

Как стать взрослым во время вспышки COVID-19 и вынужденной самоизоляции?

Одинцова С.В., педагог-психолог
МБОУ «Гимназия №40», г. Казань

Многие подростки думают, что они взрослые. Им очень хочется ими быть. Или хотя бы в собственных глазах казаться взрослыми. На подростков пагубно влияет искаженное представление о взрослости.

Некоторые подростки начинают считать себя очень взрослыми и умными, когда им исполняется 16 лет. Они начинают критиковать и учить родителей, спорить с учителями, критиковать их. Сплошь и рядом ситуация повторяется – как только исполняется 16, практически все заявляют, что теперь они могут сами всё решать и родители им не указ. А иногда это возникает на много раньше. У некоторых фаза «взросления» приходится на 14 лет. Девочки считают себя очень взрослыми, когда надевают туфли на высоком каблуке и красят губы. Для других «стать взрослым» - это начать курить и пить, заниматься сексом. Для некоторых показатель независимости – это грубить взрослым, в том числе родителям. Но на самом деле, казалось бы, твердая уверенность в том, что он теперь взрослый, разбивается о реалии жизни.



Как же определить, являешься ли ты уже взрослым человеком или же так и остаешься на уровне подростка?

Какие существуют критерии психологической зрелости?

Согласно исследованиям ведущих отечественных и западных психологов, такими критериями являются:

- ответственность за происходящее, когда человек не перекладывает на окружающих вину за свои ошибки;
- умение конструктивно взаимодействовать с окружающим миром;
- способность понимать людей, любить их;
- способность справляться с психоэмоциональным стрессом;
- способность принимать рациональные взвешенные решения;
- способность реализовать себя в мире профессиональной деятельности.

Если человек отвечает всем этим критериям, то психологически его можно считать взрослым, если же нет, то значит, в душе он всё ещё остаётся ребенком, в его поведении проявляется инфантильность.

Как стать взрослым?

1. Ставьте перед собой цели взрослого человека

Главное – понимать, что за все в своей жизни человек несёт личную самостоятельную ответственность. Принятие такой ответственности – это уже половина успеха. Взрослый человек – всегда отвечает за свои поступки. Только ребенок боится принять на себя это чувство.

С учетом реалий сегодняшнего дня, когда мы перешли на дистанционную форму обучения, и многие родители тоже работают дистанционно, цели могут быть такие:

- Приобретать и совершенствовать навыки дистанционного обучения;

- Используя возможности дистанционного обучения и всевозможных интернет ресурсов готовиться к сдаче экзаменов, и т.д.;
- Способствовать созданию здорового микроклимата в семье.

2. Заботьтесь о близких

Только психологически взрослый человек может по-настоящему заботиться об окружающих его людях. Любая совместная изоляция ведет к обострению замалчивавшихся проблем и конфликтов. Поэтому основной принцип в изоляции — это не обострять проблемы, а смягчать их, оберегать членов семей от собственных негативных эмоций, постараться не провоцировать негативные эмоции у других. Забота о близких работает в любой изоляции. Помогайте младшим и старшим, берите на себя обязанности, за которые потом вам придется отвечать. Чувство заботы очень близко чувству ответственности и чувству любви. В гармонии между собой все это рождает ощущение психологической зрелости, позволяющее подняться на новую ступень развития.

3. Решайте проблемы, которые перед Вами ставит жизнь

Избегание проблем – это характерный способ поведения ребенка, решение проблем – это способ поведения взрослого человека. Поэтому, если вы хотите психологически повзрослеть, вы должны научиться тем или иным образом решать те жизненные проблемы, с которыми сталкиваетесь. При этом такие решения должны быть не по-детски эмоциональны, а по-взрослому продуманы и рациональны.

