

АЙСБЕРГІ НАШЫХ ЭМОЦЫЙ

На гэты раз «Тайнага Санту» (пераднавагодні абмен падарункамі паміж членамі пэўнага калектыву. – Рэд.) 10 «Б» вырашыў праводзіць ужо не «па-дзіцячаму». У чаце класа кожны вучань размясціў спіс сваіх захапленняў і прыярытэтаў, што і мусіў улічыць той, хто выцягнуў паперку з канкрэтным прозвінчам.

Напярэдадні гэтага «таемнасантаўскага» размеркавання таго, хто каму будзе дарыць навагодні падарунак, Алена была ў доктара і той, паглядзеўшы на вынікі яе аналізу, параіў дзяўчыне абмежаваць спажыванне салодкага. Таму ў класным чаце, пералічыўшы свае захапленні і прыярытэты, Алена вырашыла дарэчным дадаць, што салодкага не ужывае.

У апошні дзень перад канкулам 10 «Б» наладзіў чаёванне з ніцай, а падчас яго – абмен падрыхтаванымі адзінамі для аднаго падарункамі. Алена раскрыла пакет – і дастала з яго вялікую прыгожую каробку з цукеркамі. Слёзы самі накаціліся на вочы, і дзяўчына стрымгалоу, каб ніхто не заўважыў яе крыўды, выбегла з класа. Аднакласнікі з абурэннем накінуліся на Наташу, якой падчас пераднавагодняй жараб’ёўкі выпала паперка з прозвінчам Алены. «Проста я выпраўляла адзнаку па матэматыцы і не паспела заірнуць у чат. Але ж я памятала, што Алена заўсёды з задавальненнем ела цукеркі, кап я яе частавала. Вось і куніла гэтую злашчасную каробку», – апраўдвалася перад сябрамі расстроеная Наташа.

Дзяўчынікі пабеглі шукаць па школьных калідорах Алену. Але ў школе Алены ўжо не было. Горкая крыўда на аднакласніцу за «няўважлівасць і чэрствасць» пазбавіла яе і радасці святкавання з аднакласнікамі, і радасці сустрэчы Новага года ў сваёй сям’і, і нават радасці ад доўгачаканых канікулаў.

Дэструктыўныя пачуцці, якія перашкаджаюць падлетку адчуваць сябе шчаслівым, і спосабы іх карэкцыі – тэма студзеньскага выпуску «Бацькоўскага сходу».

ЧТО МЕШАЕТ ПОДРОСТКУ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ?

Тема для беседы с родителями



С. А. Месникович,

доцент кафедры психологического обеспечения профессиональной деятельности Института психологии БГПУ им. Максима Танка, кандидат психологический наук

Подростковый возраст – время интенсивного осознания себя, своей жизни. Подросток напряженно пытается разобраться: «Удовлетворен ли я тем, что со мной происходит? Что такое счастье? Счастлив ли я?» Размышляя таким образом, молодой человек неизбежно сталкивается с внутренними противоречиями: «Только вчера думал, что полностью счастлив, а сегодня радость почему-то пропала», «Поссорился с девушкой, и мир померк», «Как можно быть счастливым, если у одноклассника новый гаджет и родители, которые не ограничивают в карманных деньгах, а у меня ничего этого нет». Или наоборот: «Недавно мне казалось, что жизнь унылая штука, а сейчас, когда я записался в секцию кунг-фу и когда у меня появились настоящие друзья, я счастлив!».

Часто и самому подростку, и окружающим взрослым сложно понять, какие именно чувства мешают ему быть счастливым. Выяснению этого важного для организации грамотной психологической поддержки молодых людей обстоятельства было посвящено наше исследование.

Психофизические процессы, характерные для переходного возраста, – основная причина нестабильности самооощущения подростка, непоследовательности его поведения, а часто и сниженного настроения. Вместе с тем существуют и психологические причины, по которым подросток может не чувствовать себя счастливым.

