

ПОДРОСТКОВЫЙ КВЕСТ



РОДИТЕЛИ



СВЕРСТНИКИ



ЛЮБОВЬ



ОБЩЕСТВО



НЕЗАВИСИМОСТЬ



ВЫРАСТАЯ ВО ВСЕЛЕННОЙ



Подросток глазами взрослого

«Переходный возраст – тот возраст, когда твои родители внезапно начинают вести себя неадекватно». **Неизвестный подросток**



Причины «конфликта отцов и детей»

Основные причины:

- Высоко инстинктивное поведение подростков
- Программа «выхода из семьи»
- «Запаздывание самостоятельности»



Что делать?

Ресурс, из-за которого обычно происходит конфликт между подростком и родителями – это свобода. Преодоление конфликта состоит в понимании обеими сторонами, что это такое.

Свобода =

**Желания +
Понимание +
Ответственность**



ТОГДА

«Наша молодёжь любит роскошь, она дурно воспитана, она насмехается над начальством и нисколько не уважает стариков. Наши нынешние дети стали тиранами, они не встают, когда в комнату входит пожилой человек, перечат своим родителям». **Сократ, V век до н. э.**

«Я утратил всякие надежды относительно будущего нашей страны, если сегодняшняя молодёжь завтра возьмет в свои руки бразды правления, ибо эта молодёжь невыносима, невыдержанна, просто ужасна». **Гесиод, VIII век до н. э.**

«Наш мир достиг критической стадии. Дети больше не слушают своих родителей. Видимо, конец мира уже не так далёк». **Египетский жрец, XX век до н. э.**

«Молодёжь растленна до глубины души. Молодые люди злокозненны и нерадивы. Они никогда не будут походить на молодёжь былых времён. Молодое поколение сегодняшнего дня не сумеет сохранить нашу культуру». **Надпись в Вавилоне 5000 лет тому назад**

И СЕГОДНЯ

Претензии, которые чаще всего высказывают родители на приеме у психолога:

- Резкие перепады настроения, лень, апатия, нервные срывы, слезливость
- Спорит, дерзит, грубит и огрызается
- На первом месте общение с подружками и друзьями, учеба заброшена
- Яркие проявления максимализма, весь мир черно-белый
- Эксперименты с внешностью, эпатаж в одежде, манерах
- Никакого режима дня, поздно ложится спать, утром не добудишься
- В комнате беспорядок
- Отказывается что-то сделать по дому
- Скрытничает, перестал делиться и рассказывать о себе
- Дверь в комнату всегда заперта, никого туда не впускает
- Громкая музыка на весь дом
- и вообще с ним ни о чем не возможно договориться...



ВСЁ, КАК У ЗВЕРЕЙ

Обязанность всех родителей, воспитателей и учителей – ограждать детей от опасностей и передавать им знания и опыт, необходимые для взрослой жизни.

Проблема, однако, в том, что дети и взрослые смотрят на необходимость воспитания по-разному. Взрослым нередко приходится идти на различные ограничения и наказания. И дети до подросткового возраста обычно воспринимают эти ограничения с пониманием. В конце концов, когда-то все мы были в беспомощном возрасте и смогли выжить только благодаря заботе и постоянному вмешательству взрослых.

Но вот с детьми-подростками у родителей уже возникают проблемы. Почему это так, нам поможет понять этология – наука о сравнительном поведении человека и животных.

С наступлением половой зрелости молодое поколение у всех стайных высокоразвитых видов животных (от птиц до приматов) проходит подростковую стадию. Молодые особи отчуждаются от взрослых и обособливаются в кругу своих сверстников.

Так действуют инстинкты – врождённые поведенческие программы, заставляя детей начинать самостоятельную жизнь.

Интересно, что у животных именно молодёжь проявляет инициативу к распаду семьи. Подростки начинают целенаправленно раздражать своих родителей и инстинктивно проявлять такое поведение, которое становится нестерпимым для взрослых. Похожие врождённые программы действуют и у человека.

Однако с тех пор, как человек преодолел животное состояние, произошли два важных изменения.

Во-первых, сегодня человечество представляет собой несравненно более сложное, чем у животных, сообщество, состоящее из многих социальных институтов, которые регулируют наше поведение. А во-вторых, человек увеличил срок заботы о своём потомстве.

Ведь для того, чтобы передать следующим поколениям весь багаж знаний, умений и навыков, необходимых для адаптации в сложном человеческом обществе, требуется много времени. Поэтому взросление и самостоятельность детей наступают значительно позже их биологической зрелости.

Современные подростки остаются зависимыми от родителей юридически, территориально и материально. Дети не могут просто так покинуть родительскую семью только из-за возникших трудностей общения. Поэтому, когда инстинктивная программа распада семьи начинает действовать у человека, она порождает вечную «проблему отцов и детей».



ГЛАВНОЕ – ДИАЛОГ!

Ресурс, из-за которого обычно происходит конфликт между подростком и родителями – это свобода. Преодоление конфликта состоит в понимании обеими сторонами, что это такое.

Свобода – состоит из:

1. наших желаний,
2. понимания, как достичь желаемого,
3. ответственности за ошибки.

Родители ожидают от ребенка проявлений понимания и ответственности. Тогда как подросток часто настаивает на своей свободе только в части желаний.

Например, ребенок говорит, что хочет новый компьютер. Другими словами, он просит родителей поделиться с ним их свободой в виде денег, необходимых для покупки. Обязанность родителя в этом случае объяснить, что свобода состоит и из понимания, как зарабатываются

деньги. А так же о том, такая покупка делает невозможной какие-то другие траты, которые могут быть неотложными.

Другой частый случай, это обсуждение времени возвращения домой, ночевки у друзей или каких-нибудь поездок.

Кроме желания получить больше свободы ребенок должен продемонстрировать, что понимает все риски, связанные с новыми формами досуга, и способы безопасного поведения. Кроме того, ребенок должен понимать последствия ситуации, с которой он возможно не справится.

В действительности договариваться таким образом получается не у всех. Нередко в семьях копится груз взаимных нереализованных ожиданий и обид, которые время от времени прорываются в виде открытых конфликтов. В таком случае, обеим сторонам стоит сесть за «стол переговоров».

Шаги переговоров:

1. Признание объективной сложности ситуации: нервная обстановка и ссоры на пользу никому не идут.

2. Поиск общих целей и ценностей: для всех важно сохранить нормальные отношения. Проблемы когда-нибудь уйдут, а обиды останутся, не стоит их копить.

3. Уверенность в положительном исходе: диалог – наименее болезненная для всех стратегия.

4. Обсуждение проблемы: обе стороны делают списки, которые состоит из:

- ✓ Желания – «я хочу»,
- ✓ Границы – «я не хочу, чтобы ты ...»,
- ✓ Понимание – «я понимаю, что мое желание/требование потребует от меня ...»,
- ✓ Ответственность – «при несоблюдении обязательств я готов пожертвовать ...».

Потом самое сложное – обсудить и прийти к компромиссу по этим пунктам. Если не получается сделать это самостоятельно, обратитесь к психологу



Клубы и громкая



Демонстративное



Формирование



Работа в команде

ТЕСТ

СВЕРСТНИ



КЛУБЫ

Сплочённость подростковых коллективов была бы не очень устойчивой без инстинкта дружбы. Благодаря дружбе подростки образуют устойчивые компании, в которых важна не иерархия, а проведение времени вместе. Этологи называют такие компании клубами, имея в виду и животных. Суть клуба состоит в том, что подростки собираются вместе и уединяются от взрослых особей. Подростки не могут объяснить, почему им так хочется без всякой видимой цели бродить по улицам или собираться вместе – в квартирах, на площадках и в разного рода укрытиях. Сегодня роль таких убежищ от взрослых выполняют собственно клубы, бары, дискотеки и кафе.

Взрослые опасаются подростковых клубов. И во многом страх этот тоже инстинктивный и древний – кто знает, что взбредёт в буйные головы группы ещё молодых, но уже достаточно физически сильных особей?

