

Книга счастья

ПРИМЕР ТОГО, КАК ОНА МОЖЕТ ВЫГЛЯДЕТЬ

«Счастье внутри тебя»

(«Happiness inside of you»)

Грызлова Е. О., Хахлева В. В.

Саранск, 2018 г.

# **Счастье – это…**

*Счастье есть смысл и цель жизни, основное назначение и венец человеческого существования.*

*Аристотель*

**Счастье** – понятие морального сознания, обозначающее такое состояние человека, которое соответствует наибольшей внутренней удовлетворенности условиями своего бытия, полноте и осмысленности жизни, осуществлению своего человеческого назначения.

От счастья одного человека может зависеть счастье целого государства. Таким образом, при Колумбийском университете исследовательским центром «Институт Земли» ([The Earth Institute](http://www.earth.columbia.edu/" \t "_blank)) под эгидой [ООН](http://gtmarket.ru/organizations/united-nations/info) в рамках глобальной инициативы «Сеть решений устойчивого развития» ([UN Sustainable Development Solutions Network](http://unsdsn.org/)) с целью показать достижения стран мира и отдельных регионов с точки зрения их способности обеспечить своим жителям счастливую жизнь было проведено исследование. Данное исследование показало, что самой счастливой страной мира в 2017 году является Норвегия.

Авторы проекта считают, что данные исследования смогут помочь государственным руководителям, политическим и общественным деятелям лучше реагировать на нужды и чаяния своих граждан с целью повышения благосостояния и устойчивого развития. При составлении рейтинга учитываются такие показатели благополучия, как [уровень ВВП на душу населения](http://gtmarket.ru/ratings/rating-countries-gni/rating-countries-gni-info), [ожидаемая продолжительность жизни](http://gtmarket.ru/ratings/life-expectancy-index/life-expectancy-index-info), наличие гражданских свобод, чувство безопасности и уверенности в завтрашнем дне, стабильность семей, гарантии занятости, [уровень коррупции](http://gtmarket.ru/ratings/corruption-perceptions-index/info), а также такие категории как уровень доверия в обществе, великодушие и щедрость.

Самой счастливой страной в рейтинге 2017 года стала Норвегия – небольшое государство в Северной Европе с населением 4 900 000 человек, где «Индекс счастья» составил 7.537 балла. Королевство Норвегия считается одним из самых благополучных и развитых государств мира по многим социально-экономическим показателям. Вслед за Норвегией в рейтинге расположились Дания, Исландия, Швейцария, Финляндия, Нидерланды, Канада, Новая Зеландия, Австралия и Швеция. Интересно, что ни одна из крупнейших экономических держав не вошла в десятку лидеров. Так, Соединённые Штаты Америки находятся на 14 месте, Германия – на 16, Великобритания – на 19, Бразилия – на 22, Франция – на 31, Италия – на 48, Япония – на 51, Китай – на 79, Индия – на 122. Вместе с тем, в первую десятку вошли два государства, приближающиеся по своим экономическим показателям к наиболее крупным экономикам мира – Канада и Австралия. Россия находится выше середины рейтинга, занимая 49 место, между Италией и Белизом. Показатель уровня счастья населения России равен 5.963 баллам.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **World Happiness Report 2017** | | |
| **Рейтинг** | **Страна** | **Индекс** |
| 1 | [Норвегия](http://gtmarket.ru/countries/norway/norway-info) | 7.537 |
| 2 | [Дания](http://gtmarket.ru/countries/denmark/denmark-info) | 7.522 |
| 3 | [Исландия](http://gtmarket.ru/countries/iceland/iceland-info) | 7.504 |
| 4 | [Швейцария](http://gtmarket.ru/countries/switzerland/switzerland-info) | 7.494 |
| 5 | [Финляндия](http://gtmarket.ru/countries/finland/finland-info) | 7.469 |
| … | … | … |
| 47 | [Узбекистан](http://gtmarket.ru/countries/uzbekistan/uzbekistan-info) | 5.971 |
| 48 | [Италия](http://gtmarket.ru/countries/italy/italy-info) | 5.964 |
| **49** | [**Россия**](http://gtmarket.ru/countries/russia/russia-info) | **5.963** |
| 50 | [Белиз](http://gtmarket.ru/countries/belize/belize-info) | 5.956 |
| 51 | [Япония](http://gtmarket.ru/countries/japan/japan-info) | 5.920 |
| … | … | … |
| 154 | [Бурунди](http://gtmarket.ru/countries/burundi/burundi-info) | 2.905 |
| 155 | [Центрально-Африканская Республика](http://gtmarket.ru/countries/central-african-republic/central-african-republic-info) | 2.693 |

