**ВОЗРАСТНЫЕ ЗАДАЧИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА**

Задача 1. Формирование самосознания

1.Изучение своего «Я» и своего места в мире, то есть себя как личности: кто я, какой я, каковы мои особенности, в каком мире я живу, каково мое место в этом мире.

2. Выработка положительного отношения к себе, к своим личностным качествам, то есть принятие их как ценных, нужных ему качеств. Умение объективно оценивать, в каких случаях эти качества могут быть эффективными, а в каких они могут мешать.

3.Формирование умений сознательно пользоваться своими качествами и полученным опытом или сознательно воздерживаться от проявления тех или иных качеств, от применения каких-либо привычек и умений.

4.Инвентаризации детских установок, убеждений, предписаний и выработка собственной системы ценностей. При этом детский опыт всегда имеет доминирующее значение, но задача подростка — отделить чуждое его личности, мешающее его развитию от тех семейных ценностей, которые поддерживают и помогают решать жизненные задачи.

5.Выработка полоролевого самосознания: каким я хочу стать мужчиной, женщиной; каковы особенности пола и как я чувствую себя в этих границах; могу ли я соответствовать тем идеалам, которые транслирует большинство людей; чем мои идеалы похожи на общепризнанные или отличаются от них т. д.

6. Определение границ: что я считаю правильным и неправильным, что я могу себе позволить и что считаю подлостью, глупостью; что для меня добро и зло; что я никогда не буду делать (даже если кто-то захочет заставить) и что я буду делать обязательно (даже если будут запрещать); где границы риска, на которые я могу пойти в различных жизненных ситуациях; умею ли подчиняться определенным правилам; умею ли я сам создавать определенные правила для себя и других.

7.Определение своей принадлежности: какова моя семья, я горжусь ею или стыжусь ее, какова история моей семьи, каково мое место в этой семье; каков я как член семьи, как друг, как ученик, как член моего сообщества сверстников; нравится ли мне то, как я себя с ними проявляю.

8. Определение своего физического статуса: каковы моя внешность, фигура, лицо; привлекателен ли я; что я хочу изменить; что нужно делать, чтобы быть привлекательным; каким я хотел бы быть; что есть во мне, чего нет у других, и наоборот, чего у меня нет, каковы мои ограничения и возможности (здоровье, физические особенности, природные данные).

9. Определение своего характера: каков мой характер, на чем основаны мои реакции и вкусы; нравится ли мне мой характер, хочу ли что-то изменить; Могу ли я изменить что-либо в моем характере; помогают ли мне особенности моего характера или мешают.

10. Развитие своей эмоциональной компетенции: что означают мои чувства и эмоции, каковы их нюансы; как отделить особенности одного чувства от другого, в чем их различия; каковы причины тех или иных чувств и эмоций; бывают ли эмоции, которых нужно стыдиться или гордиться; могу ли я управлять своими чувствами (эмоциями); могу ли я управлять поведением, сопровождающим эмоциональные переживания; как выражать свои переживания в словах и поведении так, чтобы их поняли другие.

Задача 2. Осознанная социализация

1. Развитие качеств, позволяющих строить успешные отношения с другими.

• Развитие сенситивности, то есть способности чувствовать состояние другого человека, «считывать» и понимать мотивацию поступков, понимать реакции, чувства других людей (впрочем, также, как и свои).

• Развитие эмпатии, то есть умения видеть человека его глазами; быть внимательным, доброжелательным; слышать то, что хочет сказать человек (а не то, что тебе хочется слышать); быть конкретным в восприятии того, что говорит человек (то есть не подменять собственными представлениями опыт другого человека, а уточнять, что имеет в виду собеседник).

• Развитие толерантности, то есть умения принимать отличия; отказ от жесткого деления проявлений человека только на «правильные» и «неправильные»; умение понимать и уважать различия в национальных, культурных, социальных и в индивдуально-личностных особенностях людей.