ГРОМКАЯ МУЗЫКА

Любовь подростков к громкой музыке и коллективным кричалкам на стадионе берёт свое начало в голосовых соревнованиях обезьян в тропическом лесу. Цель такого демонстративного поведения — показать соседним группам мощь и единство своей группы. После участия в демонстративном шуме каждый чувствует себя увереннее, особенно если его группа перекричала соседние. В ритмичном грохоте, выкрике, топоте и движении боевой группы мужчин хорошо видна её прародительская основа.

Во второй половине XX века впервые в истории человечества громкие музыкальные инструменты и средства воспроизведения звука массово и бесконтрольно со стороны взрослых оказались в руках подростков. И конечно, они этим сразу воспользовались.





ДЕМОНСТРАТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

– инстинкт, который требует вести себя так, чтобы на подростка обратили внимание, запомнили, узнавали. Кому-то удаётся прыгнуть дальше всех или стать победителем всех олимпиад по физике. Но большинству подростков остаётся выделяться чем-нибудь попроще: внешним видом, неожиданными поступками или странными идеями. Главное - сделать что-то, чего не делают другие сверстники.

Демонстративное поведение, как и любой другой инстинкт, дает нам чувство эйфории, потому что наши особенности в группе повышают наш статус. Новое поведение считается остальными членами группы как, вероятно, полезное, и поэтому его надо перенять.

Этот инстинкт тоже достался нам от предков. Так одна известная исследовательница поведения шимпанзе в природе описала забавный случай, когда молодой, ничем не выделявшийся самец нашёл пустую канистру и стал по ней громко стучать. Владелец престижной шумной новинки этим резко повысил свой статус среди молодых шимпанзе. Другой известный случай произошел в семействе шимпанзе зоопарке. Однажды к ним подселили самку из цирка, которая умела есть ложной, чем сразу завоевала высокий статус в группе.

Однако свой престиж таким образом можно поддерживать, только пока остальные не обзаведутся такой же вещью или не освоят новое действие. А это происходит очень быстро. И поэтому инстинкт демонстративного поведения крайне важен для распространения новых знаний и навыков среди подростков. Ведь он толкает их не только на безрассудные, но и на полезные поступки. Чем и пользуются хорошие родители, педагоги и психологи.



ФОРМИРОВАНИЕ ИЕРАРХИИ

Главная задача подросткового развития – освоение законов социальной иерархии, которые действуют во взрослом обществе.

Почему иерархию выгоднее начинать формировать в подростковом, а не во взрослом возрасте? Потому что меньше опасность серьезных ранений или гибели соперников в случае споров и конфликтов. Обычно в животном мире подростки, в отличие от взрослых, ещё не умеют наносить друг другу серьезные травмы, их драки сравнительно безопасны.

Формирование самостоятельных групп из молодых особей особенно важно для стайных животных, имеющих постоянный ареал обитания (которыми были и предки современного человека). Проблема в том, что на одном месте доступная еда всегда ограничена. При перенаселённости её становится слишком мало.

А молодые и сплочённые коллективы, по сути банды, – отличный инструмент для вытеснения соседних племён и расширения своего жизненного пространства.

Именно перенаселённость и недостаток еды были причиной большинства войн, географических открытий и переселений народов в истории человечества. И совершались они коллективами, состоящими в основном из молодёжи. По тому же принципу формируется и современная армия – она состоит из молодых мужчин, только перешагнувших подростковый возраст и инстинктивно наиболее готовых к военной иерархии, дисциплине и боевым действиям.

В современном обществе инстинкт играет важную роль для понимания молодыми людьми подходящих «социальных лифтов» и видения перспектив своего профессионального роста и личного роста.





РАБОТА В КОМАНДЕ

Решение одной из важнейших задач подросткового возраста – это умение работать в команде. Команда – это больше, чем просто группа людей, это цельный «организм», который создается для решения сложных задач.

От каждого участника команды, вне зависимости от занимаемой им роли, требуется мобилизация всех своих социальных навыков:

- Понимать себя и объяснять свою точку зрения другим.
- Аргументировать и защищать свои интересы.
- Видеть и принимать во внимание интересы других людей.
- Договариваться, находить разумные компромиссы.
- Брать на себя обязательства и выполнять свои обещания.
- Понимать свои права и обязанности.

ПРИРОДА ГРУПП

Объединение в группы придумал не человек, групповое поведение мы унаследовали от других стайных животных вместе с соответствующими инстинктами. Поэтому в любой группе людей, иногда даже независимо от желания ее участников, сами собой запускаются процессы самоорганизации:

- Осознание целей участниками группы.
- Мотивирование к достижению поставленных целей.
- Установление норм – что можно, а чего нельзя.
- Групповая сплоченность – «мы же команда!».
- Появление статусов и ролей. Статус – это уровень в иерархии группы, а роль – действия, предписанные статусу. Статус определяется полезностью каждого участника группы для достижения ее целей.
- Появление лидеров группы.
- Появление противоречий и конфликтов в группе.
- Достижение (или недостижение) результата, для которого группа собиралась.



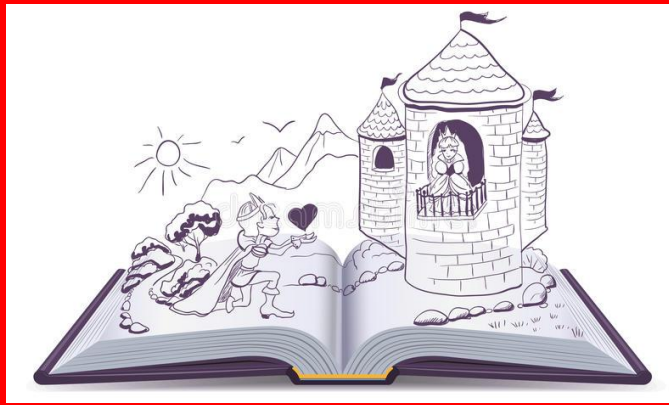


Теория

Ответ на любой сложный вопрос о человеке или окружающем мире невозможен без привлечения теории эволюции.

Все со школы помнят слова о наследственности, мутациях и естественном отборе. Чтобы убедиться, что понимаете их правильно, посмотрите этот [ролик](#).

А потом перейдите в раздел, где мы обратим внимание на важные вопросы эволюции, без которых многое в этой книге останется непонятным.



Эволюция любви



Кейсы и выводы

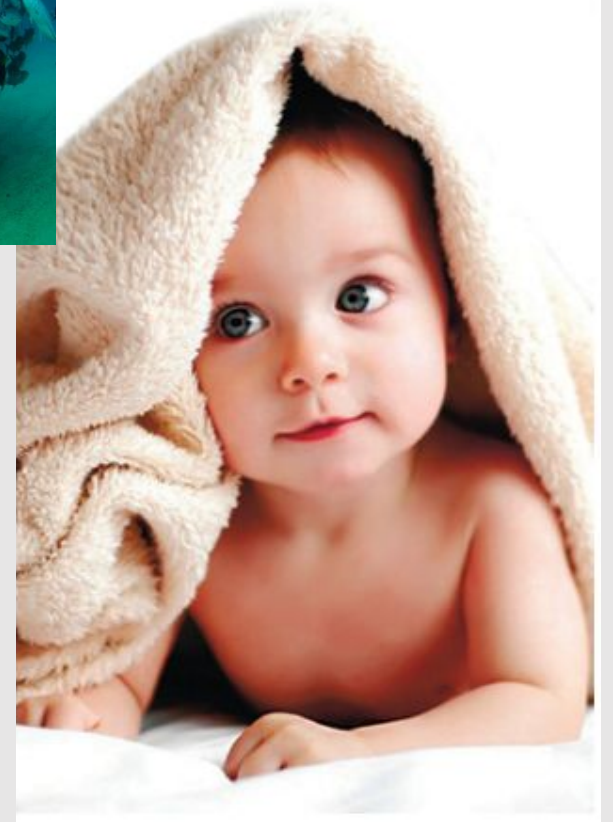
- Не лениться и найти подходящего человека, а не «подгонять» под желаемый образ того, который попался.
- Честно говорить об ожиданиях. Человек может не понимать, чего вы вообще от него хотите.
- Не бояться показывать свои мысли и чувства, и показаться каким-то не таким.
- Не искать в отношениях, чего-то постороннего: душевного равновесия, спасения от одиночества, исполнения социальных норм....
- Не закрывать глаза на недостатки свои и партнера. Они скорее вырастут, чем уменьшатся.
- Сделайте всё по-своему.

