**Лекция 3. Характеристика развития в зрелом возрасте**

Потенциал развития существует на протяжении всей жизни человека. Хотя некоторые ученые утверждают, что период взрослости разбивается на ряд хорошо различимых стадий развития, сам процесс развития в зрелости несколько отличается от процессов развития в детстве и юности.

Изменения мышления, поведения и личности человека в незначительной степени обусловлены изменениями в организме; в гораздо большей степени они определяются личными, социальными и культурными событиями или факторами. То есть главная особенность развития в зрелом возрасте – минимальная его зависимость от хронологического возраста, и гораздо большая обусловленность его личными обстоятельствами жизни человека – его опытом, родом занятий, установками и т. д.

**Средняя зрелость: продуктивность—инертность**

Средняя зрелость приходится на средние годы жизни (от 26 до 64 лет); ее основная проблема — выбор между *продуктивностью* и *инертностью*.

**Продуктивность** появляется вместе с озабоченностью человека не только благополучием следующего поколения, но также и состоянием общества, в котором будет жить и работать это будущее поколение.

Каждый взрослый, по утверждению Эриксона, должен или принять, или отвергнуть мысль о своей ответственности за возобновление и улучшение всего, что могло бы способствовать сохранению и совершенствованию нашей культуры.

Таким образом, продуктивность выступает как забота более старшего поколения о тех, кто придет им на смену — о том, как помочь им упрочиться в жизни и выбрать верное направление.

Те взрослые люди, кому не удается стать продуктивными, постепенно переходят в состояние поглощенности собой, при котором основным предметом заботы являются личные потребности и удобства. Эти люди не заботятся ни о ком и ни о чем, они лишь потворствуют своим желаниям. С утратой продуктивности прекращается функционирование личности как деятельного члена общества — жизнь превращается в удовлетворение собственных нужд, обедняются межличностные отношения. Это явление — «кризис старшего возраста» — общеизвестно. Он выражается в чувстве безнадежности, бессмысленности жизни.

**5 главных правил обучения взрослых**

1. Самое главное, что нужно учитывать - **взрослые в процессе обучения полагаются на свой накопленный опыт**. Всегда.
И если то, что им преподают, не совпадает или вообще идет в разрез с тем, что они уже знают, то возникнет проблема. Но может произойти и осознание, озарение, что все это время они придерживались ложного мнения или не знали чего-то важного.

В этом случае нужно создавать моменты рефлексии, дать людям возможность разобраться со своими чувствами и осознать, над чем нужно работать.

Осознать, что чего-то не знали - очень важная ступень и это всегда выводит из зоны комфорта. Если аккуратно и правильно указывать в обучении на то, чего человек еще не знает, то это подогреет любопытство пройти курс. Или преподнести это как вызов - а спорим, ты еще не знаешь...

**2. Найдите ключ к знанию**
Следующий, не менее главный момент, который нужно учитывать - взрослым нужно знать, «зачем» они должны учиться.
Посадить и сказать: «Учи!»; отдать распоряжение: «Завтра все идут на тренинг по ...» - такой подход не сработает. Всегда нужен ответ на вопрос «зачем?»

У взрослого человека должна быть потребность получить эти знания. А вам необходимо эту потребность сформировать.

И тут обратимся за помощью к первой указанной особенности и будем апеллировать к опыту. Именно опыт можно использовать, чтобы помочь понять актуальность знаний и обрести мотивацию к обучению.

3. Здесь подключается третья особенность обучения взрослых - **ими движут внутренние мотивы**. Они учатся, когда хотят учиться. На обучение их вдохновляет личная выгода.
И когда мы будем давать ответ на вопрос «зачем мне это нужно?», «что это мне даст в дальнейшем?», мы как раз должны будем показать выгоду и пользу.

На протяжении всего обучения необходимо поддерживать правильный контекст - личный, профессиональный, социальный, который будет подогревать интерес и держать на крючке.

Взрослым важно понимать, как обучение изменит их жизнь к лучшему. И если вы правильно ответите каждому на эти вопросы, то вы получите самых прилежных и активных учеников.

**4. Взрослые самостоятельны и хотят нести ответственность за свое обучение**. Они независимы и любят, когда все у них под контролем. В этом случае, приоритетность контроля должна быть не у учителя. Взрослому не понравится, что его контролируют как в школе. Надо давать максимально допустимый уровень свободы действий.

5. **Суть обучения взрослых - в осмыслении практического опыта.** Они лучше учатся, когда делают что-либо. Для них актуально обучение, которое они смогут применить в работе. Оптимальный вариант - практическими заданиями тренировать их способности (например, к решению проблем) и, как результат, у них появится уверенность, что они смогут справляться с любыми задачами при помощи полученных знаний.
Очень эффективным будет обучение, которое вызывает сильный эмоциональный отклик - реалистичные сценарии, которые выявляют причинно-следственные связи.

Именно в результате экспериментирования рождается опыт, а это именно то, что и нужно от обучения взрослому человеку.