• Развитие ответственности за построение отношений с окружающими людьми — это важнейшее качество, поскольку без ответственности за себя и свои отношения вообще невозможно представить жизнь даже мало-мальски успешного человека, не говоря уже об умении жить, соблюдая социальные и правовые нормы. В свою очередь, ответственность — это результат некоторой суммы убеждений, определенного мировосприятия и умения воздерживаться от спонтанных импульсов, если они ведут к нежелаемым результатам. Поэтому бесполезно говорить о чувстве ответственности вообще. Это становится некоей навязшей в зубах абстракцией.

Задача 3. Структурирование своей жизни

1. Жизненные цели и пути их достижения.

• Умение определить важные жизненные цели. Никогда не может быть единственной жизненной цели, потому что это сразу блокирует удовлетворение всех остальных потребностей и ведет либо к деформации личности, либо к отказу от выбранной цели, к потере времени и возможностей. Кроме того, единственная цель приобретает характер сверхзначимости и в случае неуспеха человек переживает крушение всей жизни. Как правило, жизненные цели затрагивают не менее пяти областей деятельности человека:

1) Профессия. Кем я хочу стать? Чем эта профессия меня привлекает, почему я выбрал именно ее? Что мне даст эта профессия для моей жизни? Что должен я вложить в профессию, чтобы стать хорошим специалистом?

2) Личная жизнь и семья. Хочу ли я иметь свою семью? Хочу ли я иметь детей? Какие отношения я хочу построить в своей семье или в партнерстве? Буду ли я определять сроки создания серьезных отношений или оставлю это на волю случая и судьбы? Буду ли специально искать подходящего партнера или считаю, что это должно произойти само собой? Как я представляю себе разделение обязанностей в семье? Каким человеком должен быть мой партнер? Что он должен привнести в наши отношения? Что я могу привнести в отношения? Чем я могу быть интересным своему избраннику? Какие качества у меня уже есть, какие качества необходимо развить?

3) Самореализация. Удовлетворю ли все свои интересы через свою профессию и с помощью семейных и дружеских отношений, или есть еще какие-либо интересы, лежащие за пределами этих сфер жизни? Что это за интересы, потребности? Каким образом я смогу их удовлетворить? Что мне для этого нужно делать?

4) Финансы. К какому финансовому положению я стремлюсь? Каким образом я смогу достичь такого финансового положения? Если возникнет конфликт между достижением желаемого финансового положения и интересами в профессиональной и другой области, что я предпочту, от чего мне легче отказаться?

5) Физическое состояние и здоровье. Все ли в порядке в моем физическом состоянии и здоровье? Если нет, что мне нужно изменить, чтобы исправить положение? Позволяет ли мое состояние здоровья реализовать поставленные цели? Рискую ли я своим здоровьем ради какой-либо цели или ради получения удовольствия? Если да, насколько опасен этот риск? Насколько мое рискованное поведение может препятствовать достижению поставленных мною перед собой жизненных целей? Обоснованны ли эти риски? Ради чего я рискую своим здоровьем и жизнью?

2. Структурирование свободного времени.

Младшим подросткам трудно самостоятельно структурировать время вообще, и свободное в частности. Зато старшеклассники с удовольствием принимают участие в деятельности различных групп по интересам. Это могут быть спортивные секции, клубы, студии. Важно помочь им сориентироваться и найти подходящую организацию. Старшие подростки предпочитают сами организовывать досуг. Однако, если какая-либо деятельность им нравится, они с удовольствием посвящают ей все свободное время, чаще всего, если это связано с творческой и «взрослой» работой. Например, они с удовольствием занимаются волонтерством в общественных организациях.

Чем больше подростки заняты целенаправленной деятельностью, тем меньше проблем возникает у них за пределами учебы. Но в любом случае структурирование досуга напрямую связано с тем, насколько осознаны интересы подростка, насколько он активен и насколько позволяют ему самореализоваться его творческие возможности. При этом в выборе свободных занятий всегда отдается предпочтение тем, которые связаны с общением.

Получается, что проведение свободного времени напрямую связано с личностным и социальным развитием подростка. Именно через досуговое времяпрепровождение он получает свой опыт и личностно растет.