# Общая характеристика каждого из возрастных периодов

Существует несколько классификаций характеризующих виды возрастных периодов, на которые условно подразделяют психологическое состояние человека. Таким образом, к каждому из периодов необходима своя методика, чтоб правильно можно было оценить состояние человека и найти подход для полноценного решения возникшей проблемы. Согласно Ананьеву Б. Г. существует два основных свойства возрастно-психологического развития: топологическое и метрическое.[[1]](#footnote-1)

Эльконин разделил выделенные типы деятельности в ведущей последовательности, и как результат получил такую классификацию, где можно отслеживать периодичность смены лидирующих типов деятельности:

* Младенчество (непосредственно-эмоциональное общение)
* Раннее детство (предметно-манипулятивная деятельность)
* Дошкольник (ролевая игра)
* Младший школьник (учебная деятельность)
* Младший подросток (интимно-личностное общение)
* Старший подросток (учебно-профессиональная деятельность)

Из этого можно сделать выводы, что для составления этой классификации за основные критерии брались два основных показателя: мотивационно-потребностная сфера и операционно-техническая возможность ребенка. Это подразделение на группы не делает акцент на каком-либо конкретном возрасте, а за основу берет топологическую характеристику возрастного развития.

# 1.1. Ранний и дошкольный период

Ранее детство характеризуется рядом физиологических и психических особенностей. Они создают специальные условия для развития детей данного периода. Также это время одно из самых насыщенных, если рассматривать познавательный аспект, по сравнению с другими периодами. В современном мире дети развиваются намного быстрее, у них раньше прорезываются зубы, они раньше начинают ходить и говорить, быстрее формируется социальное развитие.

Но эти дети более ранимы, у них незрелые психофизиологические функции организма, что и повышает ранимость. Так как у младенцев несовершенна деятельность внутренних органов и быстрая утомляемость, они чаще болеют.[[2]](#footnote-2) Детям довольно трудно переключаться с одного вида работы на другую, что провоцирует возбуждение, и это приводит к неустойчивому эмоциональному состоянию. Так как в данный возрастной период идёт становление функций всего организма, и это отображает крепкую связь между физическим и психическим развитием. Учёные замечают взаимосвязь между социальным и умственным развитием, а также физическим состоянием. Как только ребёнок чувствует себя плохо, это сразу отражается на восприятии окружающего мира. Дети менее восприимчивы, снижается ориентировочная реакция, теряются приобретенные достижения: речь, двигательные и социальные навыки.

Младенчество подразумевает удовлетворение своих естественных психофизиологических потребностей:[[3]](#footnote-3)

* Сенсомоторной,
* В эмоциональном контакте,
* Взаимодействие и общение со взрослыми (контактное общение в 2-3 мес., познавательное - 3-10 мес., вербально-невербальное - 10 – 17 мес., игровое и деловое – 1.5-3 года).
* Выражение тесной взаимосвязи физиологических и психологических компонентов в развитии детей раннего возраста имеет свою неповторимую специфику.

После младенчества и раннего возраста, дети вступают в дошкольный период (от 3-7 лет). В 2-3 года у ребенка образовываются очень важные психические процессы: появляется речь и наглядно-действенное мышление. Новый предмет начинает восприниматься как вещь, с определённым назначением и способом употребления.

В 3-4 года (младший возраст) ребёнок переходит на новый, немало важный жизненный этап. Это новые отношения со взрослыми, сверстниками и с предметным миром. Именно в это время происходит первый критический этап «кризис 3-х лет». Малыш перестаёт быть терпимым к опеке взрослого, появляется упорство и стремление настоять на своём. Это первый сигнал для взрослых менять подход к ребёнку и давать ему возможность быть более самостоятельным, добавлять в его привычные действия более новые. Очень важно помогать детям в этот период замечать свои достижения и ощущать радость переживания успехов в своей деятельности.

В 4-5 летнем возрасте возрастают физические возможности. Движения уверенные и разнообразные. В этом возрасте дети очень подвижные. Необходимо правильно направлять и давать волю энергии. Если этого не делать, малыш станет непослушным, капризным и вредным. Он начнёт легко перевозбуждаться. Но если при активных играх ребёнок начинает также заигрываться, необходимо направить его игры в более спокойное русло.

В возрасте 5-6 лет необходимо менять психологическую сторону мышления ребенка. Он уже чувствует себя взрослым по отношению к другим деткам младшего возраста, пытается их чему-то научить.

В 6-7 лет, дети меняются более физически. У них вытягиваются конечности, изменяются пропорции тела и соотношение “голова-туловище”. Они уже похожи на детей школьного возраста. Складываются индивидуальные предпосылки к интеллектуальному развитию, что составляет основу для школьного систематического обучения.