## **Характеристика подросткового возраста**

Подростковый возраст – период полового созревания, связанный с глубокой перестройкой признаков и переходный этап от детства к взрослости.

Границы подросткового возраста наиболее адекватно представлены в периодизации Д. Б. Эльконина, где акцент ставится на появление новообразований, обуславливаемых сменой и развитием ведущей деятельности. По данной периодизации границы подросткового возраста охватывают период от 10-11 до 14-15 лет.

В этот период происходит интенсивная морфологическая и функциональная перестройка организма, идущая в двух направлениях:

1) перестройка деятельности эндокринных желёз. Повышается активность и возбудимость центральной нервной системы, что объясняет следующие проявления подросткового возраста: безразличие к важным событиям при бурном возмущении по пустякам; поведенческий негативизм; нарушения эмоционального плана и как следствие неуравновешенность, обидчивость, ранимость; нарушение координации, утомляемость, рассеянность, падение продуктивности в работе, расстройства сна, апатия, вялость. Начало полового созревания зависит от уровня социально-экономического развития общества, от национально-этнографических и климатических факторов, от особенностей исторического времени, от конкретных обстоятельств жизни данного подростка. У девочек начало полового созревания происходит в 11-12 лет, а у мальчиков в 13-14 лет, что создаёт дисбаланс во внешнем виде представителей разных полов;

2) рост тела в длину, изменение пропорций, развитие мускульного скелета по мужскому или женскому типу. Подростки вырастают на 5-8 см в год. Девочки растут более активно в 11-12 лет, мальчики прибавляют в росте в 13-14 лет, а после 15 лет обгоняют девочек в росте. Вместе с ростом увеличивается и масса тела: девочки прибавляют 4-5 кг в год, мальчики – 7-8 кг в год. Изменения в росте и весе сопровождаются изменениями пропорций тела – первыми размеров, характерных для взрослых, достигают голова, кисти и стопы. В последнюю очередь завершается развитие туловища. Несоответствие размера скелета и массы тела приводит к недостаточной координации движений, общей неловкости, угловатости, обилию лишних движений.

Заметное увеличение скорости роста, быстрое развитие репродуктивных органов и появление вторичных половых признаков являются биологическими признаками наступления подросткового возраста. Продолжение развития мозга, усложнение внутриклеточных процессов, а значит, и развитие соответствующих функций определяют готовность старшего школьника к физическим и умственных нагрузкам.

Подростковый возраст является кризисным. Для этого существуют внешние и внутренние предпосылки:

1) внешние предпосылки. Изменяется характер учебной деятельности: «разнообразие предметов и содержание учебного материала вызывают качественно новое познавательное отношение к знаниям». Из-за отсутствия единства требований – «сколько учителей, столько различных оценок окружающей действительности, поведения ребёнка, его деятельности, взглядов, отношений, качеств личности» - возникает необходимость собственной позиции, эмансипации от непосредственного влияния взрослых;

2) внутренние предпосылки. Происходит бурный физический рост и половое созревание. Выраженная неравномерность созревания различных органических систем приводит к повышенной утомляемости, возбудимости и раздражительности.

Развитие интеллектуальной сферы подростка обусловлено количественными и качественными изменениями, которые отличают его от детского способа познания мира. В когнитивной сфере отмечается развитие способности к абстрактному мышлению и расширение временной перспективы.

Влияние группы сверстников, которое в подростковом возрасте выступает источником референтных норм поведения и получения определённого статуса, постепенно вытесняет преобладающее ранее влияние семьи. Подросток освобождается от родительской опеки, и постепенно входят в группу сверстников.

