

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК*

Цель: формирование у учащихся представления о психофизиологических особенностях юноши и девушки, роли мужчины и женщины в современном мире.

Основные понятия: психофизиологические особенности юноши и девушки, мужественность, женственность.

Оборудование: листы ватмана, клей, ножницы, глянцевые журналы, маркеры.

1. Вводная часть.



Приветствие. Объявление темы занятия.

Упражнение «Найди отличие». Цель упражнения: снятие напряжения учащихся, развитие наблюдательности.

Педагог предлагает учащимся найти что-то в его собственной внешности, что разительно отличается от внешности всех других участников.

Таким отличием может быть: стиль одежды, обувь другого цвета, наличие аксессуара и т.п. Затем это упражнение можно повторить, спрашивая уже про внешность кого-либо из участников.

2. Основная часть.



➤ *Сообщение нового материала «Психофизиологические особенности юношей и девушек»*

Юношеский возраст является переходным главным образом в биологическом смысле, поскольку это возраст полового созревания и воспитания, параллельно которому достигают зрелости остальные биологические системы организма. Это переход от детства к взрослости. Биологически – это период завершения физического

* Материал из книги Мартыновой В.В., Погодиной Е.К. Основы семейной жизни: Подготовка к браку и семейной жизни: 9 класс: пособие для педагогов учреждений общего среднего образования с белорусским и русским языками обучения / В.В. Мартынова, Е.К. Погодина. – Минск: Национальный институт образования, 2020. – 192 с.

созревания. Однако в этот период еще наблюдаются некоторые специфические, характерные для данного возраста особенности внешнего вида юношей и девушек.

Начиная с 14-15 летнего возраста, у юношей и девушек активизация деятельности гипофиза и щитовидной железы стимулируют функцию коры надпочечников. Гормоны коры надпочечников и половых желез способствуют дальнейшему развитию вторичных половых признаков и формированию фигуры.

Все процессы созревания протекают хотя и в определенной пропорции, но крайне неравномерно и у многих в различное время. Раньше и наиболее интенсивно начинают расти конечности, затем увеличиваются поперечные размеры таза и грудной клетки (несколько раньше у девочек) и лишь после этого – длина туловища.

В этот период у мальчиков начинает отчетливо контурироваться мускулатура спины и груди, формирующаяся по мере роста все более по мужскому типу, исчезает округлость контуров, свойственных раннему возрасту, уменьшается количество подкожного жирового слоя, одновременно значительно увеличивается мышечная масса.

У девочек, наряду с ростом и развитием мышечной системы, подкожный жировой слой с возрастом равномерно увеличивается. Определяются также и половые различия в типе дыхания: у мальчиков формируется брюшной, у девочек – грудной тип дыхания.

Подростковый период, как уже говорилось, отличается бурным увеличением массы мышц и мышечной силы; к 14-15 годам масса мышц составляет 1/3 общей массы тела. Мышечная сила достигает наивысшего уровня через год-полтора после достижения максимального роста, при этом у девочек к 15 годам она почти равна мышечной силе взрослой женщины; у юношей мышечная сила наиболее резко увеличивается после 14 лет, но и к 18 годам она еще не достигает максимального развития силы взрослых мужчин.

Таким образом, ускорение темпов роста организма у девочек начинается и заканчивается раньше, чем у мальчиков.

У подростков в связи с неравномерным ускорением роста, главным образом непропорциональным развитием костей и мышц, наступает временная дисгармония в координации движений, известная неуклюжесть, угловатость, которые с возрастом постепенно проходят.

Биологические особенности поведения девушек в этом возрастном периоде, проявляются в меньшей подвижности и возбудимости, чем у юношей этого же возраста. Девушки 14-15 лет, по сравнению с юношами менее склонны к болезням, они превосходят ребят в вербальных способностях, в восприятии цвета и его оттенков, они более наблюдательны.

Юноши 14-15 лет нередко считают, что в физическом отношении они невыгодно отличаются от сверстников, испытывают чувство неполноценности, становятся робкими, замкнутыми. Они несколько отстают от девушек в сфере чувств, чаще проявляют необязательность, их тяжелее в чем-то убедить.

