**Что помогает и что мешает общению**

Главной целью общения разных людей между собой является достижение взаимопонимания. Однако достичь этого совсем не просто. Каждому человеку с кем-то общаться легче, а с кем-то труднее. С кем-то легче наладить взаимопонимания, а с кем-то мы постоянно ругаемся. Конечно, намного легче наладить хорошие отношения с тем человеком, с которым существуют некоторые «точки соприкосновения». Самое главное правило: прежде, чем убирать все возникшие разногласия, нужно узнать причины этих разногласий. В общении очень важно умение выслушать и понять своего собеседника. Если вы будете объяснять людям свои соображения и намерения, вы сможете избежать многих конфликтов, ссор и просто недоразумений. Часто одним единственным возможным выходом из трудной конфликтной ситуации оказывается именно честность. Однако правду нужно высказывать не для того, чтобы унизить своего собеседника, а для того, чтобы прояснить ему ситуацию.

Причины непонимания между различными людьми могут быть самыми разными: психологические особенности, мировоззрение, религиозные взгляды, политические. Однако главной причиной непонимания является неумение услышать своего собеседника. Ведь самой важной составляющей общения является умение выслушать. Тот кто внимательно слушает человека, с которым он разговаривает, вникает в проблему и помогает человеку сформулировать свои мысли. Кроме того, процесс общения – это достаточно сложный процесс, ведь на процесс общения сильно влияет то, является ли человек коммуникабельным или наоборот застенчивым, а также обстоятельства и настроение обоих собеседников. Кроме того, выражения, слова, жесты, тон и манеру поведения нужно выбирать в зависимости от того, какой вид общения вы ведете – формальный или неформальный.

Во время общения мы часто допускаем множество ошибок. Это может быть как использование обидных прозвищ и выражений, так и ненужных сокращений. Наладить отношения помогают знаки внимания, которые позволяют успокоить и приободрить вашего собеседника.

Если вы не знаете, как начать разговор, то лучше выбрать любую интересную для вашей беседы тему и время, когда человек, с которым вы хотите поговорить, ничем не занят. Важно помнить о том, что другой человек он не точно такой же, как и вы и нужно уметь посмотреть на ситуацию его глазами. Особенно это актуально в конфликтных ситуациях.

Важно всегда уважительно относиться к точке зрения другого человека, даже если она совсем не совпадает с вашей. Вы сможете воспитать в самом себе уважительное отношение к человеку, если научитесь видеть в каждом человеке черты, присущие только ему, то есть его индивидуальность.

Каждый человек достоин уважения. Когда вы уважаете другого человека, вы уважаете в первую очередь самого себя. Даже если с кем-то у вас не сложились хорошие отношения, вы можете приложить максимум усилий, чтобы их наладить. В конфликтных ситуациях, психологи советуют не забывать об интересах вашего собеседника. Ваша заинтересованность вызовет у него энтузиазм и оживление.

Существуют некоторые правила, которые помогут вам вести честный и открытый диалог с так называемым «неудобным собеседником». Используйте 'Я-язык'. Начиная разговор со слов: "На мой взгляд...' или "Я вижу эту ситуацию, как...'. Таким образом, вы сможете смягчить разговор и показать своему собеседнику, что вы выражаете только свою точку зрения и не претендуете на истину в последней инстанции. Таким образом, вы признаете право собеседника иметь свою точку зрения. И, скорее всего, вас выслушают с большим вниманием и более спокойно. Пытайтесь говорить о каком-то определенном поведении или случае и не переходите на всевозможные обобщения. Например, никогда не будут полезными такие обобщения как: 'Не было ни одного случая, чтобы ты приходил домой вовремя'. Ведь подобное начало разговора даст возможность уйти от проблемы, которую вы будете осуждать. Человек, которого вы в этом обвиняете, может начать доказывать и вспоминать, что когда-либо он все-таки что-то делал вовремя. Постарайтесь, в первую очередь, показать своему собеседнику, что его поведение мешает не кому-то другому, а ему самому.