ТЕСТ

ЛЮБОВ



Эти изображения хорошо иллюстрируют одну из главных загадок Природы. Прежде чем читать дальше, подумайте, что общего в этих картинках? Дальше мы





В ЧЕМ ЗАСЛУГА ДАРВИНА?

К XIX веку про эволюцию было понятно многое. Всем очевидно, что дети похожи на своих родителей, люди похожи на человекообразных обезьян, а они, в свою очередь, на других млекопитающих. У млекопитающих много общего с рептилиями. И у всех нас есть общие черты даже с рыбами, да и вообще со всеми живыми существами. Мы все наследники предыдущих форм жизни, причем самых лучших, самых приспособленных, настоящих победителей. Ведь подавляющее большинство видов прекратили свое существование, прервали свои генетические линии в далеком и не очень прошлом.

Так же всем очевидно разнообразие живого мира. Дети похожи на своих родителей, но не являются их полной копией. Значит наследование признаков происходит с изменениями.

Но не хватало ответа на главный вопрос – как происходит развитие видов?

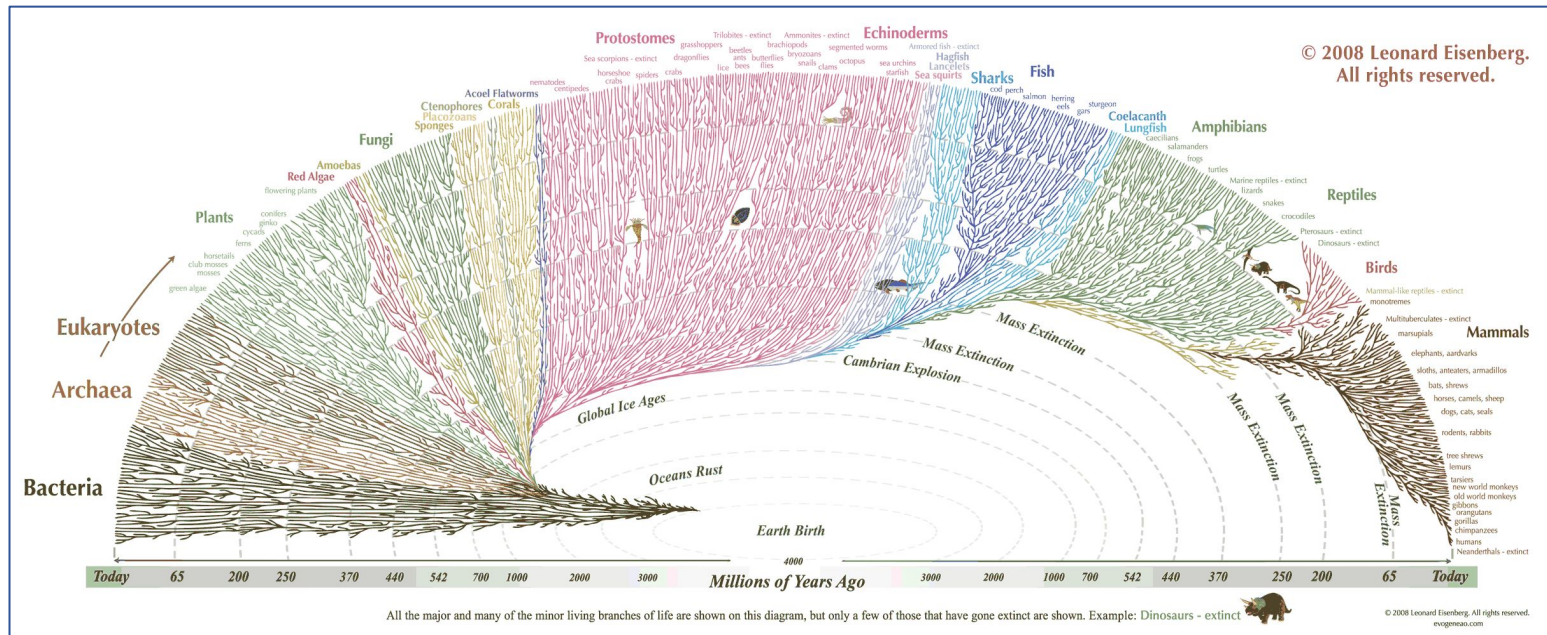
Посмотрите на схематичное изображение видового разнообразия живых существ на картинке снизу. Каждый кончик «веточки» этого «дерева» - ныне живущий вид, один из них - мы. Современных видов много, но несравненно больше видов остались в прошлом, много веточек обрывается в «глубине дерева».

В основании этого «дерева» – последний общий предок (LUCA). Он жил почти 4 миллиарда лет назад, и все живые существа на Земле имеют его гены.

«Дерево» наглядно показывает главный принцип эволюции: неизвестно заранее, кто будет успешен, поэтому важно создать как можно больше разнообразных генов, чтобы хоть кто-то преодолел давление внешней среды!

Главные понятия теории Ч. Дарвина:

- **Воспроизводство** – передача генов следующим поколениям;
- **Изменчивость** – случайные мутации генов;
- **Отбор** – воспроизводятся только самые успешные гены.





КАК ЖИРАФ СТАЛ ИЗЫСКАННЫМ?

Попробуйте ответить себе на вопрос - почему у жирафа длинная шея? До Чарльза Дарвина биологи считали, что усилия, которые совершают жирафы, чтобы дотянуться до верхних листьев, каким-то образом передаются следующим поколениям.

Однако, как стало понятно уже в XX веке, это совершенно невозможно. Наша тренированность никак не передается детям. Могут передаваться только гены, которые помогают быть тренированным.

Возвращаясь к нашим жирафам, правильный ответ будет звучать так. У жирафа длинная шея, потому что его предки по каким-то случайным причинам рождались с шеями, чуть более длинными, чем у других жирафов. Предки нынешних жирафов, благодаря чуть более длинной шее, могли дотянуться до чуть большего количества листьев, питались чуть лучше остальных, поэтому смогли оставить и вырастить больше потомства.

Именно потомков жирафов с более длинными шеями мы и видим сегодня. А куда делись остальные жирафы с короткими шеями, спросите вы? Они не оставили достаточно потомства, чтобы продлить свои генетические линии. Их гены «короткой шеи» остались в прошлом. Все нынешние жирафы – носители гена «длинной шеи».

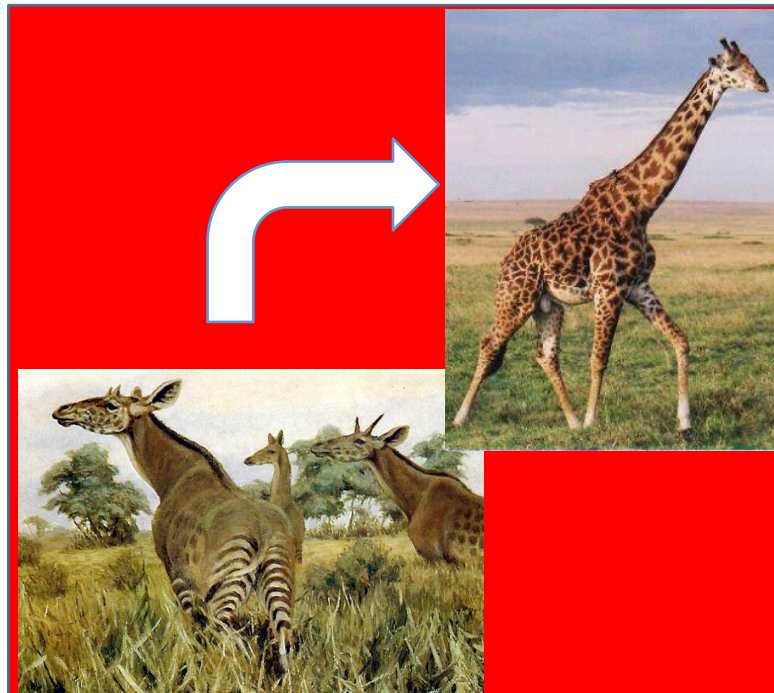
Поэтому на подобные вопросы, чтобы не путаться, вы можете всегда отвечать – потому что остальные умерли.

