

Подростки: поиск идентичности

Длительно продолжающееся проблемное поведение свидетельствует о дисфункциональных семейных отношениях, травмирующих подростка и затрудняющих его взросление. В таких случаях решение заключается не в поиске «правильных» слов для воздействия, а в изменении семейной ситуации – возможно, с помощью психолога или психотерапевта.

Многие взрослые, взаимодействующие с подростками, хотели бы найти способы влияния на формирующуюся личность. Представляя дальнейший жизненный путь сына или дочери, ученика или ученицы, родители и педагоги хотят помочь, подсказать, оградить, объяснить, направить. Иногда тревога взрослых становится настолько сильной, что от бесед и увещаний они переходят к запретам, критике и прямому насилию – эмоциональному и даже физическому. Взрослые желают изменить проблемное поведение подростков, ведь его последствия кажутся им слишком опасными.

- Не убирает в комнате? – Вырастет неряхой и не сможет содержать в порядке себя, свой дом и свое дело.
- Ярко красится и модно одевается? – Будет проводить время в сомнительных компаниях и пострадает в погоне за красивой жизнью.
- Не делает уроки? – Не поступит в институт, останется без образования, работы и средств к существованию.

Однако усиление контроля со стороны взрослых не приводит к желаемому результату: подростки в ответ бунтуют, ограждая свое личное пространство от вмешательства.

Способность распоряжаться своей жизнью – навык, необходимый каждому человеку. Умение жить не по указке, не по чужому расписанию, умение слушать и слышать собственные желания и потребности, распознавать свои интересы, проживать свою собственную жизнь – то, к чему стремятся люди, желающие реализовать себя в этом мире. Парадокс заключается в том, что именно неподконтрольность некоторых областей жизни подростков вызывает у взрослых сильное волнение. «Неужели мы не должны вмешаться? Как оставить без внимания поведение, угрожающее будущему? Ведь мы хотим, чтобы они выросли хорошими людьми, не пошли

по «кривой дорожке». Мы хотим сформировать полноценную личность!» – говорят встревоженные взрослые.

Однако личность человека начинает формироваться задолго до подросткового возраста, и происходит этот процесс не только под воздействием советов, критики и руководства. Хорошей основой для позитивного развития являются психологически безопасная обстановка, личный пример и отношения, строящиеся в режиме диалога, сотрудничества и уважительного наставничества. Устойчивое и длительно продолжающееся проблемное поведение свидетельствует, скорее, не о педагогических просчетах родителей, а о дисфункциональных семейных отношениях, травмирующих подростка и затрудняющих его взросление. В таких случаях решение заключается не в поиске «правильных» слов для воздействия, а в изменении семейной ситуации – возможно, с помощью психолога или психотерапевта. Таким образом семья сможет найти недостающие ресурсы для изменения положения и действительно помочь подростку.

СЛОВАРЬ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА

«Идентичность – твердо усвоенный и личностно принимаемый образ себя во всем богатстве отношений личности к окружающему миру, чувство адекватности и стабильного владения личностью собственным «Я» независимо от изменений «Я» и ситуации; способность личности к полноценному решению задач, возникающих перед ней на каждом этапе ее развития».

Эрик Эриксон

Какие процессы происходят в психическом мире взрослеющего человека? Каковы особенности становления личности в рефлексивных размышлениях подростка и с точки зрения психологической науки? Что такое идентичность?

– Мама, а какая я буду в пятнадцать лет?¹

– Во-о-от такая, – мама рисует карандашом на дверном косяке короткую полоску. Я встаю на табуретку, пытаюсь сравняться с полоской, и заодно с высоты нового роста смотрю по сторонам. Мамино улыбающееся лицо вдруг оказывается совсем рядом, а комната становится какой-то незнакомой и как будто уменьшается в размерах.

- А что я буду делать в пятнадцать лет?
 - Учиться в школе, дружить с девочками и мальчиками, выбирать профессию.
 - А когда мне исполнится пятнадцать? – снова спрашиваю я.
 - Через десять лет. Сейчас тебе пять – значит, надо прожить еще два раза по столько же.
 - Ну, это все равно, что никогда... – говорю я разочарованно и возвращаюсь к своим игрушкам.
- ***

Мне пятнадцать лет. Мамина отметка на стене – где-то на уровне моего носа. Я на пять сантиметров выше мамы и почти одного роста со старшей сестрой.