**Юмор**

В жизни каждой нации, страны, коллектива или человека обязательно имеется юмор, независимо от условий жизни и политической обстановки. Мы живем в сложное демократическое время, которое, прежде всего, характеризуется свободой слова. Поэтому сейчас значительно увеличилось внимание к юмору и сатире, они даже выступают средством коммуникации людей. Подтверждением этому можно считать огромное число юмористических программ и популярность комедий и всевозможных писателей-сатириков.

В каждом периодическом издании можно найти какие-нибудь шутки, анекдоты или карикатуры. И даже в характерной для нашего времени рекламе можно встретить много забавных и интересных шуток, при помощи которых рекламодатели пытаются привлечь к себе внимание и повлиять на своих потенциальных клиентов. Хотя если посмотреть с другой стороны, юмор утратил, когда-то имеющуюся у него остроту. Вседозволенность, в которой мы сейчас живем, снимает запрет со многих социальных проблем. Юмор имеет не только положительные стороны, он может быть не только средством развлечения.

Подумайте, зачем человеку нужны эмоции. По заверениям психологов эмоции это главная система мотивации человека. Ведь эмоции напрямую влияют на наше поведение и могут его значительно изменить. Но что же может изменить в нашем поведении юмор. Конечно же, главной целью юмора является веселье, однако существуют и другие цели в данном феномене. Так, юмор может быть средством нападения или оружием, как при насмешке; средством передачи информации и установлении контакта, как в шутке; воспитателем, который стремится донести до другого человека так называемые нравственные нормы и 'вечные истины', как в поговорках и пословицах; подобием щита, за которым можно скрыть свое мнение или отношение, когда это нужно, как, например, в каламбуре или анекдоте. Все эти состояния могут сопровождаться такими же разными видами смеха. А это может привести к изменению личности.

Кроме того, существует множество видов смеха. Так, теоретик советской кинокомедии Р.Юренев считает, что смех может быть животным, физиологическим, издевательским, истерическим, нервным, печальным, веселым, смущенным, бесстыдным, оправдательным, торжествующим, беспричинным, многозначительным, грубым, ласковым, наивным, саркастически, простосердечным, ироническим и вообще самым разным.

**Шопоголизм**

Ониоманией, или магазинной зависимостью является навязчивое желание покупать в огромных количествах. При этом для страдающего ониоманией совершенно неважно, нужны ли ему купленные вещи или нет, какая у них цена и как они отразятся на семейном бюджете.

 Данная зависимость имеет еще одно, более популярное и современное название, а именно шопоголизм. Не случайно данное слово имеет американские корни, ведь именно в этой стране около пятнадцати миллионов шопоголиков, а еще 55 миллионов недалеки от зависимости. Кроме того, Психологическая ассоциация Америки уже считает данный синдром болезнью. В США уже даже создали общество похожее на общество анонимных алкоголиков. Данное общество уже насчитывает 400 отделений по всей Америке.

Похожие проблемы существуют и в Европе. Так, а Англии от двух до десяти процентов взрослых людей страдает данным синдромом. В числах этот процент равен семистам. Кроме того, пятьдесят два процента англичанок заметили, что походы по магазинам приносят им больше удовольствия, чем секс.

 Удивительно, но магазинная зависимость - это далеко не новая проблема. Она известна людям уже на протяжении ста лет. Однако только в последнее время выяснилась истинная причина этой зависимости.

Так, ученые измерили активность в коре головного мозга человека в отделе, отвечающем за рациональное мышление и смысл. В результате выяснилось, что перед покупкой способность рационально мыслить почти полностью исчезает, в то же самое время в тех отделах, которые отвечают за эмоции, возрастает напряжение.

 Как и любая другая зависимость, ониомания берет свое начало из детства. Все мы когда-то были зависимыми от взрослых и маленькими, все мы нуждались в защите заботе, признании, любви, ласке и внимании. Если тогда эти потребности не были удовлетворены, по словам психологов консервируются.

 Подобный человек может быть успешным, может иметь любящих детей и супруга, но все равно чувствовать себя одинокими и несчастными, как когда-то в детстве нуждаться в утешении. Каждый человек справляется с этим по-разному: так кто-то употребляет алкоголь, кто-то играет, а азартные игры, а кто-то покупает вещи. Однако точно такие проблемы могут быть и у детей из хороших семей. Однако такие родители часто могут пренебрегать переживаниями и потребностями своих детей.