Почему у бобра большие передние зубы? - Потому что выжили бобры с большими зубами, а бобры с мелкими зубами вымерли.

Почему у зайчика зимой белая шубка? - Серых зимой съели волки.

Почему зебра полосатая? - Зебр без полос съели львы.

Почему у слона большие уши? - слоны с маленькими ушами умерли от жары...



"Люди как вид, а также люди как особи, являются временными сосудами, содержащими смесь генов из различных источников. Люди – временные пункты свиданий на перекрещивающихся маршрутах генов, проходящих сквозь время. После того как мы выполнили свою задачу, нас выбрасывают. Но гены – выходцы из геологического времени, они здесь навеки" (из Р. Докинз "Рассказ предка. Путешествие к заре жизни")



КРАСОТА СНЕЖИКИ

Вернемся к нашим картинкам. Совершенная красота простой снежинки много веков оставалась загадкой для мыслителей и ученых и наталкивала на мысль о существовании плана, по которому снежинки создаются неким дизайнером. Только с изобретением микроскопа и понимания природы кристаллов тайна была раскрыта. «Создателем» снежинки оказались свойства молекулы воды, чья структура задает угол кристаллизации в $1/6$ от окружности.

Важным выводом этого открытия стало то, что не существует никакого заранее заданного плана снежинки. Молекулы воды не «знают», что получится в итоге. Они только задают направление копирования множества мельчайших кристалликов льда. Общий результат «работы» молекул воды – красота снежинки – виден нам, внешним наблюдателям. Мы видим красоту, которая не сводится к ее элементам, а предстает новым уровнем сложности.

РЫБЫ И ШАРЫ

В случае опасности рыбы сбиваются в шары. Хищник, легко съедающий одинокую рыбу, теряется перед большим и плотным шаром из рыб. Но как рыбы узнали об этом? И как они умудряются поддерживать такую правильную форму шара?

Дело в том, что когда-то предки рыб не умели сбиваться в такие стаи. Одни рыбы стремились к остальным, а другие бросались кто куда. Они-то и становились жертвами чаще других, поэтому потомство оставляли рыбы предпочитающие стаю. Ген с этим предпочтением передавался следующим поколениям и таких рыб становилось все больше.

А поскольку именно форма шара обеспечивала максимальную защищенность, то чаще оставались в живых рыбы, плывущие под определенным углом к своим собратьям. Никто из рыб ничего не знает о шаре. Но он получается из действий каждой отдельной рыбы!

ТЕРМИТНИК

Термиты — природный образец трудолюбия. Без каких-либо чертежей или указаний сверху эти насекомые способны организовать команду и построить себе грандиозное и сложное жилище из подручных материалов, со оптимально организованными ходами, хранилищами, убежищами и вентиляционными шахтами.

Вы уже догадались, что предки термитов начинали с простых норок, которые совершенствовались постепенно. Новым поколениям передавались инстинкты, которые позволяли выживать предкам. Но и сегодня ни один термит не представляет себе плана сооружения. Зато гены каждого термита несут цепочки программ на все случаи жизни, работающие по типу «если, то»: «если мы видим глину такой формы, то к ней надо добавить комочек такой формы» и т.д. Так ориентируясь на формы, запахи, поведение сородичей, они строят дом.



ЧЕЛОВЕК

Вопреки распространённому мнению, геном человека не содержит ничего похожего на план или чертеж, по которому «создается» ребенок. Так же, как и в рассмотренных примерах образования снежинки, поведения рыб и строительства термитника, гены – это программы по производству разных типов белка, которые включаются или выключаются в зависимости от окружающих условий той или иной клетки.

Именно набор этих программ-генов определяет особенности нашего организма и поведения. Поведение, хотя и не является таким же осязаемым, как например, рука, формируется по тем же принципам. Есть гены, которые кодируют белки, важные для работы мозга. Они заставляют нас чувствовать удовольствие или неудовольствие и толкают у к тому или иному поведению. Связь генов, окружающей среды и поведения изучает наука [психогенетика](#).



ЛЮБОВЬ И ПРИВЯЗАННОСТЬ

Подавляющее количество видов животных на Земле образуют пары. Моногамные пары, то есть устойчивые длительные отношения, образуют самые разные виды, даже совсем от нас далекие: некоторые виды рыб, птиц или рептилий. К моногамным видам относится и человек. А вот другие близкие к человеку виды обезьян устойчивых пар не образуют.

Быть ему моногамным или полигамным (т.е. без длительных отношений в паре), каждый вид «определяет» исходя из своей стратегии воспитания потомства. Представители видов, которым выгоднее, чтобы потомство длительное время воспитывали оба родителя, отличаются от остальных наличием сильного чувства любви и привязанности к партнеру и своим детям. И это стало большим достижением эволюции!

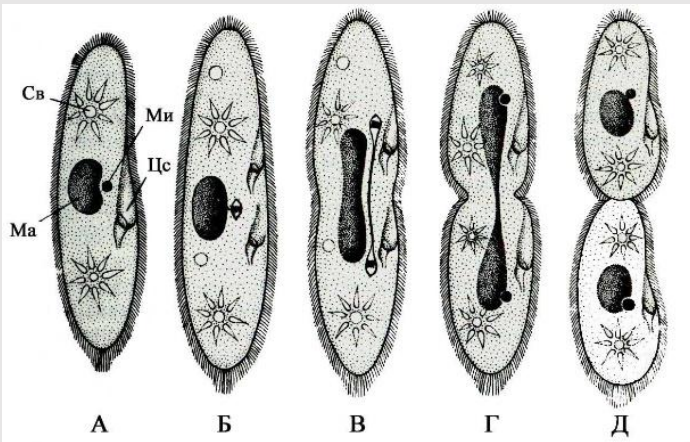
Но как это произошло?





ЧТО БЫЛО ДО ...?

Когда-то жизнь на Земле воспроизводилась путем бесполого деления, а дети были почти точной копией родителей.



Для сравнения представьте, что все люди были бы совершенно одинаковыми.



Понятно, что при бесполом размножении не могли появиться ни то что люди, но и вообще вся жизнь осталась бы на уровне простейших организмов. Ведь у «армии клонов» есть серьезные проблемы:

1. Одинаковые организмы может быстро убить какой-нибудь неудачный фактор, например, вредная бактерия;
2. Если в геноме появится вредная мутация, то потомки уже никогда от нее не избавятся;
3. Если в геноме появится полезная мутация, то передать ее можно только своим детям, а не всей популяции.

Другими словами, бесполое размножение делает невозможной сколько-нибудь серьезную эволюцию, а без «изобретения» Природой полового размножения точно не появились бы мы с вами.

Половые различия стали важной частью не только наших биологических особенностей, но и психологического поведения и социальной жизни.



