**Содержание теоретического занятия**

Возраст – качественно своеобразный период физического, психологического или поведенческого развития, характеризующийся присущими только ему особенностями.

Компоненты возраста

1. Социальная ситуация развития – совершенно своеобразные, специфические для данного возраста, исключительно единственные и неповторимые отношения между ребенком и окружающей его действительностью (Л. С. Выготский).

2. Новообразования – психические и социальные изменения, которые впервые возникают на данном возрастном этапе и которые определяют ход дальнейшего психического развития. Например, возникновение речи в раннем возрасте, чувство взрослости в подростковом возрасте.

3. Ведущая деятельность – это деятельность, в наибольшей степени способствующая психическому и поведенческому развитию ребенка в данный период его жизни и ведущая развитие за собой (Эльконин Д.Б.).

Понятие возраста включает в себя ряд аспектов:

1) Хронологический возраст, определяется продолжительностью жизни человека (по паспорту);

2) Биологический возраст - совокупность биологических показателей, функционирование организма в целом (кровеносная, дыхательная, пищеварительная системы и т.п.);

3) Психологический возраст - определенный уровень развития психики, в который включается:

а) умственный возраст;

б) социальная зрелость – SQ – социальный интеллект (человек должен быть адаптирован к среде, которая его окружает).

в) эмоциональная зрелость – EQ – эмоциональный интеллект: произвольность эмоций, уравновешенность, личностную зрелость.

В реальной жизни отдельные составляющие возраста не всегда совпадают. Иногда бывает так, что ребенку физически пять лет, а по психологическому развитию он соответствует шести– или семилетнему, а бывает и наоборот, но тут речь уже будет идти об отставании в умственном развитии.

Возрастная психология изучает динамику психики человека и онтогенез психических процессов.

Онтогенез – развитие индивида от рождения до конца жизни.

Отрасли возрастной психологии:

* 1. Детская – от момента рождения до 18 лет.
  2. Акмеология – психология взрослого человека, возраст от 18 до 64 лет.
  3. Геронтология – от 64 лет до смерти.

Природа детства.

Детство возникло в животном мире на определенном этапе филогенеза (Вопрос студентам: что такое филогенез?) Чем выше был уровень развития животного, тем продолжительнее было детство. В процессе исторического развития к детству не только прибавляется один временной промежуток, но и бывшие ранее отрезки качественно изменялись. В ходе своего развития ребенок усваивает достигнутый обществом уровень развития культуры в процессе взаимодействия с окружающим миром.

Периодизация психического развития

1. Раннее детство (младенчество – от рождения до 1 года и раннее детство – от 1 до 3 лет).
2. Детство (дошкольный возраст – от 3 до 6-7 лет и младший школьный возраст от 6-7 лет до 10-11 лет).
3. Отрочество (подростковый возраст от 10 (11) лет до 14 (15) лет и ранняя юность от 14-15 до 17-18 лет).

Кризисные периоды в развитии ребенка.

Кризисные периоды наблюдаются при переходе одного возрастного периода в другой. Это резкое нарастание трудностей в общении со взрослым, наличие трудновоспитуемости детей, смена интересов ребенка, которые направляют его развитие.

1. Кризис рождения.
2. Кризис первого года.
3. Кризис 3-х лет.
4. Кризис 6-7 лет.
5. Пубертатный возраст (кризис подросткового возраста).
6. Кризис 16-17 лет.

Характеристика возрастных периодов.

Пренатальное развитие.

Стадии в развитии плода:

- зародыш (ок.2 недель) – от оплодотворения яйцеклетки до имплантации ее к стенке матки;

- эмбриона (2-7 недели) – закладка основных органов;

- плода (с 8 до 40 недели).

Кризис новорожденности.

Процесс рождения – тяжелый переломный момент в жизни ребенка. Период новорожденности заканчивается к концу 1 месяца жизни. Появляется комплекс оживления – эмоциональная реакция на лицо матери. Появляется потребность в общении. Ребенок рождается с безусловными рефлексами, к концу 1 месяца вырабатываются условные рефлексы. Основное противоречие: ребенок полностью зависит от взрослого, но не имеет средств воздействия на него.