 Именно детские проблемы приводят к ониомании. Нехватка внимания, трудности в общении и неспособность выразить свои чувства и как результат - депрессия. Для таких людей лучшим способом утешить, вознаградить или успокоить себя это купить новую косметику, украшение или вещь. Ведь всем женщинам нужны эмоции, поэтому чтобы получить новые эмоции они и идут за покупками. Конечно, впоследствии они начинают чувствовать себя виноватыми и даже злиться на себя. А это снова приводит к депрессии.

 Также кроме всех перечисленных причин, приводящих к навязчивому желанию покупать, существует еще несколько. Так, в результате исследований, которые провели в Англии, выяснилось, что причиной данной зависимости может оказаться заниженная самооценка. Кстати, для женщин это характерно больше всего. Приобретая новую вещь, такие женщины начинают казаться самим себе более сильными и яркими, обеспеченными и удачливыми. Скука, разочарование, горе и одиночество также могут привести к нежелательным покупкам. Кроме того, если женщина все время гуляет по магазинам, это может быть следствием того, что она пытается избежать каких-то обязанностей или работы, а также решить с принятием какого-либо трудного решения. Также она просто может хотеть быть окруженной людьми. Кроме того, ученые выяснили, что на навязчивые покупки напрямую влияет нехватка в организме гормона счастья серотонина. Именно этот гормон и ответственен за повышенное настроение. Недостаток этого гормона в организме любого человека может спровоцировать депрессию и депрессивные состояния, а также быть причиной низкой самооценке. Женский организм слишком чувствителен к перепадам уровня данного гормона, поэтому именно они чаще всего и оказываются подверженными данному виду зависимости.

**Мода**

В своем более широком смысле мода – это присутствие в некоторый период и общепризнанное на определенном этапе отношение к внешним сторонам культуры: одежде, машинам и к стилю жизни. С другой стороны обычно при применении слова мода, под которым обычно имеют в виду постоянное стремление изменять так называемые внешние формы проявления культуры, подразумевают именно одежду. Как только человека открыл для себя одежду как средство защиты от внешних воздействий, осталось совсем недалеко до того, как он начал задумываться о стилизующей и эстетической функции одежды. Скорее всего, одежда стала для человека именно тем объектом, в котором он наиболее полно сумел выразить свое высокохудожественное мировоззрение. Мы легко можем заменить выражение "загадочный язык моды" на "живой язык одежды", особенно применимо к историческим эпохам, ведь одежда человека до сих пор осталась средством зрительного выражения некоторых представлений о себе и обо всем мире.

С давних пор человек пытался прикрыть свое голое тело. Конечно, это можно было объяснить обычным целомудрием, однако подобное толкование может показаться слишком ограниченным и узким. Правильно было бы считать, что одежда это не только прикрытие, но и символ. В свое время даже амулет уже считался одеждой, ведь он был проводником между обнаженным человеком и остальным миром. Ярким примером символического значения некоторых видов одежды могут продемонстрировать жесткие правила средневековых монархов или сословий.

Сохранившееся с древнейших времен правила стилизации своей внешности присутствуют и в наше время, хотя и в совсем другой форме. Так, например, когда во время Французской революции люди гильотинировали головы аристократов, они также гильотинировали и парики, причем не только в переносном, но и в буквальном смысле. Тогда отсутствие на вашей голове парика было таким же обязательным, как и ношение джинсов в современном мире. Одежда на самом деле говорит о многом, она разоблачает многие наши мысли. Одежда это самое индивидуальное творение культуры людей, и в то же время рядом с самой модой, которая как тень идет за одеждой, следует самый сильный инстинкт подражания. Психологически данный момент подражания можно объяснить как форму биологической защиты самого себя, естественный рефлекс всех стадных животных. Сразу напрашивается сравнение с обществом. С другой стороны подражание это обязательная предпосылка моды и ее противоречие. А развитие моды есть ни что иное, как слияние этих двух противоречий. Человек приспосабливаясь к окружающей среде или к окружающему его миру, принимает моду, но одновременно с этим при помощи этой самой моды он стремится отличаться от других людей. Человек, как бы, стремится к подражанию за другими и одновременно пытается в данной форме подражания выполнить свою собственную самостилизацию и выразить свое представление о себе.