Анатомия «несчастливости»

Психологическая составляющая счастья – это не только переживание чувства радости, но еще и та обобщенная оценка, которую человек дает своему внутреннему и внешнему миру. Склонность к рефлексии, становление самооценки – возрастные новообразования подростка. Они позволяют молодому человеку по-новому взглянуть на то, что происходит в его жизни, и выработать собственное отношение ко всему происходящему.

Так какие же переживания и чувства мешают взрослому человеку ощущать себя счастливым? Если не знать ответа на этот вопрос, нельзя эффективно оказывать психологическую поддержку нашим детям, нашим ученикам в трудный период их духовного и социального становления. Поиск ответа на него был целью проведенного автором исследования. Нашими респондентами стали девятиклассники одной из школ Московского района г. Минска и студенты-первокурсники педагогического вуза. Представляем вам его результаты.

Какие чувства мешают человеку ощущать себя счастливым?

Учащиеся: зависть (54%), обида (50%), страх (43%), одиночество (40%), злость, агрессивность (40%), чувство зависимости от родителей (25%), чувство неприязни к людям (20%).

Студенты: страх (70%), обида (54%), зависть (46%), злость (40%), чувство одиночества (35%), чувство собственной неполноценности (30%), стеснительность (30%), чувство превосходства над другими (25%), ревность (12%).

«Для чего» человек чувствует себя несчастливым?

Учащиеся: хочет вызвать сочувствие у окружающих, «чтобы пожалели» (70%), показывает окружающим свою реакцию на подавление, на несправедливое отношение к нему (35%), ищет поддержку (30%).

Студенты: хочет привлечь внимание к себе (65%), пытается вызвать сочувствие у окружающих, «чтобы пожалели» (52%), думает, что так придает значимость и остроту своим ощущениям

и чувствам (40%), отыгрывает сценарий «жертвы» (30%), демонстрирует низкую самооценку (10%).

Что может сделать человек, чтобы стать счастливым (если на данный момент себя таковым не считает)?

Учащиеся: развиваться, совершенствоваться (75%), найти друзей (68%), пересмотреть свои взгляды на жизнь (34%), сделать что-то хорошее для других (30%), сходить к психологу (27%), общаться со счастливыми людьми (25%).

Студенты: заняться делом (65%), найти друзей (60%), влюбиться (55%), поставить перед собой достойную цель (52%), совершать добрые дела (42%), найти свое предназначение, призвание (40%), перестать себя жалеть и начать действовать (35%).

Полученные данные свидетельствуют о том, что и учащиеся, и студенты вполне обоснованно причисляют к «несчастливым» переживаниям такие чувства и эмоциональные состояния, как *зависть, обида, страх, гнев, одиночество*. Часть анкет содержит указания на негативное отношение к индивидуумам, демонстрирующим перечисленные чувства, а часть – понимание и лояльность по отношению к ним. Поэтому представляется необходимым подробнее поговорить об этих чувствах.

Деструктивные чувства

Зависть – разрушительное, неприязненное чувство, выражающее враждебное отношение к другому человеку, к людям в целом. На уровне эмоционального переживания оно может проявляться как досада, раздражение или злоба, вызванные неравенством положения субъекта и объекта. На уровне осуществления действий зависть может приводить к причинению вреда объекту зависти, устранению предмета зависти, к саморазрушению [2].

Сталкиваясь с чувством зависти, подросток зачастую пытается вытеснить его и не признает в себе. Одновременно он хорошо замечает зависть других людей по отношению к себе, а иногда даже приписывает ее им.

Вместе с тем зависть имеет и положительные стороны. В ряде случаев она представляет собой конструктивно-стимулирующее эмоциональное состояние, выражающееся в мотивации на собственные достижения, в стремлении человека преодолеть разрыв между своим положением и положением объекта зависти. На уровне эмоционального переживания зависть может проявляться в творческом соперничестве, здоровой

конкуренции, спортивном азарте. На уровне поведения – в конкурентоспособности, продуктивной самореализации.