ЭВОЛЮЦИЯ ЛЮБВИ И ПРИВЯЗАННОСТИ



Привязанность, ревность

Влечение:

м – признаки вклада в потомство,

ж – признаки

Половой отбор: Победа в «турнире» – укрупнение самцов, «фишеровское убежание»

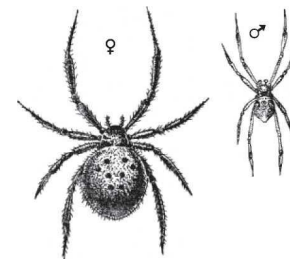
репродуктивности

Выгода от заботы о потомстве – моногамия

Появление самцов и самок

Разделение половых клеток на мужские и женские: информация + питательные вещества

Бесполое размножение

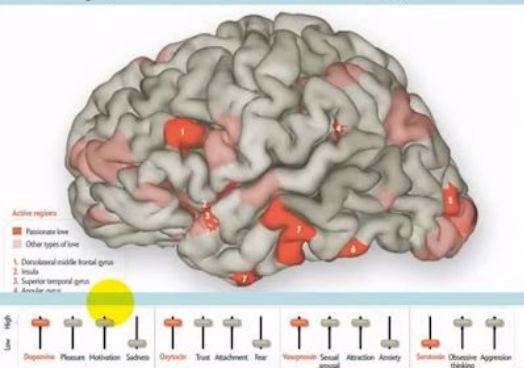




LOVE IS ...

- Эйфория и высокая продуктивность
- Потеря способности контролировать эмоции
- Потеря страха и способности принимать взвешенные решения
- Снижение критичности мышления и критики к партнеру

ЛЮБОВЬ: захвачены большинство отделов новой коры, гиппокамп, гипоталамус, базальные ганглии и т.д.



Дофамин: удовольствие, мотивация.	Окситоцин: доверие, физич. контакт	Вазопресин: быть рядом, верность	Серотонин: м.б. скачки настроения, агрессия.
---	--	--	--



Подруга предложила поговорить о нашем будущем. Я полчаса распинаясь про лазеры, телепортацию и силовые поля. Походу не очень понял вопрос



Аtkritka.com

Мужчины

- Распространение информации
- Экспансия и абстракции

Женщины

- Передача ресурсов
- Сохранение и конкретика



Двигатель



Общество будущего



Советы

- Подростковая гениальность
- Записывать свои идеи на будущее
- Пытаться реализовать свои идеи
- Включаться в любой проект: профессионализация, социализация, опыт работы в команде, организаторские способности, лидерские
- ~~Управление~~ **Управление** собой. Мысли,
- ~~Создай свой бизнес~~ **Создай свой бизнес** проект понимай интересы других людей. **Ролик**

ТЕСТ

ОБЩЕСТ

ДВИГАТЕЛЬ ОБЩЕСТВА

Кривая возраста и преступности (Age Crime Curve)

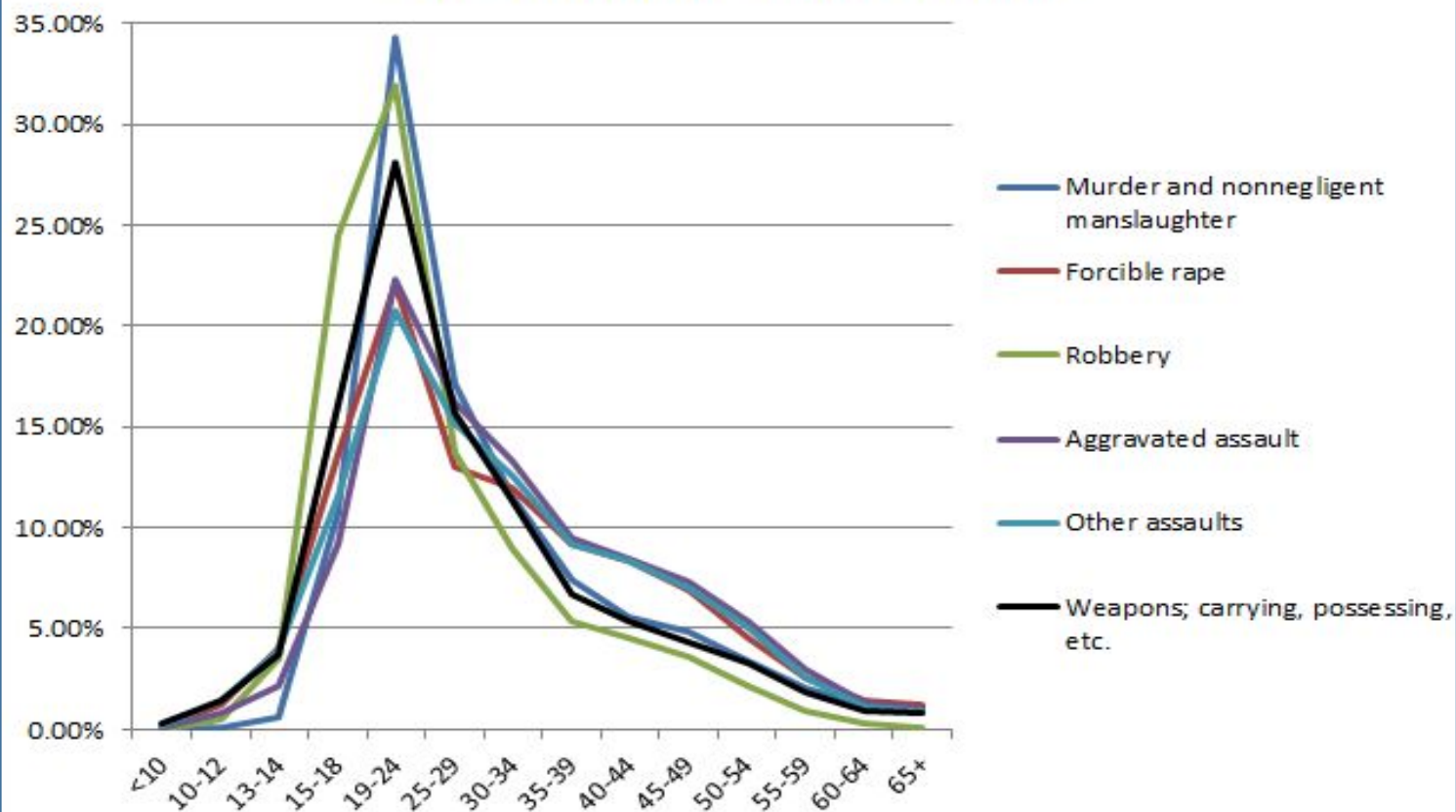
Кривая возраста и творчества

Позитивная и негативная девиантность



% of all those Arrested for a Crime in 2012 who are of Various Ages (Violent Crime)

Source: Crime in the United States 2012





Природа



Грани поведения



Критерии адаптации





Посмотрите на эти изображения.

Прежде чем читать дальше, подумайте, что общего в этих картинках? Дальше мы

увидим ответ...



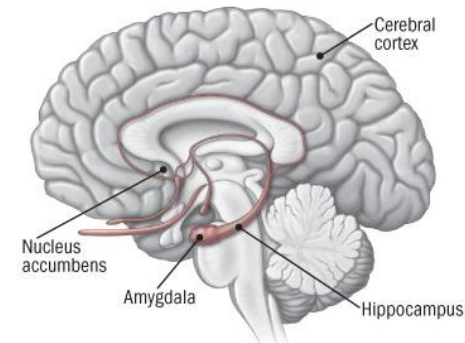
ЭМОЦИИ

Вопреки распространённому мнению, геном человека не содержит ничего похожего на план или чертеж, по которому «создается» ребенок. Так же, как и в рассмотренных примерах образования снежинки, поведения рыб и строительства термитника, гены – это программы по производству разных типов белка, которые включаются или выключаются в зависимости от окружающих условий той или иной клетки.

