

Подготовка молодежи к жизни в современных социально-экономических условиях занимает особое место среди множества актуализировавшихся в последнее время проблем. К их числу относится определение молодыми людьми своей социальной и личностной позиции взрослого человека в системе межличностных отношений и построение долговременной перспективы жизни – профессиональной, гражданской, семейной.

Социально-психологическая практика показывает, что проблемы нарушенного взаимодействия со сверстниками противоположного пола по количеству занимают основное место в ряду консультативных запросов молодых людей в возрасте от 14 до 25 лет. Главная проблема – это стереотипы и заблуждения. Неточности и искажения восприятия партнера в дальнейшем переходят в проблемы «обманутых ожиданий», «несбывшихся надежд», «утраченных иллюзий», «поруганных чувств», «растоптанной любви». В последние годы в развитии института семьи наблюдается ряд негативных моментов. В стране растет число разводов (на один заключенный брак приходится два развода), увеличивается количество одиноких людей. Трудности, с которыми сталкиваются люди при установлении эмоционально значимых межличностных контактов, свидетельствуют о том, что для решения этих проблем просто здравого смысла и жизненного опыта не всегда бывает достаточно.

Особенно остро эта проблема проявляется в среде молодежи. Область человеческих отношений, самая деликатная и тонкая сфера этих отношений – романтические увлечения ранней юности, «первая любовь» – требует постоянного внимания и развития чувств от самих старшеклассников. «Чтобы установился мир между мужчиной и женщиной, нужно закончить войну внутри человека», – А. Маслоу, известный американский психолог. Иными словами, успех и счастье приходят к тому человеку, кто постоянно развивает в себе определенные качества характера и свою эмоциональную жизнь.

Сколько названий чувств и эмоций вы можете назвать? Какие эмоции знакомы вам, любимы вами? Какие эмоции и чувства полезные, а какие вредные для здоровья и жизни человека, для его успешной карьеры, любви и семейной жизни? Так, школьники японских школ могут назвать около 300 различных оттенков человеческих эмоций.

Эмоции связаны с богатством душевной и духовной жизни. Каждый человек стремится именно к этому богатству. Что делает человеку жизнь интересной, день насыщенным? Почему одни ребята скучают целый день, а другие в это же самое время радуются новым открытиям, возможности проявить свою заботу о ком-то? Богатство эмоциональной жизни: тонкий аромат рождающихся чувств при прочтении полюбившейся книги; волшебство раскинутых математических формул, заключивших тайны целой жизни и космических полетов – это все эмоции, чувства! Кто знает этот секрет, тот человек не унывает, его всегда влечет к новым знаниям, новым отношениям.

Самое главное – только эмоции и чувства помогают человеку ориентироваться в окружающем мире, тем более в области человеческих отношений: радуется – не радуется, нравится – не нравится и т. д. Ведь очень часто человек обманывается своими иллюзиями.

Несколько рекомендаций по воспитанию чувств и своей эмоциональной жизни:

- Будьте внимательны к своим эмоциям. Учитесь распознавать свои эмоции, расширяйте диапазон своей эмоциональной жизни.
- Запомните, что есть эмоции полезные и вредные для жизни человека, для его успешной деятельности и для человеческих отношений. Если вы по каким-то причинам испытываете вредные эмоции в течение одного часа, тем более одного дня, вы должны немедленно что-то с этим сделать.

- Способы переключения на позитивные эмоции:

- прогулка на свежем воздухе или проветривание комнаты,

- чтение хорошей книги,

- дыхательная гимнастика,

- прослушивание легкой инструментальной музыки или релаксационной музыки с включением в нее звуков природы,

- во время прослушивания музыки сделайте рисунок «Радость», «Радостные события», «Счастье», «Счастливые события». Рисуйте «от души», так, чтобы вложить свои эмоции в рисунок.

- только после того, как вы переключили свое внимание и настроились на позитивные эмоции, можете обдумать сложившуюся ситуацию, выявить, что вас так тревожит, сформулировать проблему и расписать шаги по решению данной проблемы.

Если есть проблема – обращайтесь к специалисту: педагогу, психологу, врачу за советами и рекомендациями.

А теперь несколько слов о любви. Любовь – исключительно сложный объект для психологического анализа. Существуют теоретические модели любви. Наиболее известные из них – «пессимистическая модель» А Каслера и «оптимистическая модель» А. Маслоу.

*Пессимистическая модель любви.* Ее автор считает, что существует три причины, заставляющие одного человека полюбить другого. Это:

- Потребность в подтверждении установок и знаний о мире: любимый человек служит как бы источником утверждения ценности второго партнера.

- Только любовь освобождает человека от чувства стыда при удовлетворении физиологических потребностей.

- Любовь является социально желательной поведенческой реакцией на установленные обществом нормы.

Таким образом, влюбленность в кого-то сопряжена с постоянным страхом потерять его, делает человека несвободным, зависимым, мешает его личностному росту. Свободный человек, считает автор, это человек, не испытывающий любви.

*Оптимистическая модель любви.*

- Партнеры имеют низкую тревожность, ощущение полной безопасности и психологического комфорта в присутствии любимого человека.

- Удовлетворенность отношениями у членов пары с годами не уменьшается, а увеличивается. Партнеры испытывают постоянный, растущий интерес друг к другу, заинтересованность в делах друг друга и т.д. В их отношениях нет элементов идеализации, искажения межличностного восприятия, свойственного романтической любви, они осознают недостатки с полным принятием его таким, какой он есть. Они не стесняются своих чувств и переживают богатство и насыщенность взаимных эмоциональных отношений.

- Отношения этих людей подлинно равноправны и не разделены на выполнение женских и мужских ролей и обязанностей. Они хранят верность друг другу в условиях любых жизненных трудностей.

*Черты «истинной» любви:*

- *знание* особенностей партнера и принятие его со всеми недостатками;
- *уважение* к личности партнера и его профессиональному занятию;
- *искренность* в отношениях, переживание общности друг с другом;
- *забота* об обеспечении условий для личностного роста обоих;
- *свобода и независимость* друг от друга при взаимной ответственности.

И наконец, знаете ли вы, как воспринимаются юношами девушки, а девушками юноши?

Общей характеристикой восприятия девушек явилось то, что все юноши отдают приоритет стереотипным характеристикам женственности. Часто деловые и партнерские характеристики девушек отступают для юношей на второй план. Юноши затрудняются в выборе партнера, им необходима часто помощь родителя, друга–советчика. Девушки так же, как и юноши, при выделении привлекательных мужских качеств основной приоритет отдают стереотипным характеристикам мужественности.

Черты привлекательности для девушек:

А) физическая привлекательность: *атлетически сложенные, спортивные, имеющие физическое здоровье* юноши.

Б) ролевые характеристики: *смелые, умные, уверенные в себе, сильные духом, целеустремленные.*

В) партнер по межличностному и деловому взаимодействию: *разговорчивые, понятливые, интересные в общении молодые люди, с которыми находят общие интересы.*

Черты привлекательности для юношей:

А) физическая привлекательность: *тонкая талия, стройная фигура.*

Б) ролевые характеристики: *добрые, нежные, имеющие мягкий характер, оптимистичные, домовитые.*

В) партнер по межличностному и деловому взаимодействию: *разговорчивые, понятливые, интересные в общении, находят общие интересы.*

Счастья и успехов вам, старшеклассники!