Последнее время я стала много думать – и мысли у меня самые разные! То обычные – например, выйду ли я замуж и будут ли у меня дети, где я буду учиться и какую выберу профессию... То еще обычнее – о школьных уроках, о том, как я обиделась на подружку Таню, и почему у меня так мало модной одежды...

А иногда бывают совсем странные мысли. Вот вчера очень расстроилась из-за того, что совсем себя не знаю и не понимаю. Внешность у меня от мамы, характер от папы, они меня воспитывают, я на них похожа. Но где заканчиваются они и начинаюсь я? Когда родители на меня злятся, то говорят: «Рано тебе иметь свое мнение!», «Слушайся старших!», «Вот когда вырастешь – тогда и будешь делать, что хочешь». А один раз даже: «Ты здесь пока никто»... Очень обидно. Хорошо, что такое бывает редко. Чаще все-таки со мной нормально общаются, даже прислушиваются.

Но иногда я сама начинаю сомневаться: а что, если я и вправду «здесь пока никто»? Кто я? Какая я? В чем моя индивидуальность? Как ее распознать и почувствовать?

Интерес к своему внутреннему миру появляется у подростков примерно в 11–12 лет. Затем процесс самопознания усложняется и углубляется: пристрастному анализу подвергаются черты характера, внешность, поступки, эмоциональные переживания, особенности взаимоотношений, мотивы поведения. Подросток пытается понять, что он собой представляет, сравнивая себя с другими людьми, отмечая различия и сходства. Исповедуется друзьям или близким взрослым, ведет дневник...

Обретение идентичности – это деятельность, требующая серьезных душевных затрат и усилий. Нередко чрезмерный самоанализ приводит подростков к недовольству собой, возникновению чувств печали и одиночества.

У меня множество недостатков! Я ленива, легкомысленна и мало думаю о будущем. Мне трудно ставить перед собой важные цели и добиваться их достижения. У меня нет ни одного по-настоящему серьезного увлечения. Если я хочу чего-то добиться в будущем, мне следует немедленно взяться за ум! Но я совершенно не представляю, как за него браться... Неудачи отбивают у меня всякую охоту продолжать начатое дело... В такие дни мне больше всего хочется просто сидеть за компьютером, смотреть мультки, слушать музыку или общаться с друзьями «ВКонтакте»... А иногда даже общаться не хочется...

Порой я кажусь себе совершенно никчемным человеком. В такие дни кажется, что у меня нет никаких способностей и талантов, что я некрасивая и толстая. Бабушка старается меня накормить, говорит, мол, организм растет, надо поправляться. А куда поправляться? Придешь в магазин, выберешь красивую вещь, а потом не можешь в нее влезть. И просишь из примерочной: «Девушка, а принесите на размер больше! А еще на размер больше?» А тебе в ответ: «Только маленькие размеры остались, вам не подойдет!» И смотрят насмешливо. Настроение от этого очень сильно портится... А потом проходит день-другой и случается что-то хорошее: например, «пятерка» за сложное задание или с подругами весело время провела, или в новом платье сама себе понравилась, или просто солнышко выглянуло – и тебе кажется, что скоро все будет хорошо-хорошо и жизнь впереди ждет долгая и счастливая!



«В это время подросток колеблется между положительным полюсом идентификации «Я» и отрицательным полюсом путаницы ролей. Перед подростком стоит задача объединения всего, что он знает о себе самом как сыне/дочери, школьнице, спортсмене, друге... Все это он должен объединить в единое целое, осмыслить, связать с прошлым и спроецировать на будущее. При удачном протекании подросткового возраста у юношей и девушек формируется чувство идентичности, при неблагоприятном – спутанная идентичность, сопряженная с мучительными сомнениями относительно себя, своего места в группе, в обществе, с неясностью жизненной перспективы» (Эрик Эриксон)².