Может показаться, что мода слишком стремится к легкомысленному и вычурному, что она портит функциональное назначение платья. Однако, в истории есть множество примеров, где мода определенные совершенно обычные предметы одежды превратила в модные вещи. Это также связывается с проявлением социального престижа, с провозглашение определенного образа жизни и взглядов на эту жизнь. Так, джинсы, сначала являвшиеся просто обычной рабочей одеждой, однако в некоторый период истории они стали самыми модным и даже в некотором роде престижным предметом одежды. Невыраженное значение джинсов настолько нас обязывает, что оно заглушает даже налет однообразия, которое в подобном случае очевидно. Так, девушки, которые появлялись во всех ситуациях только в джинсах и в свисающих свитерах, показывали, таким образом, свою принадлежность к некоторому поколению и к определенной социальной группе, а не свой вкус или свои взгляды на моду. Необычным свидетельством связи между одеждой и положением людей в обществе является выражение Англичан, которое употребляют для обозначения бывших учеников престижных колледжей: их называют "белыми воротничками". То есть, место получения этими "белыми воротничками" образования и их социальное положение очень просто обозначаются привычной для них частью одежды.

**Почему женщины читают любовные романы**

Всем известно, что основными читателями женских романов, также как и многих сериалов, являются пенсионерки и домохозяйки. Обычно на вопрос, почему они читают такие книги, женщины отвечают, что любовные романы это такие милые маленькие книжечки, которые быстро кончают, не напрягают во время чтения, похожи друг на друга и их удобно читать в дороге. Но главное, что привлекает женщин в любовных романах это их обычный счастливый конец.

Конечно, они понимают, что в жизни такого не бывает, им хочется похожей любви – сентиментальной возвышенной. Им хочется, чтобы их любимый человек был отважным рыцарем. А дома их ждет скучная работа и неустроенность. Таким образом, выходит, что любовные романы вносят в однообразную жизнь современных женщин определенный элемент романтики. Так, некоторые женщины любят читать исторические романы, в которых переплетаются в одно целое любовные приключения, подвиги, сражения и война.

Другие, наоборот, любят "современные" романы, которые имеют приторный сюжет. Сюжеты не отличаются большим разнообразием: любовники встречаются после длительной разлуки, история нескольких поколений одной и той же семьи, или бедная девушка влюблена в богатого мужчину. Все это бульварная литература, вызывающая умиление. Некоторые женщины даже намеренно коллекционируют целые серии подобных романов, забивают ими полки шкафов, обмениваются ими и дарят их.

В данной статье мы постараемся взглянуть более глубоко на пристрастие к любовным романом. Так, сексопатологи уверяют, что данная литература является просветительской для девочек-подростков. Скорее всего, они подразумевают откровенные любовные сцены в данных книгах. Наверное, это не самый плохой способ образования, ведь лучше узнать подробности интимной жизни именно из книги, а не от дворовой компании.

Но что же может привлекать в таких книгах женщин, не обделенных вниманием, семьей и материальным положением. Психологи считают, что в каждой из нас сидит постоянное желание найти свой идеал мужчины. Многие женщины, читая такой роман, стремятся пережить те же чувства и ту же жизнь, которых она в настоящий момент не имеет. Женщины стремятся приобрести ту романтику отношений, которых им так не хватает в реальной жизни, распланированной на многие годы вперед. Такие женщины уже привыкли быть домохозяйкой для своих мужа и детей.

В современном мире, жена часто зарабатывает намного больше, чем ее муж и здесь главой семьи становится не мужчина, а женщина. Так, образ средневекового рыцаря обрел некоторые женские черты. А многим женщин хочется быть именно женщиной, хотя бы пока она читает роман. А уже после того, когда она закроет книгу, она сможет вернуться к кастрюлям или к своему бизнесу.

