

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Государственное автономное учреждение  
Центр психолого-педагогического  
сопровождения «Росток»

Серия «Психолог-родителю»



# КАК СТАТЬ ВЗРОСЛЫМ

Казань, 2018

УДК 37.035.6:37.035.7

ББК 74.200.50(2РОС)

С 23

С 23 **А.И. Рассман**

«Как стать взрослым» /А.И. Рассман. – Казань, 2018 – 16 с.

**ISBN: 978-5-907130-00-5**

«Как стать взрослым» (автор А.И. Рассман) входит в цикл методических рекомендаций «Психолог – родителю». Данный цикл составлен специалистами Центра психолого-педагогического сопровождения «Росток» и предназначен для оказания практической помощи родителям в процессе воспитания детей, в разрешении сложных жизненных ситуаций. Тематика методических рекомендаций связана с областями психолого-педагогической практики, традиционно вызывающими наибольшие трудности.

**ISBN: 978-5-907130-00-5**

Когда речь идет о детской непосредственности, то имеется в виду умение играть, мечтать, радоваться мелочам, любознательность, наконец. Всех этих качеств большинству из нас, взрослых, увы, не хватает. Но сейчас речь пойдет о другом – о той специфической «детскости», которую специалисты условились называть психологической незрелостью...



С термином «психологическая незрелость» в повседневной жизни мы практически не сталкиваемся. Разве что современные родители будущих школьников знают: ребенок должен быть не только физически, но и психологически готовым к школе, то есть, проще говоря, понимать, что школа – это не веселое развлечение, а серьезная ежедневная работа. Если выясняется, что показатели психологической зрелости оставляют желать лучшего, то есть ребенок к школе не готов – без мамы оставаться в классе отказывается, разгуливает по классу во время уроков, домашних заданий не выполняет, – с ним начинают работать психологи. Они с большим или меньшим успехом, но достигают результата, и ребенок начинает осознавать свою новую социальную роль – школьника.

Но ведь в жизни бывают разные случаи. Вырастет ребенок, получает аттестат о среднем образовании, поступает в институт или устраивается на работу, обзаводится семьей, то есть вроде бы становится взрослым. А приглядеться поближе – одна видимость этого.



Удивительное дело! Иногда молодой совсем мужчина, просто юноша, оказывается вполне успешным семейным человеком, который обеспечивает материально семью с детишками, обихаживает квартиру, дачу, машину и вовремя выгуливает собаку. А бородатый сорокалетний дяденька с женой развелся, про детей забыл, посуду не моет, работу не ищет и целый день играет в звездные войны.

Или вот еще. Девушке хорошо за тридцать. А она продолжает считать себя маленькой принцессой, вокруг которой все должны прыгать. Она не мать, не жена, не специалист, и дочь – никакая. Да и для сказочной принцессы старовата, но выйти из роли уже не может – привыкла. А ведь ничего удивительного здесь нет. Просто мы имеем дело с психологической незрелостью.

Многие подростки думают, что они взрослые. Им очень хочется ими быть. Некоторые начинают курить и пить, заниматься сексом, а на самом деле это ни к чему хорошему не приведёт. На них пагубно влияет искажённое представление о взрослых.

**Так что же всё-таки такое «самостоятельность»? Как это поточнее определить?**

Если подростку исполнилось 16 лет, он считает себя очень взрослым и умным, начинает критиковать и учить родителей, спорить с учителями и критиковать их. Подросток думает, что он стал очень взрослым, если стал себе



многое позволять. И только когда ему становится 25 лет, или когда он сам становится родителем, то начинает понимать, что до этого все была лишь иллюзия. 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 могут себе купить туфли на каблуке и накрасить губы. Для других «стать взрослым» - это начать курить и пить, заниматься сексом. Для некоторых показатель независимости - это грубить взрослым, в том числе родителям. Есть и такие, которые думают, что уйти из родительского дома - это вступить в самостоятельную взрослую жизнь. Но на самом деле, казалось бы твердая уверенность в том, что он теперь взрослый, разбивается о реалии жизни.



Взаимоотношения в хорошей семье переплетены как в муравейнике. Пожилые люди нуждаются в опеке, а молодые родители в няне для их детей, бабушке или дедушке. Студенты нуждаются в помощи родителей. Да и любой человек в трудной ситуации нуждается в мудром совете отца и духовной поддержке матери, родных людей, которые прожили долгую жизнь, и имеют большой житейский опыт.



## ЛИЦОМ К ЛИЦУ С РЕАЛЬНОСТЬЮ

У психологической зрелости много критериев. Психологически зрелого человека можно охарактеризовать как адекватно воспринимающего реальность, не подверженного постоянным немотивированным вспышкам эмоций, способного воспринимать критику, достаточно смелого, привыкшего принимать решения и изменять ситуацию. А еще он не отличается беспричинной ревностью, самостоятелен, не требует постоянного внимания и сопереживания, способен прощать и нести ответственность за свои собственные ошибки.

