости. В этом возрасте появляется чувство взрослости, родительский авторитет обесценивается. В семье возникают частые конфликты, нередко подросток реагирует протестом на любые попытки вмешаться в его жизнь. В это время ребенку уже хочется всего и сразу. Человек уже видит возможности, которые открыты перед ним, но фактически он еще не умеет управлять своим поведением, желаниями, он еще ребенок. Нуждаясь в родителях, в их любви и заботе, в их мнении, подростки испытывают сильное желание быть самостоятельным, равными в правах со взрослыми.

***6)кризис 17 лет*** – плавно переходит из подростка. Самоопределение в растущем самосознании, саморазвитии, общение со сверстниками и родственниками. Много планов, но не может их решить.

**7**)***кризис 21-23 года*** – в психологии кризис молодого специалиста. Теряет чувство психологической защищенности. Повышенный уровень тревожности, восприятие стресса ослабевает. Совершает ошибки молодого специалиста. Не умеет применить знания, не умеет рассчитать свои силы, усталость, апатия к работе, трудность и проблема возникает когда у него некомпетентный первый шеф. Конфликт поколений, свойственен для всех стран. Молодежь считает себя прогрессивной, другие считают неопытной, самонадеянной, проблема: отсутствие четких критериев качества оценки деятельности молодого специалиста, может быть перекрыта информация о работе молодого специалиста. Этот кризис совпадает с семейными, личными проблемами. Начало семейной жизни. В 25 лет 60% мужчин не собираются жениться. Трудные 5 лет семейного существования совпадают с кризисом молодого специалиста. В этот период закладываются экономические, нравственные, психологические основы семейной жизни.50 % браков распадаются. Психологическая некомпетентность (муж. и жен. не знают др. др.), сексуальная, педагогическая (разные точки зрения на воспитание детей ) некомпетентность. Большой стресс появление ребенка.

***8)кризис 30 лет*** – кризис несоответствия возможностей и удовлетворения потребностей. Кризис первоначального переосмысления и дальнейшее планирование жизни. Раньше проявляется у женщин (называют кухонным бунтом). Задумывается о возможности самореализации. Просыпается чувственность. Повышают квалификацию, меняют профессию. Выход из кризиса 33 года, приводит к стабильной жизни. К 30-35 годам наступает чувство полноты жизни. Более счастливы чем в подростковом возрасте.

**9**)***кризис 40 лет*** – кризис «середины жизни». Остро ощущают мужчины. Внешние признаки старения (лысеют, седеют, морщины). Формируется реалистичная самооценка основанная на реальных достижениях. Карьерный рост, руководят обществом. Болезненно относятся к скрытым стрессам как потеря родителей, роль старшего в семье. Осознает, что высокое положение человека не всегда обозначает счастливую жизнь.

***10)кризис 50 лет*** – особый рубеж, кризис философского переосмысления жизни. Предстарческий возраст. Изменение в здоровье обусловленное возрастными особенностями (дальнозоркость, хронические болезни обостряются, утрачивают мышечную силу), снижение физической активности, подготовка к выходу на пенсию.

***11)кризис выхода на пенсию*** – кризис и стресс очень тяжелый. Когда встает вопрос о прекращении его профессиональной деятельности, возникает тяжелое стрессовое состояние. Особенно если поневоле. Чем он будет заниматься на пенсии? Миф о старости: с возрастом умственные способности снижаются, миф о том, что старики это потребители, миф об одиночестве пожилых людей, страх перед смертью. Этот кризис выхода на пенсию можно решить: найти новый ведущий социальный план жизни, осознать факт ухудшения здоровья, без ужаса принять мысль о смерти. Заняться творчеством, путешествовать и т.д.

На основе рассмотренного материала можно дать общее определение возрастного кризиса.

Возрастной кризис состоит в преобразовании социальной ситуации развития, при котором старая социальная ситуация развития разрушается, а на ее месте, вместо нее, строится новая. Возрастной кризис может сопровождаться особым синдромом - трудновоспитуемостью.

Трудновоспитуемость является одним из симптомов острого протекания возрастного кризиса.

Для выработки мер профилактики острого протекания возрастного кризиса мы рассмотрели структуру возрастного кризиса, причины возникновения фазы острого протекания возрастных кризисов**. В качестве одной из основных причин острого протекания возрастного кризиса мы считаем, что характер протекания кризиса в значительной мере зависит от конкретных жизненных ситуаций, отношений в семье, системы воспитания, эмоционального состояния ребенка**. Если родители, воспитатели, учителя и другие значимые для ребенка люди своевременно учитывают происходящие в нем изменения и в соответствии с ними выстраивают свое отношение, то протекание кризиса в значительной мере смягчается. Таким образом, мы можем предположить, что в качестве профилактики острого протекания возрастных кризисов (детства) является коррекция поведения взрослого и ребенка.

Иными словами, родителям надо научиться видеть в требованиях ребенка более широкий пласт содержаний его запросов, их неоднозначность, многоплановость.

Ребенок на каждом возрастном переходе пытается действовать иначе, чем принято, чем раньше. Его действия пронизаны идеей свободы от внешнего управления. Но подлинное свободное (произвольное) действие всегда совершается относительно многих контекстов, смыслов, значений.

В сущности, для взрослого критический период развития ребенка оказывается кризисом собственной системы воспитания.

Течение критического периода может быть успешным, если в результате происходит разрешение кризиса, т.е. взрослый выходит из него обогащенным новыми, более продуктивными способами взаимодействия с ребенком, понимающим причины возникших трудностей.

Сказанное означает, что возрастное развитие ребенка провоцирует развитие родительской (воспитательной) позиции взрослых. Если взрослый «отказывается» от возможности развития, намеренно или по неведению старается сохранить старые формы взаимодействия с ребенком, это приводит к неблагополучию в отношениях с ребенком, к собственным эмоциональным проблемам, блокирует развитие ребенка.

Таким образом, действия взрослого так же, как и действия ребенка, меняются в критический период. Именно коррекция поведения взрослого является, как правило, условием, обеспечивающим нормальное течение возрастного кризиса у ребенка.