

Психологические и физиологические особенности семиклассников

Возрастные особенности 13-14-летних подростков. Специфика развития внимания, памяти, мышления. Половое созревание.

Здоровье школьника и его успехи в учёбе

Седьмой класс – это время полового созревания и ускорения физического развития. **Этот период - время больших возможностей и больших опасностей.** Ребенок как бы заново знакомится с собой, что во многом связано с происходящими физическими изменениями, ощущениями собственных новых возможностей.

В седьмом классе возникают первые влечения (часто неосознанные), новые переживания, потребности и интересы. Возникает желание любить и быть любимым, появляется особый новый интерес к этой сфере человеческих отношений.

Наиболее частыми в этот возрастной период являются жалобы родителей на чрезмерное внимание подростков **к своей внешности**. Нередко именно поведение взрослых, их нежелание понимать закономерность происходящего с их детьми рождает глубокие, серьезные переживания у подростков, создает основу для их конфликтов со взрослыми.

Проблема внешности – одна из самых важных и болезненных для подростка. И чаще всего он своей внешностью недоволен. Подлинные или мнимые недостатки внешности – неуклюжесть, избыточный вес, слишком короткий или слишком длинный рост, прыщи и т.п. – все это основания для очень тяжелых переживаний подростков. Особенно тяжелы они потому, что им кажется, что так будет всегда – эти недостатки будут сопровождать их теперь всю жизнь.

Внешность – чрезвычайно значимая часть Я – всегда открыта для оценки со стороны окружающих, и подросток постоянно ждет с их стороны отрицательной оценки. С этим связана особая подростковая застенчивость. Сравнение себя с другими – это основной механизм развития самооценки подростка, и в этот период он особенно значим и силен.

Сильные отклонения в физическом развитии от бытующего среди подростков «стандарта» относятся к факторам риска. Такие подростки, **подвержены неблагоприятным влияниям**, у них чаще формируется негативная самооценка, негативная Я-концепция, отмечается большая зависимость от окружения – *в формах подчинения ему или бунта против него*.

Главная задача взрослых в этот период – сделать так, чтобы подросток понимал, что с ним происходит, и осознанно решал встающие перед ним проблемы. В этом возрасте важно укрепить у ребенка чувство собственного достоинства, самоуважения, развить представление о себе, помочь ему улучшить отношения со сверстниками своего и противоположного пола.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ *Каковы же основные особенности данного возраста?*

Важнейшим **содержанием психического развития подростков** является развитие самосознания (интерес к собственной личности, выявление своих возможностей и их оценка)

Центральным новообразованием этого возраста является возникновение чувства взрослости. Происходит сознательное усвоение ценностей и норм поведения.

В подростковом возрасте происходит **изменение характера познавательной деятельности**: появляется способность к более сложному аналитико-синтетическому восприятию предметов и явлений, формируется способность самостоятельно мыслить, рассуждать, сравнивать, делать относительно глубокие выводы и обобщения, развивается способность к абстрактному мышлению, интенсивное развитие произвольной памяти.

Значимой **особенностью мышления** подростка является его критичность (у ребёнка появляется своё мнение, которое он демонстрирует как можно чаще, заявляя о себе).

В этом возрасте подросток **весьма подражателен**, что может привести его к ошибочным и даже к аморальным представлениям и поступкам.

Если хотите, чтобы подростковый возраст прошел без осложнений, следует **соблюдать следующие требования**:

- У подростка очень хрупкий организм, он может часто болеть, у него обостряются хронические заболевания. Надо помочь организму справиться с перестройкой. Для этого строго следите за соблюдением режима дня. Не позволяйте злоупотреблять острой пищей, пить много кофе, есть много шоколада (это крайне вредно для подростка).

- Подростки много времени проводят в праздности: часами болтают по телефону, смотрят телевизор, круглосуточно слушают громкую музыку. Научите ребенка дорожить своим временем. Норма просмотра телепередач в этом возрасте – 60 минут в день, а для возбудимых детей и того меньше.
- Самое важное для ребенка – общение. Разговаривайте с ним каждый день, обсуждайте, что интересного произошло в течение дня. Не выпытывайте у него информацию, лучше организуйте диалог, расскажите о своих проблемах, таким образом, подавая ребенку пример самораскрытия. Чаще обсуждайте с ним разные вопросы семейной жизни.
- Старайтесь не ругать подростка в случае неудачи. Помогите ему разобраться в причинах случившегося.
- Чаще хвалите ребенка и проявляйте любовь, не забывайте о тактильном контакте (обнимайте, целуйте).
- Учитывая, что главное новообразование возраста – чувство взрослости, расширяя обязанности подростка, не забывайте расширять его права.
- Приучайте подростка к систематическому труду. У него обязательно должны быть обязанности по дому.
- Создайте дома обстановку нетерпимости к курению и употреблению алкоголя, тогда и у ребенка не появятся подобные вредные привычки.
- Обязательно организуйте систематические занятия спортом. Следите за тем, чтобы ребенок посещал уроки физкультуры, помогите ему выбрать спортивную секцию.
- В случае появления у ребенка необычной манеры поведения проанализируйте причины ее появления, при необходимости обратитесь к психологу.

