**Признаки эмоциональной незрелости**

|  |
| --- |
| Практически все [взрослые](http://www.manrise.ru/) люди считают себя зрелыми личностями, однако, не каждый человек, по мнению психологов, является эмоционально [зрелым](http://www.manrise.ru/). В процессе взросления эмоциональная [зрелость](http://www.manrise.ru/) вырастает, что позволяет человеку чувствовать уверенность в себе и достигать в жизни глубоких и серьезных отношений с другими.Основной причиной возникновения эмоциональной незрелости в психологии считается воспитание в дисфункциональной семье. Эмоционально незрелый человек – это в первую очередь неуверенный в себе человек, он трудно переносит сложные жизненные ситуации, и при появлении проблемы у него возникает желание спрятаться или убежать от нее. Поэтому часто такие люди прибегают к наркотикам, алкоголю, вступают в разнообразные секты, увлекаются азартными играми и попадают под влияние других эмоционально сильных людей. Без подобной поддержки они чувствуют себя дискомфортно и бывают, похожи на больших детей, которые нуждаются в руководстве и опеке.Боязнь открыто выражать свои чувства тоже является признаком эмоциональной незрелости, такие люди сильно боятся показать свою слабость, они постоянно самоутверждаются, всеми способами показывают свою значимость и важность. Для них также характерно болезненное отношение к критике, заниженная самооценка, негативно критическое отношение к себе, а также желание окружить себя дорогими предметами, для того чтобы показать свою «крутость» и «значимость».У таких людей отсутствует чувство меры, вплоть до фанатических проявлений, в любви, религии, здоровом образе жизни, работе. Потерпев неудачу, возникает чувство духовной пустоты, а также желание чем-то заполнить ее, тем самым, часто впадая в другую зависимость.У эмоционально незрелых людей отсутствует способность эффективно планировать свое поведение, планирование рассчитано только на очень короткий срок. Их цели похожи больше на несбыточные мечты. В свою очередь, для достижения цели, они стараются переложить ответственность на других, пытаются избежать ее.Серьезной проблемой является отсутствие способности не делать выводов из своих ошибок и во всех неудачах, которые происходят, они ищут виновных в других людях или обстоятельствах.У таких людей часто появляются фантазии, которые начинаются со слов «если бы…», например, «вот если бы я жил в другой стране, то…», «если бы я не женился (женился), то…», «если бы она ( он) вела (вел) себя по-другому, то…». У них полностью отсутствует способность понять, что причинами их проблем являются не другие люди и обстоятельства, а они сами.Порой у эмоционально незрелых людей появляются навязчивые страхи, как правило, они рождаются в их фантазиях и не дают им адекватно действовать в различных сложившихся ситуациях. Все свои внутренние ресурсы они тратят на борьбу и переживания негативных образов об их будущей жизни.Эмоциональная незрелость – это очень серьезная проблема, с которой в большинстве случаев человек не может самостоятельно справиться. Для того чтобы решить эту проблему необходимо участие опытного психолога, который использует достаточно эффективные техники для выявления внутренних ресурсов личности. |

**Критерии эмоциональной зрелости** (Вильям Меннингер) :

- Способность конструктивно взаимодействовать с окружающей действительностью
(смотреть в лицо реальности, признавать проблемы, а не убегать от них, искать пути решения или совладания с ситуацией);

- Способность адаптироваться к изменениям
(спокойное отношение к тому, что изменения могут нарушить рутину, изменить ожидания; способность дать себе время на то, чтобы принять новое);

- Умение справляться с психологическим напряжением и тревогой и проводить профилактику психосоматических реакций
(способность находить конструктивные способы совладания со стрессом, владение навыками релаксации, достижение внутренней гармонии);

- Способность испытывать большее удовлетворение от того, что отдаешь, чем получаешь;

- Умение понимать людей и находить с ними общий язык, сотрудничать и приходить к взаимному согласию, помогать друг другу;
(ключевые признаки здоровых отношений – это любовь и взаимоуважение)

- Способность творчески направлять импульсивную враждебную энергию в конструктивное русло;