# 1.2. Младший школьный период

 Это временной промежуток от 7 до 10-11 лет. Это довольно важный период школьного детства. От него зависит уровень интеллекта и личности, желание и умение учиться, уверенность в своих силах. Этот период является вершиной детства. Сохраняются легкомысленность, наивность, взгляд снизу вверх на взрослых. Но ребёнок начинает терять детскую непосредственность в поведении, начинается новая логика мышления. Игра, ранее будучи приоритетной в жизни малыша, с походом в школу постепенно теряет свою лидерскую позицию, но все же остаётся ещё главенствующей. Ведущей деятельностью младшего школьника становится учение, которое существенно меняет мотивы его поведения и это значимая деятельность в его жизни.

# 1.3. Подростковый и юношеский периоды

В подростковый период происходит становление личности. Это возрастная категория от 11 до 15 лет. В это время происходят не только психические, но и биологические изменения. В этот период подростки стают объективно более взрослые. Развивается интерес к противоположному полу. Возникают новые ощущения, чувства, переживания, первые романтические чувства, что является абсолютной нормой. Проблема наступает в этом периоде потому, что ситуация изменяется в сознании самого подростка, происходит проявление новых ценных ориентаций.

Юность – это период жизни от отрочества до взрослости. Возрастные границы условны от 15-16 до 21-25 лет. В возрастной психологии юность обычно определяется как стадия развития с полового созревания и заканчивается со вступлением во взрослость. В этот период происходят решающие изменения в формировании мировоззрения. Закладка начинается ещё в детстве. Начинается все с практического усвоения определённых нравственных привычек, установок, симпатий, антипатий, которые осознаются в форму известных норм и правил поведения. Относительно высокая стадия развития личности в мировоззренческих поисках часто сопровождается всем известной переоценкой ценностей, не важно, со стороны внешнего мира или собственного поведения. В юности человек стремится к самоопределению, как личность и как человек, включенный в общественное производство, в трудовую деятельность; поиск профессий – важная проблема юности.

# 1.4. Период взрослости

Возрастные границы для этого жизненного периода довольно условные и относительные. Становление человека определяется комплексом социальных и биологических причин. Но средние обозначения - от 17 до 55 (у женщин) и до 60 у мужчин. Разные периоды жизни имеют разное распределение психических функций. Самая высокая активность и восприимчивость социального и профессионального опыта происходит примерно в 18-25. Это период кардинальных изменений интеллектуальных функций. Происходит подвижность и гибкость взаимосвязей между вниманием и памятью. До 30 лет идёт резкая перестройка личности. Внимание опережает память и мышление. Происходит определение жизненных позиций, изменяется положение человека в семье и рабочем коллективе. После 30 снова наступает период высокого развития всех интеллектуальных функций: памяти, мышления и внимания. Период угасает к 45 годам. После чего все функции понемногу снижаются. Для взрослого основным видом деятельности становится профессиональная сфера.

Душевная и духовная, интеллектуальная и социальная личностная зрелость предполагает качественное выполнение обязанностей взрослого человека. В эту категорию входит определённый уровень знаний, умений, навыков, привычек, психологическая грамотность, жизненный опыт, высокий уровень развития личности.

К основным чертам, определяющим зрелость относятся:

* Самостоятельность.,
* Внешняя и внутренняя уверенность.
* Заботливость о других.
* Ответственность и требовательность.
* Психологическая грамотность
* Душевное здоровье.

# 1.5. Старение

Завершающий этап в жизни человека это старость. Психические особенности этого периода включают: “погружение” во внутренний мир, стратегическая ценностная ориентация, критическая переоценка ценностей, спокойствие, умиротворенность, умудренность жизненным опытом. Возникает наивысший уровень личностной интеграции. Предшествующие периоды влияют на качество жизни в данное время. Ослабляются процессы восприятия и двигательной активности. Неизбежна общая психическая деградация, не связана со старостью. Оптимальный уровень интеллекта и эмоционально-волевых возможностей у большинства людей сохраняется. Ведущие психические характеристики - отношение к своей жизни, мудрость и отношение к смерти. Этот период принято определять с момента выхода на пенсию. (55-60 лет).

 Губачев Ю. М. считает, что ранний выход на пенсию негативно сказывается на личности. Человек должен выбрать новое занятие для себя. Чтоб справится с этим тяжёлым периодом важно окружить его семьёй и заботой, только тогда человек сможет заполнить возникшие пробелы.

Роль семьи в создании психологического комфорта особенно важна в завершающей фазе, когда человек как бы подводит итого всей прожитой жизни. Главная психическая ценность этого периода - мудрость. Формирование нового отношения к смерти и бессмертию.