Б. Д. Эльконин считал ведущей деятельностью подросткового возраста интимно-личностное общение со сверстниками. Центр жизни подростка перемещается в сферу общения, дружбы, где осваиваются основные социальные нормы, формы поведения.

Так как взрослые не представляют для подростков личной значимости в качестве субъектов общения, отношение с родителями меняется:

1) подросток иначе воспринимает взрослых. В отличие от младших детей он способен распознать в родителях обычных людей, а не только те роли, которые они играют, выполняя свои обязанности в качестве матери и отца;

2) подростки начинают всё меньше и меньше времени проводить с родителями;

3) повышается конфликтность с родителями. Поводами служат разногласия, касающиеся вопросов дружбы, вкуса и вопросов жизни или здоровья.

Новообразованиями подросткового возраста являются:

1) абстрактное мышление;

2) развитие рефлексии и самосознания;

3) половая идентификация;

4) чувство взрослости;

5) переоценка ценностей.

Центральным и специфическим новообразованием подросткового возраста является чувство взрослости – возникающее представление о себе как уже не ребёнке (Л. С. Выготский). Подросток чувствует себя взрослым, стремиться быть и считаться взрослым и это проявляется во взглядах, оценках, в линии поведения и в отношениях со сверстниками и взрослыми.

Для подростка ведущим мотивом поведения является стремление найти своё место среди сверстников. Большее значение приобретают оценки сверстников, чем оценки учителей и взрослых. Если популярность подростка среди сверстников подвергается опасности, у него возникает беспокойство. В общении происходит усвоение подростком социальных норм, переоценка ценностей, удовлетворяется потребность в притязании на признание и стремление к самоутверждению.

В подростковом возрасте появляются многочисленные увлечения, которые могут удовлетворить самые разные потребности, при этом они разнообразны и относительно ограничены. Младший подростковый возраст характеризуется разбросанностью интересов детей, их стремлением всё попробовать, во всём принять участие. В старшем подростковом возрасте интересы детей стабилизируются.

Повышенная эмоциональность подросткового возраста проявляется в возбудимости, частой смене настроения. Характер подростка становится акцентуированным.

В подростковом возрасте появляются новые мотивы учения, связанные с идеалом, профессиональными намерениями. Для многих подростков учение приобретает личностный смысл.

Память подростка носит избирательный характер. Объем памяти увеличивается за счёт логического осмысления материала. Увеличивается полнота, системность и точность воспроизводимого материала, запоминание и воспроизведение опирается на смысловые связи. Становится доступным запоминание абстрактного материала.

Восприятие подростка становится избирательным, целенаправленным. Оно более содержательно, последовательно, планомерно. Подросток способен к тонкому анализу воспринимаемых объектов.

Внимание становится более произвольным и преднамеренным. Подросток может сохранять длительное время устойчивость и высокую интенсивность внимания. У него вырабатывается умение быстро концентрировать и чётко распределять своё внимание. Оно становится хорошо управляемым и контролируемым процессом.

В подростковом возрасте формируются элементы теоретического мышления. Рассуждения идут от общего к частному. В решение интеллектуальных задач подросток оперирует гипотезой. Развиваются классификация, анализ, обобщение, а также рефлексивное мышление. Предметом оценки подростка становятся его собственные интеллектуальные операции. Подросток приобретает взрослую логику мышления.

В подростковом возрасте речь развивается благодаря расширению богатства словаря и усвоению множества значений. Подросток варьирует свою речь в зависимости от стиля общения и личности собеседника. Индивидуальное постижение языка, его значений и смыслов индивидуализирует самосознание подростка.

Формирование самосознания заключается в том, что подросток начинает постепенно выделять качества из отдельных видов деятельности и поступков, обобщать и осмысливать их как особенности своего поведения, а затем и качества своей личности. Предмет оценки и самооценки самосознания и сознания – это качества личности, связанные с учебной деятельностью и взаимоотношениями с окружающими.