Разумеется, это штрихи к портрету практически идеальной личности.

По мнению американского психолога Абрахама Маслоу, среди нас, взрослых, таких зрелых людей не более одного процента. И все-таки стоит обратить внимание на соотношение вышеперечисленных достоинств у близких или знакомых нам людей.

Вот, например, взрослая дочь, не так давно вышедшая замуж, готовить не умеет, но на все замечания по поводу своих кулинарных способностей обижается до слез и истерики. Зять старается помочь у плиты, ходит в магазин за продуктами, но встречает она его сценами ревности (а как

же, «ведь там полно хорошеньких продавщиц»). Записали ее на кулинарные курсы. Дочка обиделась, а потом и вовсе перестала со всеми общаться, надулась как мышь на крупу. Только вот в отличие от мыши так и не знает, что с этой крупой делать. И таких примеров можно приводить сколько угодно. Многие современные молодые люди задумываются о том, достигли ли они психологической зрелости.

Как же определить, являешься ли ты уже взрослым человеком или же так и остаешься на уровне подростка? Ведь от этого очень много зависит и, в первую очередь, то, как оценивают тебя и твое поведение окружающие люди, какие перспективы роста существуют и т.д.



## КАКИЕ СУЩЕСТВУЮТ КРИТЕРИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗРЕЛОСТИ?

Рассмотрим сначала критерии психологической зрелости, представленные в работах ведущих отечественных и западных психологов. Согласно этим исследованиям, 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 психозэмоциональным 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 его поведении проявляется инфантильность, в душе он все еще остается ребенком.



## КАК ПРЕОДОЛЕТЬ В СЕБЕ «РЕБЕНКА» И ОБРЕСТИ «ВЗРОСЛОГО»?

Рассмотрим психологические рекомендации, которые помогут родителям ответить на эти вопросы детей, вступающих в пору взрослости.

### ***1. Ставьте перед собой цели взрослого человека.***

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

Одним из способов психологического взросления является необходимость ставить для выполнения **цели взрослого человека**: совершенствоваться в мире про-



фессионального мастерства, стараться достичь более высокого социального уровня, создать семью и приложить все усилия для ее материального обеспечения.



## ***2. Заботьтесь о ближних.***

Только психологически взрослый человек может по-настоящему заботиться об окружающих его людях. 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 в своем самосознании.

Помогайте младшим и старшим, берите на себя обязанности, за выполнение которых вам придется отвечать.

## **3. Примиритесь со своим ребенком в душе и оставьте его в покое.**

Согласно психологической теории Э. Берна, в каждом человеке живет три «Я-состояния»: «взрослый», «ребенок» и «родитель». Часто люди, перенесшие в своем детстве какую-либо психическую травму, надолго остаются в душе своей детьми, бессознательно считая, что так им жить легче. Постепенно маска «ребенка» просто сливается с образом самого человека. В таком случае все признаки инфантильности налицо: человек боится принимать

самостоятельные решения, боится сурового к себе отношения, не может правильно оценивать свои поступки и избегает ответственности.

В таком случае человек, испытывающий подобные проблемы, должен обрести гармонию между всеми своими «Я-состояниями» и стараться больше внимания уделять состоянию «взрослый», живущему в его душе.

#### ***4. Проанализируйте свою семейную историю.***

Часто ребячество и детское поведение связано с семейной историей человека. Возможно, родители его были излишне авторитарны и не давали ему принимать самостоятельных решений. В таком случае, уже став взрослым по паспорту, человек не может стать им по-настоящему. Он живет с оглядкой и всегда чего-то боится.

Осознав это, человеку легче обрести чувство уверенности в себе и психологически повзрослеть.

#### ***5. Решайте проблемы, которые перед вами ставят 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.

#### ***6. 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 не обвиняет окружающих в своих бедах, потому что знает, что все, что он делает – он делает по своей доброй воле.

#### ***7. Делайте всё сами.***

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



женщина в свои 18 лет уже должна уметь готовить. Мужчина тоже, но будет лучше, если он уже будет способен себя материально обеспечивать. Нельзя надеяться на других. Можно и нужно надеяться только на себя. Все мы знаем, что жизнь может преподнести неприятные сюрпризы. Женщина всю жизнь не работала, а только занималась детьми, и вдруг муж от неё уходит. И что остаётся делать женщине с детьми? Она вынуждена приспособливаться и начать обеспечивать себя и своих детей. Поэтому я рекомендую вам не ждать, пока жизнь преподнесет такой сюрприз. Лучше готовьте себя ко всему прямо сейчас.

***8. Не проявляйте юношеского максимализма, будьте гибкими в принятии 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.