Разве можно заставить женщину перестать быть таковой? И что же для нас счастье в современном мире? Представьте, как бы развивалась жизнь главных героев книги после того, как она закончилась. Женщинам не хочется верить, что красивая любовь не присутствует в семейной жизни. После рождения детей появляются измены мужа, слишком много работы и новых забот. На место страсти приходит крепкая дружба. Если вы будете часто задумываться об этом, то у вас появится ностальгия и желание разнообразить свою жизнь. Именно после таких размышлений женщина начинает увлекаться любовными романами.

Вместо отношений и чувств, которые образуется пустота. Подобную пустоту можно заполнить не только любовными романами,но любовниками, едой, и даже наркотиками и алкоголем. Однако если ваш брак уже мертв, вам нужно решить стоит ли пытаться сохранять этот брак и стараться его реанимировать. Может быть, в этой бесконечной суете вы забыли о том, как раньше вы любили посвящать друг другу свое время и дарить друг другу подарки.

**Стрессовая релаксация**

Природой заложено, что в стрессовой ситуации мы должны действовать, осуществляя ответное действие на стрессовую ситуацию. Однако образ жизни современного человека, который кроме всего прочего, имеет дефицит общения, не предполагает применение активного ответного действия. Для современного человека все более привычной ситуацией является уход от стрессового состояния. Неадекватные, с точки зрения гормональных и биохимических реакций, образ жизни и реакции человека на стресс могут привести к серьезным отклонениям в его здоровье.

В течение многих лет существовало мнение, что реакция тревоги это небезопасный и непредсказуемый механизм и человек должен по-другому реагировать на стресс. Многолетний опыт свидетельствует о том, что овладев методами активной и сознательной саморегуляции, вы сможете лучше использовать резервные возможности вашего организма. А это сможет дать вам возможность реагировать на стресс спокойнее. Таким образом, вы сможете управлять стрессом, несмотря на естественные автоматические реакции и реагировать на него ауторегуляционно, или, как говорят еще говорят врачи, релаксационно.

Релаксация – это основное состояние бодрствования, которое характеризуется пониженной психофизиологической активностью. Данная пониженная активность чувствуется или в любой из систем организма или во всем организме.

 В соответствии с теорией Г.Селье реакция тревоги имеет в своем составе три последовательные фазы: фаза импульса, фаза стресса, фаза адаптации.

Таким образом, если наступает адаптация, то стрессовое состояние начинает идти на убыль и человек успокаивается. Однако если адаптация нарушена или полностью отсутствует, то возможно появление некоторых психосоматических расстройств или заболеваний.

Применяя релаксацию, человек может вмешиваться в любую из фаз стресса. Таким образом, человек может остановить стрессовый импульс, а также задержать его или ослабить этот стресс, если ситуация стресса еще не наступила и, таким образом, предотвратить психосоматические нарушения в организме. Релаксация приводит в активное состояние деятельность нервной системы, регулирует степень психического возбуждения и регулирует настроение. Релаксация помогает сбросить или ослабить мышечное или психическое напряжение, вызванное стрессом.

**Физиология релаксации**

Применяя релаксацию, человек может вмешиваться в любую из фаз стресса. Таким образом, человек может остановить стрессовый импульс, а также задержать его или ослабить этот стресс, если ситуация стресса еще не наступила и, таким образом, предотвратить психосоматические нарушения в организме. Релаксация приводит в активное состояние деятельность нервной системы, регулирует степень психического возбуждения и регулирует настроение. Релаксация помогает сбросить или ослабить мышечное или психическое напряжение, вызванное стрессом.