## **Кризис подросткового возраста**

Кризис подросткового возраста. Самый известный и часто обсуждаемый подростковый кризис. Его время проявления приходится на 13-14 лет. Начало кризиса для каждого подростка индивидуально и зависит от темпа созревания организма и характера социальной ситуации развития. Основой подросткового кризиса становятся противоречия между возникшими внутренними изменениями и внешними не меняющимися обстоятельствами, которые не удовлетворяют желаемое повзрослевшего ребенка. Причины такого противоречия кроятся в появлении чувства взрослости, в психофизиологической перестройке (половое созревание, изменения в потребностной сфере и сфере самосознания) организма, которую подросток не сразу осознает, и непринятии «взрослости» со стороны взрослых, которые демонстрируют непонимание переживаний подростка по поводу его самореализации. В результате кризис подросткового возраста выливается в следующие признаки и проявления: агрессивность в общении со взрослыми, частая смена настроения, усиленное внимание к своей внешности, снижение учебной мотивации (поверхностное выполнение или невыполнение домашнего задания, пропуски уроков, равнодушие на уроках и др.), невыполнение просьб взрослых, негативизм, отказ от помощи в быту, конфликтность, нарушение общественного порядка.

**Рекомендации по преодолению подросткового кризиса:**

• взрослым строить общение с подростком на уважении их личностных особенностей и в доброжелательном тоне;

• терпеливо принимать отказы подростка о помощи, но при случае найти убедительные слова и еще раз обратиться за помощью;

• заранее обсудить обязанности подростка в семье и не настаивать на их мгновенном выполнении;

• быть последовательными в предъявлении требований к подростку;

• как можно чаще организовывать досуговую деятельность всей семьи;

• поддерживать увлечения и интересы подростка, а при их негативном характере умело (личным примером, через совместную деятельность и другими способами) переориентировать на другое занятие;

• контролировать учебную деятельность;

• создавать условия для доверительных бесед;

• не запрещать общение со сверстниками (разрешать приглашать домой, предварительно обговорив условия такого общения);

• вводить наказания при совместном их проговаривании, чтобы подросток принял и был готов к их реализации и контролю взрослого;

• давать в доброжелательной форме положительные и отрицательные оценки внешности и поступков подростка.

Завершение кризиса подросткового возраста определяет позитивную или негативную линию дальнейшего личностного развития, а также успешность в системе социальных отношений (в школе, в семье, со сверстниками и в обществе в целом).

**Психологическое благополучие – это…**

Под понятием «психологическое благополучие» подразумевают целый ряд близких, но не тождественных по своему значению понятий, таких как: психическое здоровье, нормальная личность, позитивный стиль жизни, самоактуализованная личность, полноценно функционирующая личность и т. п.

Н.А. Батурин определяет психологическое благополучие личности, как – фактор саморегуляции личности, результат саморегуляции психических состояний, восприятие жизни.

Происходящие с нами ежедневные события несут в себе эмоциональную окраску (радость или разочарование), отражаются в сознании и накапливаются в виде соответственно окрашенного аффекта. То, что нас расстраивает, и то, из-за чего мы переживаем, суммируется в виде негативного аффекта, те же события повседневной жизни, которые несут нам радость и счастье, способствуют увеличению позитивного аффекта.

Разница между позитивным и негативным аффектами является показателем психологического благополучия и отражает общее ощущение удовлетворённостью или не удовлетворенностью жизнью.

Э. Динер в своих работах ввел понятие «субъективное благополучие», состоящие из трёх основных компонентов:

1. Удовлетворение

2. Приятные эмоции

3. Неприятные эмоции

Данные компоненты вместе формируют единый показатель субъективного благополучия. Как отмечает сам автор, речь здесь идёт о когнитивной и эмоциональной сторонах самопринятия. Э. Динер считает, что большинство людей, так или иначе оценивают то, что с ними случается в терминах "хорошо – плохо", и такая интеллектуальная оценка всегда имеет под собой соответственно окрашенную эмоцию. Субъективное благополучие призвано не просто служить индикатором того, насколько человек погружён в депрессию или тревогу, но должно демонстрировать насколько один человек счастливее другого, то есть автор уравнивает субъективное благополучие с переживанием счастья.