- Способность любить

**Признаки психологически зрелой личности**

Модель зрелой личности допускает различный набор признаков, поэтому здесь речь идёт о тех, которые способны составить центральный каркас такой личностной модели:
1.Аутентичность(самобытность)
Выделяют 3 основных признака аутентичного существования:
-полное осознавание настоящего момента жизни;
-самостоятельный выбор способа жизни в данный момент;
-принятие личной ответственности за данный выбор.
Аутентичность в какой-то степени обобщает многие свойства личности. Прежде всего - это выражение искренности. Аутентичный человек хочет быть и является самим собой как в своих непосредственных реакциях, так и в целостном поведении. Трудности большинства людей заключаются, что они очень много жизненной энергии расходуют на проигрывание ролей, на создание внешнего фасада, вместо того чтобы использовать её на решение своих реальных проблем. Если человек большую часть времени будет прятаться за маской какой-либо роли, то в ответ он будет получать аналогичное неискреннее отношение других. Аутентичность служит примером гибкого поведения.
2.Открытость собственному опыту (принятие своих чувств)
Здесь открытость понимается не в смысле откровенности перед другими людьми, а как искренность в восприятии собственных чувств. Социальный опыт учит отрицать, отбрасывать свои чувства, в особенности отрицательные, но психологически зрелый человек поступает иначе - он их проживает. Только в таком случае можно успешно регулировать своё поведение, поскольку вытесненные чувства становятся источником прорывающихся неконтролируемых эмоций. Осознавая эмоциональные реакции, человек может сам выбирать тот или иной способ поведения в каждой ситуации, а не позволять неосознанным чувствам нарушать регуляцию поведения. Поэтому зрелый человек проявляет терпимость ко всей гамме своих и чужих эмоциональных реакций.
3.Развитие самопознания
Ограниченное самопознание подразумевает ограничение свободы, а глубокое самопознание увеличивает возможность выбора в своей жизни. Чем больше человек знает о себе, тем лучше он поймёт других людей, и наоборот – чем больше человек понимает других, тем глубже понимает себя. Неумение услышать, что творится внутри нас, ограничивает нашу эффективность в жизни. Очень важно реалистично и осознанно относиться к себе.
4.Сила личности и идентичность
Зрелый человек должен знать, кто он таков, кем может стать, чего хочет от жизни, что для него важно по существу и что неважно. Он обращается к жизни с вопросами, отвечает на вопросы, поставленные ему жизнью, и постоянно подвергает проверке свои ценности. Зрелый человек не отражение надежд других людей, он действует, руководствуясь собственной внутренней позицией. Это позволит ему чувствовать себя сильным в межличностных отношениях.
5.Умение выдерживать неопределённость
Уверенность в своей интуиции и адекватности чувств, убеждённость в конструктивности принимаемых решений и способность оправданно рисковать – помогают человеку переносить напряжение, создаваемое неопределённостью возникновения всей череды жизненных ситуаций.
6.Принятие личной ответственности
Понимание своей ответственности позволяет свободно и сознательно осуществлять выбор в любой момент коммуникации - соглашаться с доводами собеседника или вступать в продуктивное противостояние. Личная ответственность помогает более конструктивно воспринимать критику. В таких случаях критика не запускает в действие механизмов защиты, а служит полезной обратной связью, улучшающей эффективность деятельности и даже организацию жизни человека.
7.Глубина отношений с другими
Психологически зрелый человек не боится близости, открытости и глубины отношений. Он способен достаточно свободно выражать свои чувства, как позитивные, так и негативные, при общении с другими людьми. А оценивая других людей (их взгляды,чувства,черты характера), он делает это без осуждения и наклеивании каких-либо ярлыков.
8.Постановка реалистичных целей в общении
9.Чувство эмпатии к другим
Эмпатия – это сочувствие и понимание чувств партнёра по общению, а также обязательный учёт их в процессе общения

Обида на весь мир - это один из признаков незрелости, инфантильности. Думаю, самый яркий. Обиделся на всех - ответственность на мне ни за что не лежит. "Это все они мне жизнь портят".
Дозревать эмоционально - брать на себя ответственность за все, что происходит в моей жизни. В том числе и за чувства, которые я испытываю.
Определить свою долю ответственности, определить свои границы и границы других, научиться адекватно выражать свои чувства и эмоции.