

ПСИХОЛОГИЯ ЖИЗНЕННОГО ПУТИ

План

1. Возрастные периоды психического развития человека.
2. Понятие жизненного смысла.

-1-

Психика человека находится в состоянии постоянного развития. Развитие человека связано с наследственными факторами (генотип, врожденные свойства) и социальными (обучение и воспитание, активность личности).

Психическое развитие неравномерно, т.к. есть периоды медленных и более резких изменений. **Кризисы развития** - эти периоды резких скачкообразных изменений в психике человека, отделяющих один возраст от другого. Они возникают у всех людей в одном и том же возрасте при несоответствии между уровнем достигнутого личностного развития и возможностями. Кризисные периоды длятся недолго (несколько месяцев до 1 года, реже 2 года). Границы кризиса размыты, обострение наступает в середине периода.

Очень много кризисов переживают дети (в 1 год, 3 года, 7 лет, 11-13, 15-17 лет). В это время ребёнок выходит из-под контроля взрослого, капризничает, проявляет агрессию. У школьников в период кризиса падает работоспособность, ослабляется интерес к учёбе, появляются многочисленные конфликты. У всех детей кризисы протекают по-разному, всё зависит от взрослых, которые должны учесть возросшие возможности ребёнка, предоставить ему большую самостоятельность, привлечь к новым видам интересной деятельности.

Возрастные периоды психического развития человека:

1. Младенчество (0-1года). Ребёнок улыбается, «разговаривает» с помощью мимики, жестов. Ведущая деятельность – эмоциональное общение со взрослым. Эмоциональная привязанность возникает с момента рождения и отрыв от матери приводит к нарушениям в психическом развитии. Новообразования этого периода – ходьба и первые слова. Кризис 1 года связан с появлением ходьбы.

2. Ранний возраст (1- 3 лет). Ребёнок овладевает предметной деятельностью, речью, зарождается мышление и воображение на 3 году жизни. Кризис 3-х летнего возраста: «рождение личности», при этом ребенок проявляет: 1) **негативизм** (ребёнок совершает действия вразрез с теми, которые предлагают ему взрослые); 2) **упрямство** (настаивает на том, что хочет) и ревность; 3) **протест и бунт** (ребёнок воюет со всеми окружающими). Происходит первая эмансипация ребёнка от взрослых («я сам»).

3. Дошкольный возраст (3-7 лет). Ведущая деятельность – игра, возникает самосознание, самооценка, элементы произвольного поведения, но ведущими являются непроизвольные познавательные процессы. Новообразования – наглядно-образное мышление, формируются мотивы поведения. Третий кризис - кризис 7 лет, связанный с утратой детской непосредственности и стремлением к учебной деятельности.

4. Младший школьный возраст (7-11лет). Ведущая деятельность - учебная, увеличивается круг контактов, меняется социальное окружение, расширяется тематика общения. Ребёнок приобретает психологические качества, которые свойственны взрослым людям (ответственность, обязательность). Общение со взрослыми меняется, потому что со стороны взрослых возникают высокие требования. Ребёнок ищет своё место в классе. Новообразования – словесно-логическое мышление и произвольная регуляция поведения.

5. Подростковый возраст (11-15лет). Четвёртый кризис – кризис полового созревания (11-13 лет). Второе рождение личности. Ведущая деятельность – общение со сверстниками, перестройка отношений со взрослыми людьми. «Отходят» от школы и семьи. Повышенное внимание к противоположному полу. Формируется чувство взрослости (13л) и «Я-концепция» (к 15 годам).

6. **Юношеский возраст (15–20-23 лет).** Пятый кризис – кризис выбора жизненного пути (15-17 лет). Это период принятия ответственных решений, определяющих дальнейшую жизнь, выбор профессии, выбор смысла жизни, формирование мировоззрения. Ведущая деятельность – учебно-профессиональная.

7. **Молодость (до 30 лет).** Самоутверждение личности и двумя путями: профессионализация и создание семьи. Кризисный период жизни человека – переоценка ценностей и критический пересмотр личности. Возникает кризис смысла жизни в 30 лет как следствие нереализованности жизненного замысла или потери смысла жизни (нелюбимая работа – смена работы, проблемы с семье - развод, замыкание в себе).

8. **Зрелость (30-60-65лет).** Период расцвета личности, профессиональной компетентности и продуктивности. В 40-45 может возникнуть кризис среднего возраста, кризис смысла жизни, если кризис 30 лет не привел к решению проблем (смена профессии, создание новой семьи).

9. **Поздняя зрелость (после 60 лет).** Кризис, связанный с уходом на пенсию («я никому не нужен»). Человек либо замыкается, либо бурно общается. После 75 возраст считается преклонным – человек переосмысливает жизнь, либо принимает полностью, либо осознает, что жизнь прошла зря.

-2-

Смысл жизни – это положительное эмоциональное состояние, которое сопровождается:

- целеустремленностью (наличием целей);
- сознанием своей значимости в отношении с другими людьми;
- принятием существующего миропорядка;
- осознанием своего места в мире.

Н.А. Бердяев писал: «Человек, считающий свою жизнь бессмысленной, не только не счастлив, он вообще едва ли пригоден для жизни».

В юношеском возрасте человек впервые сталкивается с проблемой поиска смысла жизни. В этом процессе важно придерживаться следующих правил:

1. Жизнь каждого человека уникальна, поэтому смысл и цели жизни для каждого человека выверяются самой жизнью.
2. В поисках смысла и целей жизни нужна внутренняя свобода выбора.
3. Каждый человек, осуществляя свои цели, одновременно несет и ответственность за осуществление уникального смысла своей жизни.
4. Жизнь человека, какой бы она ни была трудной, никогда не теряет своего смысла.
5. В споре «Судьбы» и «Воли» решающее слово принадлежит человеку, имеющему сильную волю.
6. Придавайте смысл своему каждодневному существованию.
7. Будьте нужным близким людям, обществу, стране.
8. Задумайтесь иногда, что вы оставите потомкам.
9. В поисках смысла жизни, в достижении намеченных целей будьте одновременно и оптимистом и реалистом.
10. Цените все, что вам подарила судьба и наслаждайтесь каждым днем, находите положительное в каждом мгновенье жизни.

Если ты не знаешь, в какую гавань держишь путь, то ни один ветер не будет тебе попутным (Сенека).

Смысл человеческой жизни – быть источником света и тепла для других (С.Л.Рубинштейн).