Субъективное благополучие – это понятие, которое выражает отношение человека к себе, своей личности, жизни и процессам, которые имеют существенное значение для самой личности с точки зрения интернализованных нормативных представлений о внутренней и внешней среде, которое характеризуется ощущением удовлетворенности.

К. Рифф считает, что «психологическое благополучие – это интегральный показатель степени направленности основных компонентов позитивного функционирования человека, а также степень реализованности этой направленности, которая выражается в переживании счастья и удовлетворенности».

В качестве базовых составляющих психологического благополучия человека К. Рифф выделила:

• позитивные отношения с другими;

• принятие себя (позитивная оценка себя и своей жизни);

• автономия (способность следовать своим собственным убеждениям);

• компетентность (контроль над окружающей средой, способность эффективно управлять своей жизнью);

• наличие целей, придающих жизни направленность и смысл;

• личностный рост как чувство непрекращающегося развития и самореализации.

П. П. Фесенко и Т. Д. Шевеленковой психологическое благополучие рассматривается как целостное переживание, выражающееся в субъективном ощущении счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью, а также связанное с базовыми человеческими ценностями и потребностями. Авторы ссылаются на шестикомпонентную теорию К. Рифф и выделяют актуальное психологическое благополучие и идеальное психологическое благополучие.

Р. М. Райан и Э. Л. Диси считают, что связь между физическим здоровьем и психологическим благополучием является очевидной. Болезнь часто вызывает функциональные ограничения, которые уменьшают возможности для удовлетворенности жизни.

**Межличностные отношения родителей с подростками.**

Цель: Установить доверительные отношения между родителями и подростками

Адресат: Родители

Сфера применения: межличностные отношения

Рекомендации:

**1. Подготовьте себя к особенностям подросткового возраста**

Подросток это уже не ребёнок, поэтому нужно готовить себя к его воспитанию. Читайте книги или вспоминайте свои подростковые годы и то, как вы справлялись с переменами в вашей жизни. Чем больше вы узнаете, изучите и проявите эмпатии, тем лучше сможете понять вашего ребёнка и его проблемы.

**2. Будьте не родителем, а другом**

На этом этапе очень важно, чтобы ребёнок осознал, что родители любят и заботятся о нём. Вместо того, чтобы делать выговоры за ошибки, продемонстрируйте подростку, что вы понимаете ситуацию и всегда готовы его поддержать.

**3. Уважайте личное пространство подростка**

Секреты составляют большую часть жизни подростка. Родителям необходимо знать все тайны своего ребёнка, но иногда важно предоставлять личное пространство и избегать вмешательства в его мир. Пусть ваш ребёнок приходит к вам тогда, когда он действительно нуждается в вас.

**4. Прививайте чувство ответственности**

Попробуйте возложить на подростка больше домашних обязанностей, а также предоставьте ему возможность самому справляться с ними. Это должно вселить в подростка чувство ответственности и уверенности в себе.

**5. Найдите время для регулярного доверительного общения с подростком**

Независимо от напряжённого графика и делового образа жизни, родители должны находить время свободно общаться со своими детьми и сопереживать их жизненным перипетиям. Это может быть в любое время: во время завтрака, днём или вечером за ужином.

**6. Будьте сострадательными и сочувствующими**

Перед тем, как сурово отчитать подростка, постарайтесь поставить себя на его место. Будьте благоразумными, придерживайтесь правил и дисциплины. Важно быть приветливым и понимающим. Пытаясь дисциплинировать подростка, никогда не применяйте силу и не наносите физический вред его здоровью.

**7. Дисциплинируйте, а не наказывайте**

Когда вы пытаетесь установить определённые стандарты поведения подростка, не будьте навязчивым. Обсудите с ребёнком дисциплинированные моменты и примите во внимание его мнение. Объясните, почему необходимо установить правила дисциплины и какую пользу они принесут ему. Очень важно дать подростку возможность выразить свою точку зрения перед установлением любых дисциплинарных правил.

**8. Интересуйтесь жизнью и увлечениями ребёнка**

**9. Общайтесь с ребёнком на равных**