***9. Изучайте вашу мотивацию.***

Как правило, признаком психологически взрослого человека является сильная мотивация. Ведущими мотивами поведения взрослой созревшей личности являются не

избегание наказания (как у ребенка), а созидание чего-то нового, стремление к успеху, создание семьи, ее обеспечение и т.д.

Поэтому внимательно изучите те мотивы, которые побуждают Вас к действиям. Если эти мотивы еще детские, то Вам нужно серьезно пересмотреть их. Иначе психологически повзрослеть у Вас вряд ли получится.

### **10. Ваше окружение.**

Окружение очень влияет на Вас: «С кем поведёшься, от того и наберёшься». Вам стоит 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 идет не про то окружение, которое считает, что путь к взрослению лежит через дым табака и употребление алкоголя.



### **11. Постоянство в желании повзрослеть.**

Чем жёстче условия, которые Вас окружают, тем быстрее Вы повзрослеете. Вы наберётесь и ума, и мудрости, и сформируете свой характер.

Но и здесь нужно постоянство. Потому что, ничто не стоит на месте. Так же, как и наше развитие. Если Вы поедете на велосипеде в горку и остановитесь, то что с Вами



произойдёт? Вы покатитесь вниз! Только постоянство в Вашем желании стать взрослым и сделает Вас таким.

### **12. Научиться общаться.**

Не менее важно и умение общаться. Для этого надо наладить по-настоящему глубокие отношения с близкими людьми, научиться не только принимать, но и отдавать любовь. 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 вырабатывать терпимость, перестать соревноваться со всеми по любому случаю, и если приходится проигрывать, то делать это нужно с достоинством.

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

## **ПРЕОДОЛЕНИЕ ДЕТСКОГО ЭГОИЗМА**

Существует понятие «детский эгоизм», так вот большинство психологически незрелых людей – эгоисты, живущие за счет других. Это другие ищут и находят работу, идут на компромиссы и принимают решения, а «взрослые» мальчики и девочки с удовольствием пользуются плодами чужих достижений.



Так что главный шаг к преодолению психологической незрелости – это самостоятельная, или с помощью психолога, работа над собой.

Гармонично «вписаться» в жизнь под силу только психологически зрелому человеку. Только такой человек в состоянии наслаждаться теми благами, что уже есть, анализировать свой жизненный опыт и строить смелые, но реалистичные планы на будущее.

Как мы видим, для того, чтобы психологически повзреть, человек должен приложить весьма большие усилия. Но он должен это сделать, из ребенка превратиться во взрослого человека. Ведь сохраняя свою инфантильность, пестуя ее, он лишает себя нового ощущения – ощущения того, что мир изменяется, и он изменяется вместе с ним.

Никто не требует от Вас искоренять в себе ребенка. Ощущение ребячества можно хранить в своей душе, однако нужно держать его под контролем, не позволять властвовать над собой.

Одно из главных качеств по-настоящему взрослого человека – терпимость и умение прощать. Люди несовершенны. Но ведь и мы сами несовершенны тоже. Так будем же относиться к другим так, как хотелось бы, чтоб относились к нам самим.

При подготовке методических рекомендаций использовались материалы Интернета:

<http://www.aif.ru/health/psychologic/1425941>

<https://www.psychologytoday.com/blog/artificial-maturity/201211/the-marks-maturity>

<http://www.pamf.org/parenting-teens/general/interests/hobby-resources.html>

<http://www.nytimes.com/2007/12/02/jobs/02career.html>

<http://yaumma.ru/psychology/2016/02/23/kak-stat-vzroslym-psihologicheski-sovety-i-rekomendacii.html>

**Артем Рассман**

## **КАК СТАТЬ ВЗРОСЛЫМ**

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Государственное автономное учреждение  
Центр психолого-педагогического сопровождения "Росток"

Адрес: 420057 РТ, г. Казань, ул. Академика Королева, 46  
Тел/факс: (843) 563-35-16  
e-mail: [cpprkrostok@mail.ru](mailto:cpprkrostok@mail.ru)  
сайт: [Росток116.рф](http://Росток116.рф)

Подписано в печать 22.12.2018 г.  
Бумага мелованная. Печать офсетная.  
Тираж 1000. Заказ № 54/18

Отпечатано в типографии «Оранж Кей»  
г. Казань, ул. Галактионова, д.14  
2018 г.



**Министерство образования и науки  
Республики Татарстан  
Государственное автономное учреждение  
Центр психолого-педагогического сопровождения  
"Росток"**

**Адрес: 420057 РТ, г. Казань, ул. Академика Королева, 46  
Тел/факс: (843) 563-35-16  
e-mail: [cpprkrostok@mail.ru](mailto:cpprkrostok@mail.ru)  
сайт: [Росток116.рф](http://Росток116.рф)**