Именно набор этих программ-генов определяет особенности нашего организма и поведения. Поведение, хотя и не является таким же осязаемым, как например, рука, формируется по тем же принципам. Есть гены, которые кодируют белки, важные для работы мозга. Они заставляют нас чувствовать удовольствие или неудовольствие и толкают у к тому или иному поведению. Связь генов, окружающей среды и поведения



Brain's Reward System



Система вознаграждения мозга



ЗАВИСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ И ТВОРЧЕСТВО

Вопреки распространённому мнению, геном человека не содержит ничего похожего на план или чертеж, по которому «создается» ребенок. Так же, как и в рассмотренных примерах образования снежинки, поведения



1. **ИНСТИНКТИВНОСТЬ**
2. **Усилия/экономия усилий**
3. **Творчество/Привыкание**
4. **Новые возможности/Потери**

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ

Вопреки распространённому мнению, геном человека не содержит ничего похожего на план или чертеж, по которому «создается» ребенок. Так же, как и в рассмотренных примерах образования снежинки, поведения

1. **Инстинкт любопытства**
2. **Интернет как поток бесполезной информации**
3. **Отсутствие пользы и потеря удовольствия**
4. **Потеря времени, невротические состояния**

Наличие у человека интернет-зависимости определяют по следующим признакам:

- ✓ постоянная готовность принять из сети новую информацию вне зависимости от её ценности;
- ✓ навязчивое и бесцельное блуждание по интернет-ресурсам, его сложно преодолеть и «оторваться» от компьютера;
- ✓ навязчивое желание проверить почту, сообщения в социальной сети и т. д. Есть даже такой анекдот, что сила воли – это когда ты увидел, что у тебя есть новое сообщение, но спокойно выключил компьютер и лёг спать;
- ✓ большие объёмы переписки, постоянное участие в социальных сетях, чатах, форумах, избыточность знакомых и друзей в сети;
- ✓ беспокойство и тревога, усиливающаяся в отрыве от компьютера;
- ✓ жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в интернете;
- ✓ пренебрежение проблемами в повседневной жизни – в семье, на учёбе, на работе из-за нехватки времени.





АЗАРТНЫЕ ИГРЫ

Вопреки распространённому мнению, геном человека не содержит ничего похожего на план или чертеж, по которому «создается» ребенок. Так же, как и в рассмотренных примерах образования снежинки, поведения

1. **Азарт**
2. **Вера в везение**
3. **Проигрыш и всё более иррациональные идеи**
4. **Потеря денег, депрессия**



ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ЕДЫ

Вопреки распространённому мнению, геном человека не содержит ничего похожего на план или чертеж, по которому «создается» ребенок. Так же, как и в рассмотренных примерах образования снежинки, поведения

1. Голод + стресс
2. Еда, как способ преодоления стресса
3. Потеря удовольствия от еды, автоматизм
4. Переедание, проблемы со здоровьем



ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ОТНОШЕНИЙ

Вопреки распространённому мнению, геном человека не содержит ничего похожего на план или чертеж, по которому «создается» ребенок. Так же, как и в рассмотренных примерах образования снежинки, поведения



1. **Влюблённость**
2. **Недостаточная «включенность»**
3. **Невротическая потребность в партнере, раздражительность**
4. **Распад отношений, депрессия**

«Вредные советы»

- ✓ влюбляясь в кого-нибудь, не стоит пытаться узнать его поближе. Лучше нарисовать себе желательный образ партнёра и заставлять его этому образу соответствовать;
- ✓ «закрывать глаза» на недостатки партнёра или на чувство, что он вам не подходит и надеяться на то, что в будущем он обязательно изменится и исправится;
- ✓ держать в глубокой тайне друг от друга свои ожидания от отношений;
- ✓ бояться, что партнер уйдёт, если узнает ваши мысли;
- ✓ искать в отношениях «душевного равновесия» или спасения от одиночества;
- ✓ думать, что отношения важно сохранить, даже если для этого придётся пожертвовать собственными целями и желаниями;
- ✓ думать, что «удержать» партнёра можно, подчинив его себе или подчинившись ему;
- ✓ думать, что партнёра нужно «удерживать».

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ИДЕОЛОГИИ

Вопреки распространённому мнению, геном человека не содержит ничего похожего на план или чертеж, по которому «создается» ребенок. Так же, как и в рассмотренных примерах образования снежинки, поведения

1. **Доверие**
2. **Вера в чудо**
3. **Вера во всё более иррациональные идеи**
4. **Какие угодно потери**



- ✓ если чуда не происходит, значит, мы проявляем недостаточную настойчивость;
- ✓ именно в бессмысленной ритуальной деятельности сокрыт главный смысл, и однажды он откроется;
- ✓ есть новые ступени, на которых после соответствующего посвящения будут даны секретные знания, недоступные остальным непосвящённым;
- ✓ «эффект семьи»: окружающий мир и обычные люди – неудачливы, глупы или враждебны;
- ✓ необходима изоляция от окружающего мира, проповедование ценностей организации или, в отдельных случаях, прямое противодействие «неверным»;
- ✓ наличие морального долга адепта перед организацией;
- ✓ залог имущества адепта как символ лояльности;
- ✓ «повязанность» после втягивания в криминальные действия – «назад дороги нет»;
- ✓ прямые и косвенные угрозы жизни в случае выхода человека из организации.



УСИЛИЯ И ОТЛОЖЕННОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Вопреки распространённому мнению, геном человека не содержит ничего похожего на план или чертеж, по которому «создается» ребенок. Так же, как и в рассмотренных примерах образования снежинки, поведения



Удовольствие



+
Усилия

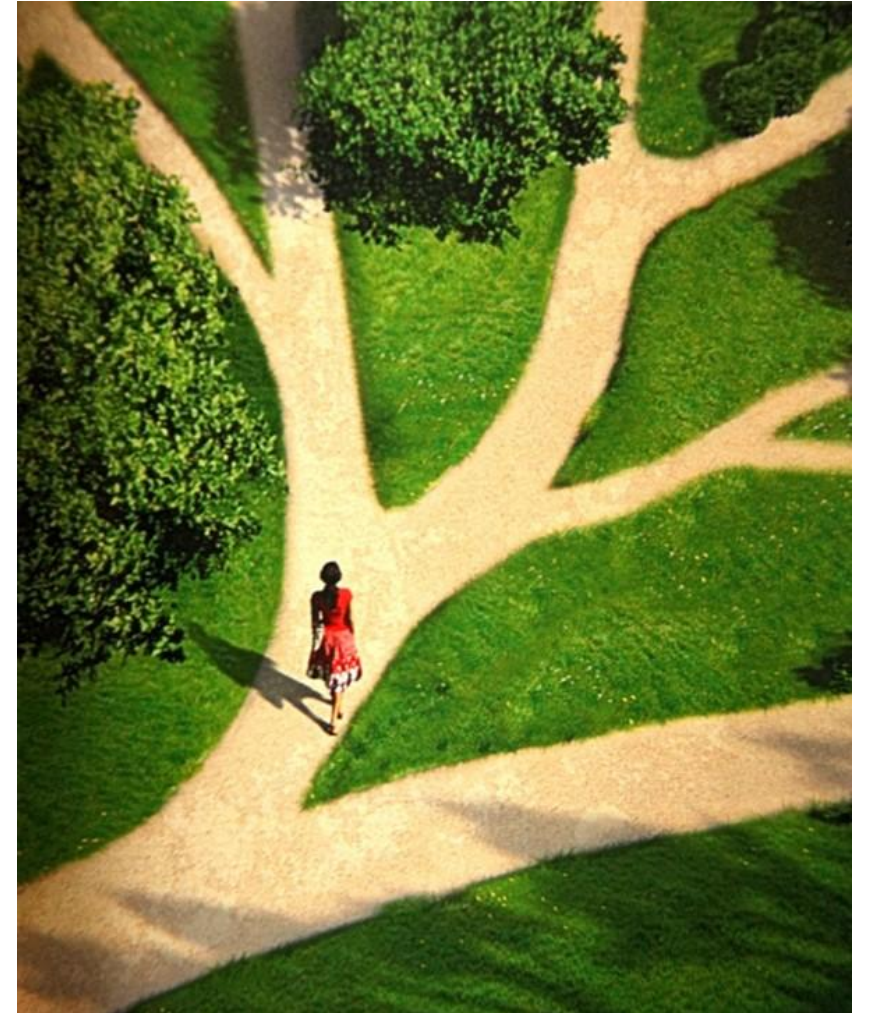


Зависимость



КРИТЕРИИ АДАПТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

1. Наличие удовольствия или пользы
2. Удовольствие + усилия
3. Преодоление границ своего опыта
4. Создание возможностей выбора





Возрастные кризисы

- Каждый возрастной кризис ставит человека перед противоречием, которое вынуждает прилагать усилия и развивать в себе новые навыки.
- Подростковый кризис несёт в себе противоречие между желанием остаться в детстве и необходимостью становиться во всех отношениях взрослым.
- С преодолением каждого кризиса человек становится всё более самостоятельным, а нежелание преодолевать возрастные кризисы делает человека зависимым от разного рода причин и обстоятельств.