Воспитательное воздействие со стороны педагогов и родителей должно быть направлено на оказание деликатной помощи подростку в осознании и принятии чувства зависти в нем самом, приобретения опыта выстраивания жизненного пути и установлению конструктивных контактов с окружающими.

Обида – эмоциональное состояние, переживаемое человеком как несправедливость и беспомощность, возникающее в результате дисбаланса ожиданий и реального поведения партнеров по взаимодействию, в ситуациях, которые имеют для человека высокую значимость [1].

В переходном возрасте обида как отрицательное эмоциональное состояние может перерасти в устойчивое свойство личности – **обидчивость**, которая дестабилизирует взаимоотношения формирующегося человека с социальным окружением. Она может быть обусловлена агрессивностью подростка, его индивидуально-характерологическими особенностями, а также спецификой его окружения или типом семейного воспитания. Переход ситуативного переживания обиды в устойчивое свойство личности выступает как перерастание эмоциональных реакций на оценку со стороны других в переживания, основанные на самооценке личности [1].

Помощь взрослых обидчивому подростку заключается в акцентировании его внимания на том, что обида – чувство, характерное для ребенка в ситуациях, когда не удовлетворяются потребности малыша. Для человека же, который считает себя взрослым, очень важно вовремя заметить в себе это чувство и видоизменить его, то есть учиться свои желания выражать более конструктивным образом.

Страх как базовая эмоция представляет собой защитную биологическую реакцию на реальную или мнимую опасность для здоровья и благополучия индивида. Однако, перерастая в сильное чувство, он может препятствовать адаптации человека к реальности, мешать ему ощущать себя счастливым.

Зачастую ощущение «несчастливости» у подростков связано с социальными страхами, обусловленными возрастными потребностями в общении со сверстниками, в самоутверждении, в том, чтобы тебя считали взрослым. Если перечисленные потребности не удовлетворяются, ребята чувствуют субъективную угрозу

самоуважению и самооценке. Усиливает страх высокая эмоциональная лабильность подростка, связанная с гормональной перестройкой организма, а также с сепарационной тревогой (в результате психологического отделения от родителей). Подростки интуитивно ищут пути совладания со страхами и тревогой, иногда маскируя их «несчастливостью», что выражается, например, в декларировании позиции «Я несчастен. Все плохо. Счастья в жизни нет», в слушании песен, чтении произведений на определенную тему, в ношении соответствующей депрессивному настроению одежды, как бы подтверждающих заявленную позицию. Такое поведение дает взрослому человеку временное облегчение, но не приводит к изменению его душевного состояния в лучшую сторону. Поэтому необходима правильная поддержка подростка родителями и учителями, которая заключается в признании за ним права выражать любые эмоции и при этом брать ответственность за личностное благополучие.

Гнев – чувство сильного возмущения, негодования. Он переживается человеком и как внутреннее неудовольствие, и как необходимость сопротивляться, побуждая мобилизовать все силы, преодолевать все препятствия. Гнев может придать человеку уверенность в себе, привести к повышению самооценки, а также сигнализировать о необходимости определенных изменений в мыслях и поведении. Источником страданий для подростка это чувство становится только в том случае, если оно неконтролируемо, связано с агрессией, перерастает в личностную черту – **гневливость**. Гневливость, в свою очередь, приводит человека к неумению или нежеланию управлять своим эмоциональным состоянием, к импульсивности и озлобленности. Как правило, именно бесконтрольность в проявлении гнева становится причиной нарушения взаимодействия подростка с другими людьми и формированию неадекватной самооценки. Помощь взрослых в этих случаях заключается в информировании молодого человека об особенностях возникновения гнева, способах контроля его проявлений.