Гуревич П. С. считает, что люди в это период разделяются на несколько групп. Одни считают, что бессмертие в детях, другие в достижениях (творческих, научных и т. д.), третьи - в духовном аспекте, четвёртые - в единение природой.

# 2. Возрастно-психологическое консультирование. Общая информация

Основная специфика возрастно-психологического консультирования - необходимость применения системного анализа явлений детского развития, учитывается специфика возрастных закономерностей, чтоб решить любую проблему, которая может касаться развития, обучения и воспитания детей. Теоретическая основа возрастно-психологического консультирования – отечественная возрастная психология. [[4]](#footnote-4)

Выготский Л. С. вместе со своей командой разработали подход к проблемам индивидуального развития психики, это во многом помогает выявить причины возникновения проблемы и разработать пути её разрешения.

Алгоритм проведения возрастно-психологического консультирования:

1. Анализ полученной информации от родителей, педагогов и других. Установление прямого контакта с ребёнком.
2. Получение информации от родителей о взаимоотношениях в семье, о развитии ребенка, об обстоятельствах социального плана.
3. Сложности информации о состоянии здоровья из других организаций.
4. Наблюдения за ребёнком в его естественной среде.
5. Экспериментально-психологическое обследование ребенка.
6. Обработка данных, каузальный анализ результатов.
7. Психологический диагноз.
8. Психолого-педагогическое назначение.
9. Контроль и повторное консультирование.

# 3. Возрастно-психологическое консультирование для разных возрастных периодов

Ранний дошкольный период

Основной поток составляют родители детей дошкольного и младшего школьного возраста.[[5]](#footnote-5) В данном возрасте существует разнообразный спектр проблем. Это не означает, что в других жизненных периодах проблем нет или их меньше, просто родители по-другому их воспринимают. В родительском понятии существует определённая сложность, связанная с первым годом жизни. Это проблемы кормления, бессонных ночей, плача «без повода», считается, что это нужно перетерпеть. Но в силу этой установки и нехватки знаний об особенностях детского развития, у родителей младенца не возникает и мысли, когда норма переходит в проблему. Поэтому консультантам часто приходится работать с отсроченными последствиями в 2-4 года. Остаётся надеяться, что родители младенцев тоже начнут обращаться, чтоб можно было оценить состояние выявить и искоренить проблему на корню.

Основные проблемы этого возраста: проблема речевого развития, проблема достижения автономии действий, проблема ограничения самостоятельности и инициативы, проблема овладения навыков самообслуживания.

Школа – это большое испытание для ребенка, родителей и их психики. Вот тут-то и приходит на помощь психологическое консультирование родителей дошкольников.

Именно для того, чтобы правильно подготовиться к таким переменам и избежать большинства проблем организуется такое консультирование. Помощь в этом случае требуется и ребенку, и его родителям. Тем более что защитить и направить малыша в первую очередь могут именно родители. Они должны четко понимать что нужно первоклашке. Очень хорошо, если к школе маленький человек будет подготовлен в том плане, что в саду или дома, он получит определенные навыки и знания, которые в первых классах можно будет только закрепить. Хотя, в педагогической среде существует мнение, что легче учить ребенка с нуля, чем переучивать, исправляя огрехи неверного дошкольного обучения.

Задача домашних в  том, чтобы:

* помочь адаптироваться к новой среде,
* объяснять и направлять,
* помогать разобраться с проблемами,
* анализировать причины, и искать пути их решения.

Звучит сложно и очень по-взрослому. Но, не стоит забывать, что большинство проблем взрослого человека имеют свои корни в раннем детстве. Если ребенок с самого начала сможет правильно ориентироваться в жизни и обществе, пусть пока оно ограничивается школьным коллективом, то сможет избежать многих потрясений в последствии.

Младший школьный период

Психологическое консультирование в своем исходном определении ориентировано на уже достаточно развитую личность как субъекта, способного активно и, самое главное, самостоятельно строить свои отношения с окружающим миром. Более того, для детей начального звена школы даже «...создание условий, при которых клиент окажется способным посмотреть на свои жизненные трудности со стороны, осознать неконструктивные способы поведения и построения взаимоотношений и найти адекватные действия...» вряд ли возможно. Как справедливо отмечает тот же автор далее, «...не приходится говорить о сознательной выработке ценностной позиции ранее подросткового возраста».

Подростковый и юношеский периоды

Консультирование по проблемам данного возраста отличается тем, что сам подросток впервые становится клиентом – субъектом обращения в психологическую консультацию, причем он может даже не сообщать об этом родителям. Особенностями психологического консультирования семьи с подростками являются:[[6]](#footnote-6)

1. Частое отсутствие мотивации у подростка, пришедшего на консультацию с родителями, когда он не знает, зачем его привели.