Рождение сложности



Рекомендации

Вопросы, которые надо задавать себе каждое воскресенье

- Какие были впечатления за неделю?
- Какие были достижения за неделю?
- Что из того что я делаю, бесполезно?
- Какие были траты времени впустую (без результата или удовольствия)?
- Какие были дела или поступки, которые тянут меня назад?
- Что мне мешает и как от этого избавиться?
- Чего я боюсь?
- Чего мне не хватает?
- Какие мои цели достигаются?
- Какие мои цели не достигаются?
- Что откладывается на следующую неделю?
- Что нужно сделать на следующей неделе?



ВОЗРАСТНЫЕ КРИЗИСЫ

В течение жизни человек проходит через несколько стадий взросления – возрастные кризисы, которые он вынужден преодолевать, развивая в себе новые качества. Изучением и описанием этих кризисов занимается специальная раздел науки – возрастная психология. Знать о них заранее, значит быть уже наполовину готовым к их преодолению.

Кризис новорождённого

Рождаясь, ребёнок попадает в новый для себя мир. Свет, запахи, звуки, воздух, дыхание, гравитация – всё, к чему мы привыкли, для новорождённого – неизбежное и неприятное открытие. С этого момента ему приходится начинать быть самостоятельным и учиться контролировать своё поведение. Сначала ребёнок располагает только системой рефлексов и инстинктов. Но его мозг стремительно обучается. Теперь главное занятие ребенка – исследование всего, до чего можно дотянуться. И очень важно для родителей поддерживать в ребёнке его стремление к познанию и стараться обходиться без ненужных ограничений, потому что с возрастом способность мозга к обучению будет только уменьшаться.

Кризис трёх лет

Очень быстро знания об окружающем мире накапливаются, и ребёнок начинает осознавать разницу между собой и другими людьми. Он начинает ощущать себя самостоятельной личностью. Теперь он со скандалом пытается отстаивать собственные гастрономические предпочтения, становится упрямым, отвергает попытки помощи и старается делать всё самостоятельно, а в лексиконе прочно укореняется слово «я». Плюс ко всему ребёнок начинает пробовать на прочность установленные родителями правила и ограничения, и родителям приходится нелегко.

Упорство, с которым трёхлетний ребёнок отстаивает свою точку зрения, инстинктивно, – так формируется способность добиваться результатов в жизни. Хорошие родители не противодействуют упрямству ребёнка, но стараются перенаправить его на что-нибудь если не полезное, то хотя бы приемлемое.

Кризис семи лет

Поступление ребёнка в школу влечёт за собой множество изменений в его жизни, к которым приходится быстро приспосабливаться. Кроме родителей в жизни ребёнка появляются новые авторитетные фигуры – учителя.

Игровая деятельность сменяется на учебную. К домашним правилам поведения добавляется школьный распорядок дня и повышается уровень ответственности за свои поступки. Круг общения ребёнка резко расширяется, и родители уже не могут помочь ему в установлении контактов с другими детьми. Все эти изменения требуют от ребёнка развития множества новых навыков, необходимых для вступления во взрослую жизнь.

Подростковый кризис

Он приходится примерно на возраст 10–15 лет и связан с бурными изменениями в физиологии человека, которые затрагивают все стороны его жизни. Подросток уже не может думать о вызвать всплеск эмоций, ссору и конфликт. Подростки начинают стесняться вербальных и тактильных выражений любви со своими родителями. В то же время подростка тянет в компанию сверстников, которые теперь становятся главным кругом общения.

Там они начинают применять навыки социализации на практике – впервые заводят собственный круг знакомств независимо от взрослых и учатся выстраивать отношения в группе: приобретают социальный статус, осваивают социальные роли.



В своей компании подростки удовлетворяют одну из базовых потребностей человека – принадлежности к группе, которая в этом возрасте для них предстаёт маленькой моделью всего общества. Именно поэтому подростки обычно очень болезненно реагируют на неудачи и неодобрение со стороны других сверстников.

Важными становятся мировоззренческие вопросы и поиск ответов на них. В этом возрасте у человека впервые складывается собственная картина мира, и ему важно понять её границы, ответить самому себе на вопросы о пределах возможностей поведения и познания: что находится за пределами дозволенного, известного, познаваемого?

У большинства подростков этот интерес обычно реализуется в повышенном увлечении книгами, фильмами и другими источниками информации, помогающими разобраться в сложных вопросах. Но если у подростка нет возможности получить себе просто как о ребёнке.

Половое созревание вынуждает его осваивать роль мужчины или женщины и впервые почувствовать себя взрослым. Подростки ориентируются в своём поведении на образцы мужественности или

женственности, которые они перенимают, в первую очередь, от родителей.

В этом возрасте резко повышается интерес к своей внешности и оценке восприятия себя окружающими.

Повышенная чувствительность и раздражительность, беспокойство, быстрая возбудимость, неудовлетворённость собой, физическое и душевное недомогание, а также драчливость и капризность – обычные проявления «гормональных бурь» – быстрого физического и биохимического развития организма подростка.

Подростки перестают делиться с родителями информацией о своей личной жизни. Любое замечание в адрес ребёнка способно достаточно знаний об окружающем мире, он может начать испытывать тягу к опасным вещам: опасным видам спорта, небезопасным и криминальным приключениям или опьяняющим веществам.

Окончание подросткового кризиса связано с завершением телесного созревания. Перед подростком открываются новые источники радости, к которым он до этого времени не был восприимчив: познание нового, совместная деятельность, взаимопомощь, чувство Природы, сознательное переживание прекрасного, любовь.

Кризис юности

Возрастные границы этого кризиса у разных людей могут сильно отличаться, но считается, что он длится от 16 до 20 и более лет. Всё зависит от того, насколько человек быстро и успешно решает ряд новых жизненных задач:

- окончательного преодоления затруднений подросткового возраста и осознания себя полноценным членом общества;
- выхода из-под привычной опеки родителей, начала самостоятельной жизни и, возможно, создания собственной семьи;
- обретения финансовой независимости, профессионального самоопределения и начала построения своей карьеры.

Юношеский возраст – это период становления устойчивого самосознания, внутреннего мира и стабильного образа «я». В течение юности молодой человек путём проб и ошибок стремится найти своё место в обществе. И в итоге либо становится полноправным взрослым, либо, не сумев адаптироваться к взрослой жизни, он психологически «застревает» в подростковом возрасте.



Юноши и девушки стремятся быть со взрослыми на равных и хотели бы видеть в них друзей и советчиков, а не наставников. В отличие от подросткового возраста, молодые люди интенсивно осваивают модели взрослого поведения и поэтому ищут совета и дружбы у старших по возрасту.

Влияние родителей и сверстников на молодых людей не исключают друг друга. Наибольшие шансы на успешное преодоление кризиса юношеского возраста имеют молодые люди, у которых есть одновременно устойчивые эмоциональные связи и с группой сверстников, и со своими родителями. Идеальной является ситуация, когда родители юноши или девушки дружат с его или её компанией и могут проводить время вместе.

Кризис среднего возраста

Наступает в 30 – 40 лет и связан с осознанием ограниченности своих сил и жизненных достижений. Его также называют кризисом смысла жизни. На место юношеских мечтаний о жизненных планах приходят взвешенные оценки своих способностей и возможностей. Для многих этот кризис оборачивается достаточно тяжёлым осознанием потраченных впустую лет, упущенных возможностей или неверно выбранной жизненной стратегии.

Преодоление кризиса возможно, если человек находит в себе силы к мобилизации своих ресурсов, переосмыслению жизненных целей, исправлению своих ошибок и пытается, несмотря ни на что, реализовать свои жизненные планы. Часто для преодоления этого кризиса приходится полностью менять образ жизни.