Младенческий возраст.

Интенсивное развитие сенсорной системы, голосового аппарата, первые призывы, акт хватания, предметное восприятие, ребенок начинает сидеть. К 9 мес. ребенок начинает ходить, появляются первые слова.

Кризис одного года.

Ситуация слитности ребенка и взрослого разрывается. Происходит раздробление единой социальной ситуации «МЫ». Всплеск самостоятельности ребенка. Теперь не мама ведет ребенка, а ребенок маму. Появление автономной речи.

Раннее детство.

Развивается речь. Мышление наглядно-действенное, т.е.основывается на непосредственном манипулировании с предметами(чашка, ложка, кубики). Развитие происходит в совместной деятельности со взрослым. Начинает зарождаться самосознание. В 2 года ребенок узнает себя в зеркале, называет по имени, появляется местоимение «я».

Кризис 3-х лет.

Выделение своего «я».

1. негативизм – отказ подчиняться каким-либо правилам;
2. упрямство – настойчивость на своем, требование, чтобы с ним считались;
3. обесценивание взрослых;
4. обесценивание взрослого;
5. протест и бунт – все поведение ребенка приобретает черты протеста;
6. стремление к деспотизму - ребенок проявляет деспотичную власть ко всему окружающему.

Дошкольный возраст

Появляется ролевая игра. Это деятельность, в которой дети берут на себя роли взрослых людей и в игровой форме воспроизводят деятельность взрослых и отношения между ними.

Ребенок в игре учится подчиняться правилам, формируется произвольность поведения.

Эгоцентризм – неспособность ребенка увидеть ситуацию с точки зрения другого человека.

Психологическая готовность ребенка к школе.

Состоит из трех компонентов:

1. развитие мотивации (осознанного желания идти в школу, учиться);
2. достаточный уровень развития интеллектуальной сферы (умение обобщать, сравнивать предметы, классифицировать их);
3. произвольность поведения.

Кризис 7-ми лет.

Может развиться в 6-7-8лет. Осознание своего места в мире общественных отношений. Появляется новая социальная позиция – школьник. Ребенок теряет свою детскую непосредственность. (Пример: симптом «горькой конфеты», отказ выйти на улицу хромого ребенка).

Младший школьный возраст. Вершина детства.

Желание быть хорошим, правильно выполнить задачу, достичь успеха. Может развиться мотивация избегания неудач – тревожность, страх по отношению к учебе, отрицательная эмоциональная окраска учебной деятельности.

Желание выделиться среди одноклассников, быть лучшим. Если этого не происходит в учебе, то ребенок ищет утверждения в других областях.

Самооценка зависит от оценки учителя.

Подростковый возраст.

Постоянная ситуация стресса, гормональная буря. У мальчиков вырабатывается тестостерон, у девочек – эстроген. Неравномерное развитие.

В результате: перепады АД и настроения, суставные и головные боли, плохое самочувствие и утомляемость. Это сказывается на умственной деятельности и на характере взаимодействия с людьми. Значимой группой становятся сверстники.

Начинает формироваться нравственное сознание и мировоззрение.

Стремление к взрослости проявляется в манере поведения, внешнем облике, видах отдыха. Это приобщение к взрослой жизни.

Развивается «Я»-концепция (представление о себе «я» - физическое, «я»-эмоционально-волевое, «я»-интеллектуальное).

Поведенческие реакции в подростковом возрасте.

1. реакция эмансипации. Ребенок пытается высвободиться из-под контроля взрослых. Проявляется при чрезмерной опеке и контроля со стороны взрослых, третирования, пренебрежения интересами подростка.
2. Группирование со сверстниками.
3. Нарциссизм – самолюбование.
4. Реакция оппозиции – при чрезмерных требованиях к ребенку. Проявляется в прогулах, побегах из дома, кражах и.т.д.
5. Реакция имитации – подражание кумиру, образу.
6. Реакция компенсации – при слабости развития какой-либо функции, подросток старается развить другие.