Возраст 14-15 лет характеризуется более высокой, по сравнению с подростковым, дифференцированностью эмоциональных реакций и способов выражения эмоциональных состояний, а также повышением самоконтроля и саморегуляции. Юношеские настроения значительно более устойчивы и осознаны, чем в 11-13 лет, и соотносятся с гораздо более широким кругом социальных условий.

Главной характеристикой юношеского возраста является то, что в этот возрастной период осуществляется окончательный переход к зрелости личности, завершается формирование устойчивых черт личности. Если в подростковом возрасте, в котором начинается переход от детства к взрослости, преобладают, как правило, детские черты и возникают лишь первые взрослые проявления, то в юношеском возрасте детских черт уже крайне мало, и за время протекания юношеского периода эти черты в норме исчезают полностью. В течение юношеского возраста человек достигает

полной личностной и социальной зрелости.

Достижение зрелости осуществляется во всех сферах и структурных компонентах личности – потребностно-мотивационной, волевой, эмоциональной, достигают максимального развития интеллект, творческие способности и т.д.

Основными психологическими особенностями юношеского возраста являются:

1. Самоопределение, становление самосознания. Ведущей деятельностью юности является поиск своего места в жизни. Этот период связан с началом профессионального и личностного самоопределения: именно в юности осуществляются окончание школы, выбор профессии, профессиональное обучение, начало трудовой деятельности. Близость к завершению школы требует профессионального и личностного самоопределения, и юношеский возраст испокон веков был связан с поисками ответов на два вопроса: «каким быть?» (нравственно-личностный выбор) и «кем быть?» (профессиональный выбор). Основные новообразования юношеского возраста – это осознание самого себя как целостной, многомерной личности, появление жизненных планов. Изменяется и самооценка юношей и девушек: в юношеском возрасте развитие самооценки идет в направлении повышения ее цельности и интегрированности, с одной стороны, и дифференцированности, с другой.

2. Становление мировоззрения. В юношеском возрасте происходит становление нравственных ориентиров восприятия действительности. Среди тех нравственных проблем, которые тревожат юношество, находятся проблемы добра и зла, справедливости и беззакония, порядочности и беспринципности. Они охватывают круг нравственных вопросов, правильность решения которых выходит за пределы личных или интимных межличностных отношений и затрагивает человеческое существование в целом. К окончанию школы большая часть юношей и девушек представляет собой людей, практически нравственно сформированных, обладающих

зрелой и достаточно устойчивой моралью. Наряду с вопросами морали мировоззрение человека включает в себя социально-политические, экономические, научные, культурные, религиозные и другие устойчивые взгляды. Специфика юности заключается в том, что именно в эти годы идет активный процесс становления мировоззрения, и к окончанию юношеского возраста личность уже обладает сложившимся мировоззрением как целостной системой взглядов, знаний, убеждений, своей жизненной философии, которая опирается на усвоенную ранее значительную сумму знаний и сформировавшуюся способность к абстрактно-теоретическому мышлению, без чего разрозненные знания не складываются в единую систему.

3. Принятие всего комплекса социальных ролей взрослого человека и овладение ими. Именно в юности человек обретает независимость и осознанно берет на себя социальные обязательства. Юность выступает как период принятия ответственных решений, определяющих всю дальнейшую жизнь человека: выбор профессии и своего места в жизни, выбор смысла жизни, выбор спутника жизни, создание семьи.

4. Формирование собственной позиции в межличностных отношениях. В юности процесс развития личности характеризуется двумя противоположными тенденциями: с одной стороны, устанавливаются все более тесные межличностные контакты, усиливается ориентация на группу, с другой стороны, происходит рост самостоятельности, усложнение внутреннего мира и формирование личностных свойств. Нередко именно в юности человек испытывает первую любовь.

5. Стабилизация психических состояний: в ранней юности по сравнению с подростковым возрастом значительно снижается острота межличностных конфликтов и в гораздо меньшей степени проявляется негативизм во взаимоотношениях с окружающими людьми. Улучшается общее физическое и эмоциональное самочувствие юношей и девушек, повышаются их контактность и общительность. Отмечается больше

разумности и сдержанности в поведении. Все это говорит о том, что кризис подросткового возраста или миновал, или идет на убыль. Одновременно происходит определенная стабилизация внутренней жизни, что, в частности, проявляется в снижении уровня тревожности от подросткового до раннего юношеского возраста. У многих юношей и девушек к старшим классам школы нормализуется самооценка, что также вносит положительный вклад во внутриличностные и межличностные отношения.