Но почему же релаксация так влияет на человека? Чтобы это выяснить было проведено тестирование некоторых людей, согласившихся на эксперимент. Эти люди имели достаточный опыт в применении на себе всевозможных методов релаксации. Во время эксперимента измерялись уровень молочной кислоты в крови, выделения углекислого газа, уровень потребления кислорода, кровяное давление и пульс, а также регистрировалась электроэнцефалограмма, то есть биоэлектрические колебания, которые связаны с активностью мозга. При сравнении всех регистрируемых данных были получены такие результаты. Количество выделяемого углекислого газа уменьшалось, потребление кислорода снижалось в среднем на шестнадцать процентов, дыхание успокаивалось, и пульс становился реже, а электроэнцефалограмма показала успокоение, которое проявлялось в увеличении количества альфа-волн. Кроме того, во время рексации в организме снижался уровень молочной кислоты. Также интересно заметить, что после окончания релаксации уровень молочной кислоты в крови оставался пониженным в течение долгого времени, а затем достаточно медленно стал возвращаться к исходному. Данные этих подсчетов соответствуют опыту многих людей, утверждающих, что после релаксации в течение некоторого времени они чувствуют себя уравновешенными и спокойными.

Объяснить небольшое количество молочной кислоты во время релаксации очень просто. Ведь главным источником молочной кислоты является гладкая мускулатура. Во время релаксации наши мышцы, конечно же, расслабляются и, соответственно, вырабатывается меньше молочной кислоты, что очень полезно для здоровья. Данные показатели снова доказали, что релаксация снижает активность симпатической нервной системы, а стресс резко его увеличивает.

Релаксация это достаточно полезный метод, ведь овладеть им достаточно легко - для этого не нужно никакого специального образования, не нужно даже никаких особенных способностей. Однако, все же, существует одно важное условие, которое нужно соблюдать до и во время релаксации. Этим условием является мотивация, вам не обходимо знать для чего вы стремитесь освоить этот метод.

Конечно же, релаксация не сможет решить всех ваших проблем и забот, но она сможет ослабить степень их воздействия на ваш организм. А это очень важно. Важно помнить, что во время релаксации невозможно убрать отрицательные воспоминания, которые хранятся в вашем подсознании. Однако при помощи именно со стрессами вы сможете прекрасно бороться.

Применяя релаксационные упражнения регулярно, вы станете более спокойными, а эти упражнения будут для вас привычным занятием и будут ассоциироваться только с приятными впечатлениями. Хотя не нужно ждать, что эти впечатления возникнут сразу же после первого занятия, ведь релаксация может потребовать от вас большого терпения, упорства и усердия.

**Роль эмоций в нашей жизни**

Эмоции являются особенным классом субъективных психологических состояний, которые отражаются в форме определенных переживаний, ощущений неприятного или приятного, отношения человека, испытывающего эмоции, к миру и людям, результаты и процесс его практической деятельности. В число эмоций входят стрессы, чувства, страсти, аффекты, настроения. Все перечисленные эмоции это так называемые «чистые» эмоции. Чистые эмоции включаются во все психические состояния и процессы. Все проявления активности чистых эмоций проходят одновременно с эмоциональными переживаниями. Главной функцией эмоций человека является то, что при помощи эмоций мы можем лучше понять друг друга, ведь благодаря эмоциям мы, не пользуясь речью, можем судить о состояниях друг друга и настраиваться заранее на общение или совместную деятельность. Так, например, люди из разных культур могут по выражению лица своего собеседника сразу определить, какие эмоции испытывает тот или иной человек. Это, также, может относиться и к тем народам, которые никогда не контактировали друг с другом.

Этот факт не прекрасно доказывает, что все основные человеческие эмоции и их выражения на лице имеют врожденный характер. Кроме того, у всех живых существ имеется обусловленная генотипически способность понимать эмоции. Подобное явление можно заметить в общение животных не только одного и того же вида, но и между животными разных видов. Ученым также известно, что высшие животные и человек по выражению лица друг друга понимать эмоциональное состояние друг друга.

Недавно были проведены исследования ученых, в результате которых выяснилось, что человекообразные обезьяны, подобно человеку, могут считывать по лицу эмоциональные состояния своих собратьев. Кроме того, они также всегда сопереживают своим сородичам и, скорее всего, испытывают те же эмоции, что и то самое животное, которому они сочувствуют. Был проведен такой эксперимент: на глазах одной человекообразной обезьяны наказывали другую. При этом, обезьяна, которую наказывали внешне испытывала ярко высшее состояние невроза. В результате выяснилось, что похожие физиологические состояния обнаружились и в организме той обезьяны, которая за всем этим наблюдала. Хотя, с другой стороны, совсем не все экспрессивные и эмоциональные проявления являются врожденными. Выяснилось, что некоторые эмоции и их проявления приобретаются во время жизни в результате воспитания и обучения. Эмоциональными проявлениями, которые приобретаются в результате жизни, являются жесты.