2. Чаше всего причиной существующих проблем родители видят только самого подростка, который выступает в роли идентифицированного пациента. Между тем семья является целостной системой, и нарушения поведения подростка маркируют дисфункциональность всей семьи.

Работа может вестись следующим образом:

- в рамках семейного консультирования (при осознании родителями трудностей, связанных с взрослением ребенка);

- отдельно с родителем и ребенком (при наличии у ребенка трудностей вне семьи);

- отдельно с родителем и ребенком с переходом в их совместное консультирование (в случае утраты доверия между родителем и ребенком);

- с родителем (при выявлении у него самого психологических проблем)

- с родителем (родителями) (при полной потере доверия между родителями и подростком, когда ребенок не идет на консультацию).

Задача - установление контакта с подростком и мотивирование его на участие в работе.

Период взрослости

Одной из важнейших задач психологического консультирования взрослых является организация эффективной поддержки человека в трудной ситуации, вызывающей личностный кризис (уход из жизни близких, тяжелое заболевание и т.п.). Далеко не все люди имеют необходимые ресурсы для конструктивного разрешения трудных ситуаций самостоятельно. Многих людей она не только лишает степеней свободы в выборе качества и образа жизни, делает невозможным ощущение ими счастья и радости жизни, но довольно часто является причиной психосоматических заболеваний. Перед изучением конкретных методов работы следует рассмотреть общие проблемы свободы выбора человека в культурологических и психологических исследованиях.

Рассматривая проблему психологического здоровья, необходимо также затронуть вопрос о роли образа жизни человека. Для этого важно выяснить, каково психологическое обеспечение одного и того же социального образа жизни у разных индивидов, какой психологической ценой платит человек за свой образ жизни. Вопрос цены в этом случае сегодня стоит особо остро.

Консультирование пожилых людей[[7]](#footnote-7)

Старость не должна стать для человека тяжелой ношей, а должна быть полноценным периодом в жизни. Значительное увеличение числа людей пожилого и старческого возраста в общей структуре населения влияет на все сферы жизнедеятельности. Старение населения поднимает новые проблемы перед учеными и практиками. "Вхождение в старость" происходит на фоне снижения уровня жизни большей части людей.

Бедность, экономическая зависимость приводят к ухудшению состояния здоровья пожилых людей и способствуют углублению социальной изолированности, вызывают психическое и психологическое неблагополучие. Пожилые люди попадают в группу высокого риска, а потому особенно нуждаются в психологической поддержке. Старики является специфической категорией клиентов психологической помощи.

Специфичность проявляется в обострении и изменении некоторых черт характера, снижении заинтересованности в новом, несостоятельности воспринимать современные взгляды. Изменения в их социальном статусе, материальном положении и внешности приводят к тому, что пожилые люди становятся очень уязвимыми, у них наблюдается эмоциональная подавленность, изменения настроения, склонность к депрессивным состояниям. В  общем особенности консультативной деятельности с пожилыми людьми с точки зрения современных научных представлений о старости и старения заключаются в содействии адаптации к новому этапу жизненного пути, формировании оптимистичного отношения к новым жизненным обстоятельствам, максимальном применении положительных аспектов имеющегося опыта и сосредоточении на любимых видах деятельности.

Каждый возрастной период важен для человека. Правильно направленные и сформированные периоды влияют на каждый из последующих этапов. Очень важно бережно и внимательно относиться к любому из периодов. Качественная психологическая помощь, поможет справиться в трудные моменты, подкорректировать душевное состояние и не допустить возникновения проблем, угрожающих здоровью и жизни, как для самого человека, так и для социума в целом.

Любой период имеет свои “критические” этапы, и психологам важно мягко и грамотно помочь человеку любого возраста справиться с ними. Стоит постоянно помнить, что для каждого клиента необходим индивидуальный подход. Только тогда на сеансах, он сможет полностью довериться и раскрыться. Это поспособствует тому, что решить любой из вопросов будет легче и быстрее.

Умение расположить и мягко выявить причину беспокойства, важная черта для каждого консультанта. Поставив правильно психологический диагноз, можно помочь человеку избежать много проблем, а также выявить серьёзные заболевания.

Отечественная психология только набирает оборотов. Много людей только начинают привыкать к тому, что за помощью можно обращаться к специалистам, а не решать их самостоятельно. Поэтому в ближайшее время, люди осознают роль психолога в их жизни.

1. [↑](#footnote-ref-1)
2. Саакян Е., Седых Н. «Общие основы физического воспитания различных групп населения» [↑](#footnote-ref-2)
3. Крылов А.А. «Психология» [↑](#footnote-ref-3)
4. [↑](#footnote-ref-4)
5. [↑](#footnote-ref-5)
6. [↑](#footnote-ref-6)
7. [↑](#footnote-ref-7)