Таким образом, юношеский возраст является одним из важнейших в жизни человека. Многие качества личности, сформированные в юношеском возрасте, и принятые в этот период решения оказывают влияние на всю дальнейшую судьбу человека.



– Дайте определение понятий «мужественность» и «женственность».

– Что значит быть «настоящим мужчиной» и «настоящей женщиной»?

– Какие качества мужчин и женщин ассоциируются у вас с этими понятиями? (педагог записывает ответы учащихся на доске.)

| | |
|--|---|
| Быть «настоящей женщиной», это быть... (какой?) | Быть «настоящим мужчиной» это быть ...(каким?) |
|--|---|

Понятия мужественности и женственности активно изучаются современной наукой. В максимально обобщенной форме они представлены стереотипами мужественности (маскулинности – от лат. *maskulinus* – мужской) и стереотипами женственности (фемининности — от лат. *femininus* — женский). Было установлено, что понятия «мужественность» и «женственность» собирательные. Они включают в себя несколько характеристик.

Согласно этим стереотипам, с мужественностью связывают такие качества, как: ум, сила, активность, выносливость, рациональность, независимость, умение держать слово, настойчивость, целеустремленность,

твердость, стремление к первенству, ориентированность на индивидуальные достижения. Все это в сумме и создает мужественность и мужское поведение.

С женственностью связаны такие качества, как: мягкость, нежность, слабость, эмоциональность, непосредственность, легкость, доброта, преданность, терпимость, способность ухаживать и заботиться, ориентированность на других. Этот ряд можно продолжить.

Проблема формирования мужественности для многих юношей заключается в том, что в нашем обществе постоянные и настойчивые требования «будь мужчиной», «ты ведешь себя не по-мужски» сочетаются с ограничением возможности проявлять мужской характер в какой-либо из сфер жизни — и на работе, и дома.

Ситуация с формированием женственности в девушках несколько не легче. Основная проблема заключается в том, что на современных девочек и женщин большое влияние оказывает ориентация на провозглашаемое социальное равенство полов. Это приводит к тому, что и девочек, и мальчиков готовят к сходному жизненному пути: независимо от пола всем им необходимо получить образование, а затем работать. Было установлено, что ориентация девочек не на семью, а на карьеру стимулирует развитие у них таких мужских качеств, как конкурентность, стремление к доминированию и др.

В то же время в нашем обществе очень влиятельными остаются традиционные взгляды на мужественность и женственность и на то, как должны вести себя «настоящий мужчина» и «настоящая женщина» во всех сферах жизни, включая семейную. Чтобы соответствовать этим требованиям, надо прилагать серьезные усилия.

Мужественность — это совокупность качеств, в наибольшей мере соответствующих эталону «идеального мужчины».

«Мужчина», «муж», «мужать», «мужественный», «мужественность» — эти слова не просто однокоренные. Их объединяет единый духовный смысл.

Мужчина тот, кто мужествен, храбр, кому во всяких ситуациях свойственно присутствие духа. О юноше, становящемся мужчиной, говорят: «Мужает, то есть приобретает силу, выносливость, набирается зрелости».

Одной из наиболее значимых базовых характеристик мужественности является понятие «ответственный», то есть такой, который несет ответственность за принимаемое решение и его последствия.

С точки зрения психологии, мужественность – это категория соответствия мужчины своей половой роли. В полоролевой портрет мужчины входят понятия «глава семейства», «добытчик» и «защитник». С первым понятием («глава семейства») связано воспитание в мужчине ответственности за свою семью. Со вторым понятием («добытчик», «кормилец») связано осознание того, что именно на мужчину возлагается обязанность в материальном обеспечении семьи. Женщина, в силу значительной занятости ее воспитанием детей, не может постоянно и в достатке обеспечивать семью средствами к существованию, поэтому основная ответственность за это возлагается на мужчину. Человека, избегающего такой ответственности, бросающего свою жену и детей по каким бы то ни было причинам, трудно назвать настоящим мужчиной. С третьим понятием («защитник») связано воспитание в человеке мужества.