Жизнь без эмоций невозможна так же, как и жизнь без ощущений. Так, Ч.Дарвин утверждал, что эмоции возникли в результате как средство, с помощью которых живые существа определяют значимость определенных условий для удовлетворения необходимых для них потребностей. Эмоциональные и выразительные движения человека, такие как пантомимика, жесты и мимика, выполняют функцию общения между людьми, они сообщают другим людям информацию о состоянии говорящего и об отношении этого человека к тому, что в этот момент происходит. Кроме того, эти эмоционально-выразительные движения имеют функцию воздействия. Они оказывают определенное влияние на того, кто является субъектом восприятия этих движений. А интерпретация данных движений человеком, который их воспринимает, происходит на основании соотнесения контекстом общения и движений.

**Психология подростка**

Сами подростки не слишком часто приходят к психологу по своей собственной инициативе. Обычно их туда направляют учителя или родители, чтобы попробовать разобраться в причинах «неправильного поведения подростка и попробовать его исправить. Ведь даже если психолог и пытается вникнуть в проблему подростка, он не стремится его перевоспитывать, а пытается понять причины его поведения. Чаще всего проблемы подростка, это не только его проблемы, но и взрослых. Именно по этой причине, работая с подростком, психолог должен обращаться не только к самому подростку, но и к окружающим его людям. Ведь без помощи взрослых подросток не всегда может решить свои проблемы и сделать правильный выбор.

Так называемое 'неправильное' поведение - это и есть внешнее проявление тех самых внутренних конфликтов и проблем подростка, возникающих у него в результате взросления и взаимодействия с окружающим миром. Подросток не всегда может иметь желание изменить свою жизнь даже тогда, когда его поведение провоцирует трудности для него и для окружающих.

Однако бывают случаи, когда психологи обращаются к психологу сами. Такое происходит, когда подросток чувствует, что ему не хватает сил для того, чтобы самостоятельно справиться со всеми своими проблемами. Им может быть нужен совместный анализ, совет. Им также может хотеться, чтобы кто-то их просто выслушал. Часто, подростки, обратившиеся к психологу, могут нуждаться в понимании, ведь та ситуация, в которую они попали, может заставлять их сомневаться в своих силах и заставлять их мучиться.

Подростковый возраст – это та ступень развития, на которой изменяется мировоззрение, эмоциональные реакции и поведение подростка. Изменения могут быть такими сильными, что взрослым начинает казаться, что их ребенка как-будто подменили, он начинает им казаться каким-то чужим и непонятным.

Такой трудный и кризисный период влечет за собой определенные проблемы, которые определяются, в первую очередь, психическим состоянием и социальным статусом подростка.

Подростки испытывают на себе результаты полового и физического созревания, которое сопровождается в изменениях внешнего вида, всевозможными вегетативными проявлениями и огромным количеством новых переживаний. Таким образом, подростки пытаются как-то решить для самих себя задачу привыкания к новому физическому облику. Они могут быть слишком чувствительными к замечаниям своих сверстников и взрослых, могут сильно переживать из-за непохожести своей внешности на принятые в обществе эталоны красоты. Неудовлетворенность своей внешностью может вызвать сильнейшие страдания, которые не всегда разделяются взрослыми.

Однако, зная эти особенности развития подростка, можно объяснить многие на первый взгляд непонятные поступки подростков, такие как, например, одержимость спортивными занятиями, голодание, бездумное следование моде, чрезмерное употребление косметики.

В норме слишком сильная озабоченность своей внешностью встречается у большинства подростков и с течением времени проходит. Гораздо реже подобный синдром может быть проявлением особой формы подростковой психопатологии - дисморфобии. В таком случае подросток болезненно недоволен своей внешностью, постоянно говорит о мнимом или слишком преувеличенном физическом уродстве. Такая убежденность в присутствии серьезного внешнего дефекта может сопровождаться всевозможными попытками его исправления при помощи головных уборов, одежды, особых причесок, хирургов или косметологов. Патологическая природа данных переживаний проявляется в убежденности в своем дефекте, сочетающейся с постоянным сниженным настроением, которое иногда может сопровождаться суицидальными мыслями.