Кризис окончания профессиональной деятельности

Этот кризис случается во время выхода на пенсию, когда, с одной стороны, у человека сохраняется трудоспособность и желание приносить пользу, с другой стороны - человек уже может быть не востребован в своей профессиональной сфере.

Потеря привычного жизненного ритма, когда утром незачем спешить на работу, отсутствие общественно важных дел, за которые нужно нести ответственность, недостаток привычного круга общения сами по себе могут вызвать депрессию и ухудшение состояния здоровья. Вместе с тем это возраст окончательного формирования личности и осознания себя не только членом общества, но и уникальной индивидуальностью. Человек получает хорошую возможность преобразовать весь свой жизненный, профессиональный опыт и накопленные знания в мудрость, необходимую следующим поколениям.

Внимательный читатель наверняка заметил, что ранние возрастные кризисы в большей степени отражают биологическую природу, а поздние – социальную сущность человека. Причем поздние, «социальные» возрастные кризисы – это новоприобретение XX века. Еще в конце XIX века средняя продолжительность жизни (с учётом высокой младенческой смертности) составляла в России всего лишь 32 года (в Англии - 33 года, в Бельгии -32, в Голландии - 34 года). В ряде африканских стран она и сегодня остаётся примерно на этом уровне.

Резкое увеличение средней продолжительности жизни в развитых странах началось только в XX веке в результате роста экономического благосостояния, улучшения бытовых и санитарных условий, успехов медицины и её доступности всем слоям населения. Сегодня в России она составляет 70 лет.



«Вспомните что-нибудь из детства. Какое-то яркое воспоминание, что-нибудь, что вы можете увидеть, почувствовать, может быть, даже различить запах, будто вы всё ещё находитесь там. Ведь вы были там, верно? Иначе откуда бы вы все это помнили?»

Но знаете, в чём парадокс? Вас там не было. Ни одного из составляющих сейчас ваше тело атомов не было там в тот момент...

Материя перетекает с места на место и на мгновение собирается вместе, чтобы стать вами. Следовательно, вы – это не то, из чего вы сделаны. И если у вас от этого не пробежал по спине озноб, перечитайте еще раз, потому что это очень важно»

из Стив Гранд «Творение, или Жизнь и как ее сделать»

Из чего же мы тогда сделаны, если то, из чего мы состоим – атомы и клетки тела постоянно обновляются?

Вспомните любую организацию, например, свою школу. В ней постоянно меняются ученики, меняются учителя, и даже сама школа может переехать в новое здание. Но ее дух, ее идея, репутация, особенности преподавания могут сохраняться неизменными очень долго.

Метафорически можно сказать, что мы, как и всё во Вселенной, состоим из сложности. И каждый из нас постоянно участвует в создании этой сложности проходя возрастные кризисы, накапливая знания, развивая свои навыки, завязывая новые социальные связи, совершая усилия над собой. Мы создаем новые слои информации, управляя собой, общаясь с другим людьми, создавая коллективы, участвуя в деятельности организаций, и в конечном счете, делая свой вклад в общество в целом.



На рисунке показаны некоторые «слои сложности», состоящие из материи и информации. Жизнь можно представить как волну, которая поднимается к новым уровням сложности. Для этого требуются подходящие условия. Но для этого требуются так же и наши усилия. Верхние слои этой «волны Жизни» появились благодаря человеку.



РЕКОМЕНДАЦИИ

Вспомните, в каких ситуациях вы проявляете свои самые лучшие и сильные черты характера и испытываете радость и счастье? Старайтесь и в остальных жизненных ситуациях чувствовать себя так же.

Вспомните ситуации, в которых вы обычно испытываете усталость, отчаяние, раздражение, желание обвинять других. Проанализируйте, что в этих ситуациях заставляет испытывать именно эти эмоции, а не другие. Ответы должны содержать причины, можно повлиять самому, хотя бы теоретически. Поиск виноватых или оправданий – заведомо проигрышная позиция.

Наблюдайте за другими людьми и учитесь у них справляться с проблемами, которые кажутся сложными. Чужие решения не всегда возможно или нужно повторять. Здесь главное – почувствовать, что проблема в принципе решаема, «где есть воля, будет и путь».

Всегда отмечайте в своём поведении черты, которые вам нравятся и которые хотелось бы изменить. Проанализируйте их причины. Учитесь видеть в себе инстинктивные мотивации и относиться к ним критически. Это вовсе не означает, что всегда нужно поступать поперёк своих инстинктов. Но их необходимо уметь замечать, оценивать, а уже потом соглашаться с ними или нет.

Если у вас вредные привычки (а у кого их нет?) - рассмотрите их внимательно. Подумайте, в чём их причина, с чего они начались? Почему они так важны для вас? Само по себе внимание к своим слабостям делает их скучными и не такими уж привлекательными. Потом замените их на какие-нибудь другие привычки, но менее вредные. Через некоторое время повторите процедуру, сделайте следующий шаг.

Если вы оказались в трудной жизненной ситуации, не можете решить важную проблему самостоятельно или чувствуете зависимость от вредной привычки, не стесняйтесь обратиться за помощью. Вам с удовольствием помогут близкие и друзья. Не бойтесь обратиться за профессиональной помощью к психологу или психиатру, они для того и существуют. Общение со специалистами – это всегда ценный опыт, который поможет лучше понять себя.

Поддерживайте отношения, которые приносят эмоциональное удовлетворение. И избегайте отношений, которые приносят скуку. Основным объёмом положительных эмоций мы получаем от взаимодействия с людьми, к которым испытываем какие-то персонально окрашенные чувства: семья, друзья, дети, родственники, знакомые и т.д. Люди, имеющие большую и дружную семью или много друзей, в среднем счастливее людей замкнутых.



Стремитесь к здоровому образу жизни. Это одна из самых банальных фраз нашего времени. Но, тем не менее, одна из самых актуальных. Движение и физические нагрузки гоняют по телу кровь и лимфу, устраняя тем самым застойные явления в организме, которые являются причиной почти всех болезней. Физическая активность обновляет весь организм, сжигая старые и слабые клетки и активируя производство новых. Человеческое тело рассчитано на движение: когда-то нашим предкам приходилось передвигаться по 10-20 километров в день для поиска пищи. У людей, ведущих малоподвижный образ жизни, мозг не работает в полную силу. Ему требуется достаточный приток кислорода, который можно получить только в ходе физической активности. Вы наверняка замечали, что во время ходьбы думается лучше.

Не стоит поддаваться соблазну простых решений. Не ленитесь думать, анализировать, взвешивать все за и против, видеть прямые и побочные, близкие и отдалённые последствия. Старайтесь мыслить долгосрочными целями. Высокорассудочное поведение, основанное на выявлении глубинных закономерностей, построении моделей каких-то явлений и прогнозах является самым загадочным достижением эволюции. Такое поведение доступно только человеку из сотен тысяч видов животных, обитающих на планете. Цените это.

Старайтесь как можно больше узнавать об окружающем мире. Именно знания делают человека независимым. Не сдерживайте свою естественную поисковую активность. Узнавайте что-то новое. Не ленитесь искать информацию по интересующим вас вопросам. Проявляйте любопытство, обращайтесь внимание на всё необычное. Преодолевайте шаблонность мышления и речи. Она, как бляшки в кровеносных сосудах, «закупоривает» здравый смысл и не даёт течь мысли свободно.

Периодически устраивайте ревизию своей жизни. Время от времени необходимо остановиться и подумать: что я сделал(а) за последние годы? На что ушло время и силы? Нужно ли это было делать? Счастлив(а) ли я? К чему придёт жизненная ситуация, если ничего не менять? Нужно ли что-то изменить в своей жизни и где взять на это силы?

Помните, что преодоление своих недостатков и жизненных трудностей – это самое важное, что человек может делать в своей жизни. Во все времена победа над собой и своими слабостями считалась самой достойной из всех побед.