**Рисунок 1 – Периодизация психического развития в онтогенезе по Д.Б.Эльконину**

Ранняя взрослость (20–40 лет)

Познавательные психические процессы развиваются неравномерно. Интеллектуальное развитие проходит во взаимодействии с формированием или трансформацией личности. И хоть развитие психофизической функции на рубеже 25 лет прекращается, интеллектуальное развитие продолжается еще многие годы.

Взрослый человек может самостоятельно контролировать ход своего интеллектуального развития и добиваться больших результатов, связанных с трудом или творчеством. Успешность человека зависит от степени его одаренности, уровня образованности и правильно выбранного рода деятельности.

Главными проблемами в *эмоциональной сфере* являются достижение идентичности и близости.

Эмоциональная близость в человеческих отношениях выступает как основа любви. Чувство любви имеет глубоко интимный характер и сопровождается ситуативно возникающими и изменяющимися эмоциями нежности, восторга, ревности, которая зачастую выражается в виде гнева, печали, злости, обиды, разочарования и других эмоций.

В ранней взрослости происходит развитие комплекса эмоций, таких как эмоция родительских отношений, включающих в себя радость от общения с ребенком, чувство привязанности и доверия, особая чувствительность к потребностям ребенка, чувство интереса к ребенку, восхищения и гордости за него.

В основном эмоциональная сфера человека в этом возрасте уже сформирована и стабильна.

Роль *мотивационной сферы*очень велика, потому что в этот жизненный период человек вступает во взрослую жизнь и ему предстоит решить многие проблемы, среди которых создание семьи, рождение детей, выбор профессии.

Создание семьи – очень важный шаг в жизни любого человека, который обусловливается следующими мотивами: любовь, духовная близость, материальный расчет, психологическое соответствие и моральные соображения. От того, на какие ценности ориентируется человек при создании семьи, будет зависеть его будущее.

Еще одним важным шагом является выбор профессии. Человек, делая данный выбор, руководствуется практическими соображениями, родительскими установками, желанием реализовать свои способности, интересом к профессии и ориентацией на сложившуюся систему ценностей, которая может изменяться с возрастом.

Замечено, что ближе к 30 годам на смену романтически окрашенным ценностям приходят более практичные. Главными становятся внешние факторы мотивации труда: заработная плата и материальное поощрение. Человек уже реально оценивает свои возможности, корректирует жизненные ценности и уровень притязаний.

На самосознание, самооценку, «Я-концепцию» оказывают влияние следующие факторы: самоопределение личности в качестве сексуального партнера, супруга, родителя, профессионала и гражданина.

В данный период наблюдается нормативный кризис 30–33 лет. Он обусловлен рассогласованием между жизненными планами и реальными возможностями человека. В этом возрасте происходит пересмотр жизненных ценностей и незначительные ценности отсеиваются.

Ведущим фактором развития в данный период является трудовая деятельность, а главными задачами ранней взрослости становятся самоопределение и создание семьи.

Средняя взрослость (от 40 до 60 лет)

В 40–60 лет человек оказывается в условиях, психологически отличающихся от прежних. К этому времени он приобретает богатый жизненный и профессиональный опыт; дети становятся взрослыми и отношения с ними меняются; стареющим родителям становится необходима помощь.

В организме человека начинают происходить закономерные для данного возраста физиологические изменения, к которым ему приходится приспосабливаться: ухудшается самочувствие, зрение, замедляются реакции, ослабевает сексуальная потенция у мужчин, женщины переживают период климакса..

Наблюдается снижение психофизических функций, что пока не отражается на когнитивной сфере человека. Работоспособность остается на том же уровне и позволяет сохранять трудовую и творческую активность, продолжается развитие способностей, связанных с профессиональной и повседневной деятельностью.

Главным достижением этого возраста является обретение состояния мудрости:человек умеет оценивать события и информацию в более обширном контексте, чем раньше, способен справляться с неопределенностью и др.

Эмоциональная сфераразвивается неравномерно. Средний возраст – это период расцвета семейной жизни, карьеры и творческих способностей. Труд занимает главную позицию и становится важнейшим источником человеческих чувств. На эмоциональное состояние начинает влиять успешность трудовой деятельности.

В этом возрасте люди более подвержены стрессу, чем в годы молодости, нередко страдают от депрессии, испытывают чувство одиночества. Кроме того, человек начинает задумываться о том, что смертен и его время уходит.