Чувство одиночества вбирает в себя широкую гамму ощущений, эмоций и состояний. Переживаться может двояко. В первом случае – как тоска, отчаяние, изолированность, покинутость, скука, даже собственная никчемность. Во втором – как ощущение своей уникальности, благоприятной возможности для продуктивного

творчества, размышлений о смысле жизни, о себе и других людях. Деструктивное переживание одиночества характерно для периода так называемого подросткового кризиса. Оно может появиться из-за неудовлетворения потребности взрослеющего человека в общении, в разделении его чувств, в понимании со стороны значимых людей. Объясняется это тем, что подросток теряет интерес к прежним занятиям, стремлениям, хобби, а чего хочет взамен, не знает. Во многом возникновение чувства одиночества в переходном возрасте связано с противоречием между желанием взрослеть и страхом становиться взрослым. Поэтому так важно, чтобы родители в этой ситуации были рядом с сыном или дочерью, всегда были готовы выслушать его (ее), поделились тем, как сами преодолевали одиночество в подростковом возрасте, обратились за помощью к психологам.

Рекомендации подросткам

- ❑ Постарайтесь разобраться, какое чувство вызывает у вас ощущение «несчастливости».
- ❑ Осознайте, что ваша обида (зависть или страх, или гнев, или одиночество, или другое негативное чувство) – это реакция на неудовлетворенную потребность, постарайтесь разобраться, что это за потребность, и подумайте, как можно ее удовлетворить.
- ❑ Учитесь выражать свои потребности и желания способом, приемлемым для других людей. Уважайте потребности и желания окружающих.

- ❑ Научитесь замечать маленькие радости в каждом дне и ценить то, что имеете.
- ❑ Развивайте навыки общения, учитесь дружить и любить.
- ❑ Ставьте собственные цели и старайтесь достигать их.
- ❑ Обратитесь к психологу, если в течение долгого времени ощущаете себя несчастливым.

Рекомендации родителям и учителям

- ❑ Определите возможную причину, по которой подросток ощущает себя несчастливым.
- ❑ Найдите способ доверительного общения с подростком. Продемонстрируйте ему свою готовность оказать поддержку.
- ❑ Учите сына, дочь, учеников ставить цели и достигать их. Это повысит их шансы ощутить себя счастливыми.
- ❑ Демонстрируйте на собственном примере варианты эффективного взаимодействия с разными людьми.
- ❑ Обучите подростка приемам и навыкам эмоционально-волевой регуляции (релаксации, переключения внимания, преодоления препятствий и т.д.).
- ❑ Обратитесь за помощью к специалисту в ситуации длительного снижения настроения у подростка.

Таким образом, распознавание деструктивных чувств, мешающих подросткам быть счастливыми, и грамотная работа по трансформации этих чувств – важная составляющая психологической поддержки школьников со стороны родителей и педагогов.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Апуневич, О. А.** Психологические особенности преодоления обиды и обидчивости в подростковом возрасте: автореф. дис. ... канд. психологич. наук: 19.00.07 / О. А. Апуневич; Череповецкий гос. ун-т. – Курск, 2001. – 16 с.
2. **Месникович, С. А.** Психологические аспекты представлений о зависти в контексте самореализации личности / С. А. Месникович // Человек в экономических и социальных отношениях: материалы Всерос. науч. конф. / отв. ред.: А. Б. Купрейченко, Л. Н. Широкова – М.: Институт психологии РАН, 2012. – С. 178–179.
3. **Месникович, С. А.** Теоретические и практические аспекты обиды в современной психологии / С. А. Месникович, И. В. Журавлева // Актуальные проблемы гуманитарных и социально-экономических наук: материалы XII Междунар. науч.-практ. конф., посвященной 90-летию Вольского военного института материального обеспечения, Вольск, 19 апреля 2018 г. / ВВИМО; под ред. А. В. Немчинова. – Вольск: ВВИМО, 2018. – Ч.7: Актуальные проблемы психологии и педагогики. – С. 118–119.