**Женская и мужская психология**

Многие сторонники женского равноправия путают возможности и права. В действительности у женщин и мужчин разные способ мышления, психика, пристрастия и силы. Так, ученый М.Рип и его коллеги из германского университета утверждают, что женщины и мужчины используют совершенно разные участки головного мозга, когда, например, они заблудились и не могут найти дорогу. Поэтому они и делают это совершенно по-разному.

Исследователи усадили двадцать четыре здоровых добровольца - двенадцать мужчин и двенадцать женщин - за видеомонитор. Им нужно было найти выход из 3-ех лабиринтов на дисплее. Ученые же в это время следили за активностью их мозга при помощи функционального резонанса магнитного. Оказалось, что и женщины, и мужчины во время этого решения данной задачи использовали теменные части коры мозга головного, правую сторону такой части мозга, как гиппокамп и некоторые другие области мозга. Нейробиологи полагают, что данные области помогают в анализе зрительной информации о характере местности и о нашем местонахождении.

Однако, когда они уже сориентировались на определенной местности, и женщины, и мужчины начинают вести себя абсолютно по-разному. Так, женщины большей частью основываются на ориентирах, приметах незнакомого места и используют для этого правую часть лобных долей человеческого мозга. Они основываются на моторной памяти и пытаются сохранить в сознании известные ориентиры. Мужчины же, конечно же, не пренебрегают совершенно ориентирами, однако главное внимание они обращают именно на геометрические качества предметов, такие как, например, форма угла или стены. Причем, у мужчин активна именно левая сторона гиппокампа, помогающая в оценке геометрии пространства, которая помогает вспомнить, были вы уже здесь или еще не были. Таким образом, исследования подтвердили всеми известный факт, что мужчинам удается найти дорогу в неизвестном месте быстрее, чем женщин.

Рип говорит, что подобные данные похожи ина результаты его же опытов, которые он проводил на крысах. В результате этих исследований выяснилось, что нарушения передней доли мозга у крыс вызывает нарушения в чувстве направления у самок, но не у самцов.

Н.Барджесс, нейробиолог из Университета Лондона , думает, что женщины находят дорогу хуже в незнакомой местности, чем мужчины из-за структурных различий мужского и женского мозга. Однако он и не исключает, например, такого варианта, что мужчины, которые намного чаще, чем женщины играют в игры на компьютере, просто более комфортно себя ощущают во время выполнении данного задания и поэтому им удалось справиться с заданием лучше. Однако не стоит забывать о крысах. Они ведь и правда ориентировались по-разному в зависимости от пола. Скорее всего, у женщин и правда совершенно другие мозги. Так, Г.Пирлсон и его коллеги из Медицинского института Университета Дж.Хопкинса выяснили, что само строение мозга мужчины и женщины значительно отличается. Так, височная доля мозга у мужчин больше, чем у женщин. У мужчин также височная доля с левой стороны значительно больше, чем в правом. У женщин также височные доли немного отличаются друг от друга по размеру. Только у женщин больше правая височная доля. Нижняя височная доля является той структурой, которая больше развита у человека, а не у животными. Считается, что она имеет огромное значение для обработки осязательной и зрительной информации и для внимания. Именно эта часть мозга была очень большой у Альберта Эйнштейна. Также у остальных математиков и физиков она значительно больше, чем у всех остальных людей. Роль левой и правой доли в работе мозга неодинакова. Так, Г.Пирлсон утверждает, что правая височная доля связана, в первую очередь, с пространственной с чувствами и памятью, а левая обеспечивает оценку времени, быстроты движения.

Таким образом, у мужчин нижняя височная доля развита больше. Однако это совсем не означает, что мужской мозг более совершеный, чем женский. Более развитая у мужчин левая нижняя височная доля может свидетельствовать только о том, что большинство мужчин больше способны к точным наукам.