Меняется структура мотивации, так как у человека появляется желание действовать без промедления и тут же получать результат, т. е. он стремится сразу удовлетворить свои потребности. Основными потребностями являются реализация своего творческого потенциала, необходимость передать свой опыт другому поколению, забота о сохранении близких отношений с родными и друзьями, подготовка к спокойной и обеспеченной жизни в старости. В результате этого происходят осмысление и переоценка жизни в целом.

«Я-образ» связан с развитием других (детей, учеников, сослуживцев).

Ведущим видом деятельности становится *труд,* успешная профессиональная деятельность, которая обеспечивает самоактуализацию личности.

В этот период наблюдается так называемый *«кризис середины жизни»*(40–45 лет). Человек переоценивает свои достижения и критически оценивает себя. У многих возникает ощущение, что «жизнь прошла бессмысленно, и время уже потеряно». В результате могут развиться депрессивные состояния. Если возникает кризис, то единственным выходом из положения становится обретение нового смысла: в общечеловеческих ценностях, развитии интереса к будущему, к новым поколениям.

Если человек будет «зацикливаться» на себе, то со временем его начнут одолевать болезни и разовьется новый кризис. Замечено, что кризису середины жизни подвержены люди, склонные избегать самоанализа, не замечающие перемен в жизни и организме, использующие механизм отрицания.

Период поздней взрослости (60 лет и старше)

Многие ученые называют период старше 60 лет геронтогенезом, или периодом старения. Геронтология – это область знаний, изучающая процесс старения человека.

Старость является завершающим этапом жизни человека. Люди, достигшие этого возраста, подразделяются на три группы: 1) люди пожилого возраста; 2) люди старческого возраста; 3) долгожители.

Пожилой возраст считается переходным состоянием от зрелости к старости. Главной его особенностью является процесс старения, который генетически запрограммирован. В этом возрасте человек уже не так силен физически, как прежде, уменьшается общий запас энергии, ухудшается деятельность сосудистой и иммунной систем, т. е. происходит общее старение организма.

Большинство сенсорных функций ухудшается, поэтому происходят изменения в развитии *когнитивной системы.*Больше всего страдают интеллектуальные функции. Память основывается на логических связях, которая тесно связана с мышлением, поэтому мышление пожилого человека весьма развито.

В *эмоциональной сфере*появляется неконтролируемое усиление аффективных реакций (сильное нервное возбуждение) со склонностью к беспричинной грусти и слезливости. Человек становится эгоцентричным, менее чутким, погружается в себя; снижается способность справляться с трудными ситуациям. Отмечается, что мужчины становятся более пассивными, а женщины – агрессивными, практичными, властными.

В *аффективной сфере*прослеживается привязанность к прошлому и наличие воспоминаний. Пожилые люди часто думают о смерти, но не боятся наступления этого дня.

Выход на пенсию изменяет положение и роль человека в обществе, что сказывается на его мотивационной сфере. Мотивацией60-летнего человека является потребность в самореализации, созидании и передаче духовного наследия.

После 70 лет актуальной становится другая проблема: поддержание здоровья на должном уровне. Появляется интерес к коллекционированию, занятиям музыкой, живописью и т. д.

Главным для пожилого человека становятся семейные отношения, которые придают ему ощущение защищенности, стабильности и прочности, определяя его радости и горести.

*«Я-концепция»*в старости также претерпевает изменения. Человек старается интегрировать свое прошлое, настоящее и будущее, понять связи между событиями собственной жизни.

Факторами, определяющими поведениепожилого человека являются: снижение психофизических возможностей, пол, тип личности, постепенный уход из активной социальной жизни, материальное благосостояние, потеря близких людей и одиночество, сознание приближающегося окончания жизни. Происходит сужение физического мира и резко возрастает интерес к религии.

Ведущими факторами развития в старости становятся самоактуализация «Я» и ориентация на творческую активность. Человек способен сохранять и реализовывать свой творческий потенциал до глубокой старости при счастливом сочетании природных особенностей организма, способностей, творческой активности и работоспособности, высокого уровня образования.