Мне все время хочется вести себя по-разному. Например, вчера хотелось быть «примерной девочкой». Я целый день в школе была вежлива и ни разу не

повысила голос на своих подружек. На уроках внимательно слушала учителей, на переменках повторяла домашние задания. А вечером думала над составлением плана своего развития на ближайшие несколько лет. Я запланировала изучение как минимум трех иностранных языков, решила записаться на танцы и заняться фотографированием. Приставала к папе с просьбой купить мне хороший фотоаппарат и представляла, какие я буду снимать пейзажи.

А сегодня у меня совсем другие мысли! Сегодня мне хочется смеяться и хулиганить, а еще очень хочется понравиться Максиму из параллельного класса. А ему нравится Ира – самоуверенная девушка с прокуреным голосом. Может, мне тоже начать курить? Пока я буду учить иностранные языки и фотографировать деревья, настоящая жизнь пройдет мимо меня! Вот такие настроения... И непонятно, какие желания появятся у меня завтра!

В возрастной психологии для обозначения задач, решаемых в подростковом возрасте, введено специальное понятие – **«психосоциальный мораторий»**. Под «мораторием» в данном случае понимается «отсрочка», предоставляемая обществом подросткам, не готовым в силу возрастных особенностей к зрелому, осознанному и ответственному поведению. Молодым людям предоставляется возможность путем ролевого экспериментирования найти свою нишу в обществе среди других людей, возможность отсрочки в принятии на себя взрослых обязанностей.

В конце подросткового возраста, на границе с ранней юностью, представления о себе стабилизируются и «собираются» в целостную систему, или «Я-концепцию» – обобщенное представление о самом себе, систему установок относительно собственной личности, иными словами – **«теорию самого себя»**. Это означает, что подростковый период заканчивается, наступает юность, близится самостоятельная жизнь.

Хорошо, что до начала взрослой жизни у меня есть еще в запасе некоторое время – на паузу и подготовку. Думаю, что я уже многое знаю о себе: свои достоинства и недостатки, сильные и слабые стороны. Знаю, какие качества ценю в себе и окружающих. Понимаю, что такое совесть, доброта, уважение, любовь и дружба. Я знаю, что я могу простить, а что – не могу. Я почти знаю, чему я хотела бы научиться, а без чего могу и обойтись. Да, у меня пока не выстроен четкий жизненный план, я не стремлюсь к какой-то одной великой цели. Я обычная школьница, девушка-подросток и я думаю о разном: то о мальчиках и о любви, то о красивой одежде и косметике, то о будущем человечества, то о собственном будущем. Иногда я ни о чем не думаю, просто живу.

Я чувствую, что сейчас в моей жизни такое время, когда каждый день может что-то добавить, а что-то отнять. Я как-будто стою посреди огромного пространства, открытая всем ветрам, всем влияниям. И моя задача – увернуться от плохого, взять хорошее и пойти дальше. Плохое – это не только вредные привычки, опасное поведение, конфликты и неудачи. Плохое – это когда тебя не слышат и не понимают. Когда тебе говорят: «Ты все делаешь не так», «Посмотри, на кого ты похожа», «Вот мы в твоём возрасте» и «Ты погубишь своё будущее». А хорошее – это не только пятерки и другие достижения, это не только аккуратный внешний вид и порядок в комнате. Хорошее – это: «Давай вместе подумаем», «Ты с этим справишься», «Я вижу в тебе много хороших качеств», «Я понимаю тебя». И все же... Я думаю, что даже окруженный любовью и вниманием подросток остается подростком. С меняющимся настроением, обидами, претензиями и спорами, со своими первыми открытиями, успехами, ошибками и разочарованиями. Так происходит развитие, и его невозможно отменить. Хорошо, что есть родители и учителя, которые не заставляют подростка срочно стать послушным ребенком или, наоборот, разумным взрослым. Они не отвергают нас, но и не делают смыслом своей жизни. Они принимают наше взросление и готовы, в конце концов, предоставить нас нашей собственной воле, нашей судьбе. С любовью и уважением они отпускают нас в большой мир.

¹ Материал представлен в виде размышления подростков. – Примеч. ред.

² Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Флинта, 2006.