Из-за распространения в России коронавируса вся мы оказались в условиях, в которых не были никогда раньше: введен режим изоляции друг от друга, родители работают из дома, с друзьями сложно увидеться вживую, в школах ввели удаленную форму обучения. Для многих режим вынужденной самоизоляции – это проблема. Проявите себя психологически взрослым: подумайте и решите, как вы будете использовать вдруг появившееся время? На что вы его потратите: на бесцельное зависание перед экраном телевизора или на свое развитие, на приобретение каких-то новых полезных навыков? Что будете делать для того, чтобы помочь другим справиться с ситуацией?

4. Принимайте решение самостоятельно

Признак взрослого человека – это умение принимать самостоятельные решения. Эти решения принимаются не под давлением эмоций, а под давлением железных и актуальных для вас аргументов.

Психологически взрослый человек по тому и не обвиняет окружающих в своих бедах, потому что знает, что все, что он делает – он делает по своей доброй воле.

5. Делайте все сами

Взрослый человек – это тот, кто способен позаботиться о себе. Это факт, и это стоит принять. Необходимо приучать себя всё делать самостоятельно.



Например, девушка в 18 лет уже должна уметь готовить. Юноша тоже. Я рекомендую Вам не ждать совершеннолетия, а начать учиться готовить уже сегодня. Если во время изоляции Вы периодически будете дежурным по кухне, и будете потом видеть, с каким удовольствием домочадцы вкушают результаты Ваших кулинарных изысканий, Вы испытаете новые для себя ощущения.

6. Не проявляйте юношеского максимализма, будьте гибкими в принятии взаимных решений

Максимализм и упрямство – это как раз черты ребенка, который не понимает еще того, что мир многообразен, поэтому в нем надо проявлять терпимость и гибкость в поведении и в отношении с окружающими людьми. Поэтому и Вы, если хотите психологически повзрослеть, будьте терпимы к окружающим. Ищите в них не только недостатки, но учитесь видеть их достоинства.

7. Изучайте вашу мотивацию

Как правило, признаком психологически взрослого человека является сильная мотивация. Ведущими мотивами поведения взрослой созревшей личности являются не избежание наказания (как у ребенка), а созидание чего-то нового, стремление к успеху, получение профессии, создание семьи и обеспечение ее и т.д.

Поэтому внимательно изучите те мотивы, которые вами движут. Если эти мотивы еще детские, то вам нужно серьезно пересмотреть их. Иначе психологически повзрослеть у вас не получится.

8. Подумайте о Вашем окружении

Окружение очень влияет на вас: «С кем поведешься от того и наберешься». Сейчас самое время серьезно задуматься над своим окружением. Есть ли среди них те, кто уже вполне отвечает критериям взрослости или Вас окружают «дети», несмотря на возраст по паспорту? Побуждают ли они Вас мыслить и действовать, как взрослый человек, нести ответственность за свои слова и поступки?

Но, конечно, речь идёт не про то окружение, которое считает, что путь к взрослению лежит через дым табака и употребление алкоголя.



9. Учитесь общаться

Умение общаться не менее важно. Для этого надо наладить по-настоящему глубокие отношения с близкими людьми, научиться не только принимать, но и отдавать любовь. Надо развить в себе понимание, что у близких, так же, впрочем, как и у Вас самого, множество различных социальных ролей и все свое внимание уделять только Вам они просто не в состоянии.

По отношению ко всем остальным необходимо вырабатывать терпимость, перестать соревноваться со всему по любому поводу, и если приходится проигрывать, то делать это нужно с достоинством.

Кстати, в режиме самоизоляции появляются дополнительные возможности для развития навыков общения. Позвоните родственнику, с которым давно не общались, однокласснику. Расскажите им что-нибудь, что поможет им поднять настроение.

Если общение складывается неудачно нужно постараться найти корень проблемы, из-за которой наше общение складывается неудачно. Стараемся проблему разрешить – и тогда взаимоотношения с окружающими наладятся.

Давайте будем относиться к другим так же, как хотелось бы, чтобы относились к нам самим.

Выполнение всех этих рекомендаций поможет Вам психологически повзрослеть.