На протяжении многих веков основным назначением прекрасной половины человечества являлось продолжение рода и поддержание семейного очага. Роль женщины в современном обществе уже не ограничивается только лишь выполнением домашних дел, уходом за детьми, их воспитанием и служением законному супругу. Теперь такая позиция считается устаревшей, и женщины, все еще выбирающие ее, воспринимаются как сторонницы консервативных убеждений. В настоящее время наиболее популярной становится такая модель семьи, где женщина совмещает карьеру и семью, стараясь уделять им равное количество времени и внимания.

Образ современного мужчины кардинально отличается от мужской модели прошлого. Но качества, приписываемые сильному полу раньше,

остались практически неизменными. К этому списку умений и навыков «настоящего мужчины» добавились некоторые пункты, дополняющие современный мужской образ.

В современных семьях не всегда мужчина берет на себя роль добытчика. Руководствуясь здоровой логикой и отбрасывая вековые стереотипы, семью содержит тот из супругов, у кого лучше получается зарабатывать, кто более успешно продвигается по карьерной лестнице. Как профессиональные, так и бытовые обязанности в наше время практически поровну распределены между мужчинами и женщинами. Нередко встречаются браки, где основным добытчиком в семье является женщина, а мужчина берет на себя обязанности домохозяйина. Подготовка еды, уборка дома и воспитание детей не являются чем-то унижительным, недостойным занятием для «настоящего мужчины».



– *Какие характеристики соответствуют понятию «мужественность»?*

– *Какие качества характеризуют «женственность», а какие ей противоречат?*

– *Как связаны между собой проявления мужественности у мужчин и женственности у женщин?*



➤ *Изготовление учащимися коллажей: «Идеал современного юноши», «Идеал современной девушки».*

Педагог делит учащихся на две группы в соответствии с половой принадлежностью и предлагает следующее задание: создать два коллажа, изображающие «идеал современного юноши» и «идеал современной девушки».

После выполнения задания представители от каждой группы у доски презентуют свою работу.

– *Почему вы считаете, что данные образцы являются идеальными?*

– *Что повлияло на ваше представление об идеалах?*

- Встречаются ли такие юноши / девушки в реальной жизни?
- Смогут ли созданные вами «идеалы» юноши и девушки стать идеальными мужем и женой?



➤ **Упражнение «Перевертыши».**

Педагог предлагает учащимся следующее задание: на ватмане, прикрепленном к доске, яркими маркерами в две колонки записать «типично мужские» и «типично женские» качества (от 10 до 20 качеств). Затем педагог предлагает обсудить, какие из перечисленных качеств всегда принадлежат только девушкам и женщинам, а какие – юношам и мужчинам.

Называя по порядку качества, записанные сначала в первой, а затем во второй колонке, педагог просит учащихся подумать:

- встречались ли им в жизни женщины / мужчины с противоположными качествами (сильный – слабый, заботливая – эгоистка и т. д.);

- может ли этим же качеством обладать человек другого пола (Женщина может быть мужественной? Мужчина может быть нежным и заботливым?).

Учащиеся, скорее всего, придут к выводу, что явными и бесспорными являются только физиологические различия. Все остальное – относительно, различия между индивидами в одной половой группе могут превосходить различия между полами. Задача педагога обратить внимание учащихся на относительность представлений, на то, что реальное разнообразие социополового поведения людей в жизни недостаточно осознается. Общество неосознанно тяготеет к «мифам о предопределенности поведения полом». После этого упражнения педагог формулирует определение: «гендер – это социальный пол». Даются пояснения относительно того, что когда мы говорим о «мужчине и женщине», то мы имеем в виду биологический пол. Когда мы рассуждаем о «женском и мужском», то имеем в виду социальные характеристики. Их принято теперь называть гендерными.

Педагог может предложить учащимся проанализировать последствия для индивида гендерных ожиданий общества.

3. Заключительная часть.



Рефлексия и анализ результатов работы.

- *Что нового вы узнали на занятии?*
- *Что вам больше всего запомнилось в ходе занятия?*
- *Что вам понравилось / не понравилось на занятии?*
- *Как вы можете использовать полученную на занятии информацию в жизни?*
- *Есть ли какие-нибудь вопросы, комментарии, пожелания?*