Остановимся подробнее на **основных задачах развития** в этот период:

- формирование нового уровня мышления, логической памяти, избирательного, устойчивого внимания;
- формирование широкого спектра способностей и интересов, выделение круга устойчивых интересов;
- формирование интереса к другому человеку как к личности;
- развитие интереса к себе как к личности, формирование первых навыков самоанализа;
- развитие чувства взрослости;
- развитие чувства собственного достоинства, внутренних критериев самооценки;
- развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников и способов их взаимопонимания;
- развитие моральных чувств, форм сочувствия и сопереживания другим людям;
- формирование представлений о происходящих изменениях, связанных с половым созреванием.

Особенность, черта характера	Положительное проявление	Отрицательное проявление	Воспитательное воздействие
1. Появление взрослости	чувства Стремление делать что-то значимое, поощряемое	Копируются чисто внешне признаки взрослости (курение, употребление алкоголя)	Поощрять проявление общественно одобряемых черт взрослости.
2. Начало конфликта	"ценностного" Отстаивание собственного понимания взглядов на мир.	Обличение взрослых в том, что они сами не следуют нормам, которые провозглашают.	Соблюдать принципы справедливости, объяснять требования детям.
3. Новый период нравственном развитии	Становятся значимыми ценности, выходящие за рамки его жизни	Ребенку важнее говорить о ценностях, принципах, чем отстаивать свою точку зрения, но	Взрослые должны помогать ребенку претворять их в жизнь.

	(справедливость, искренность, свобода, любовь).	очень доброжелательно и аргументированно.
4. Потребительское отношение к взрослым.	Желание проверить равенство прав со взрослыми.	Расширение своих прав и сужение своих обязанностей. Не снижать требований, объясняя их разумность. Но помогать ребенку выполнять эти требования (он должен чувствовать безопасность). Учить детей различию в способах выражения чувств между взрослыми и детьми, чужими и близкими.
5. "Право на родителей"	Хотят получить подтверждение того, что их по-прежнему любят.	Становятся капризными, требовательными, хотя новых проявлений родительской любви. Совместный анализ поступков вызванные неспособностью ребенка, объяснить свое поведение. выражение понимания.
6. Недостаточный опыт общения		Ложь, агрессия, замкнутость, анализ поступков вызванные неспособностью ребенка, объяснить свое поведение. выражение понимания.
7. Развитие самооценки	Ребенок ориентируется на реальные достижения.	Выявляется группа ребят, некоторой ребенок считает себя способным ни к одному предмету. будет успешным. Использование "эффекта Розенталя". Помочь найти сферу, в которой ребенок будет успешным.
8. Потребность говорить о себе.		Отсутствие рефлексии и достаточного словарного запаса, описывающего чувства. Дать возможность говорить о себе, своих удачах и неудачах.
9. Учение обретает личностный смысл.	Формируется интерес к какой-либо деятельности.	Отсутствие учебной мотивации. Создание классов, групп по уровням обучения, по интересам. Занятия научной работой.
10. Познавательная активность	Пик любознательности. Формирование устойчивых интересов. Мода на интересы.	Неустойчивый характер интересов, отрицание того, что их главный труд - учеба. Формировать воспитывающую образовательную среду. Окружающие

				подростка	люди
				должны	быть
				увлеченными,	но
				не насаждать свои	интересы
				детям.	
				Давать	определение
11.	Формирование	Формируется научный	Непонимание значения	самых	понятий,
понятийного мышления	язык, умение логически мыслить	распространенных слов.	добиваться	полного	понимания.

Возможные нарушения в развитии личности в подростковом возрасте.

"Аффект неадекватности" – искажение самооценки, при котором человек видит только свои успехи, неудачи не замечаются и не анализируются.

"Дефицит успеха" - ребенок считает успех случайным, не верит в свои силы.

"Задержка развития интеллекта", но возможен "эффект внезапного пробуждения интеллекта" – резко и быстро сформировавшаяся мотивация учения.

Об этом возрасте Л.Выготский писал: "Ключом ко всей проблеме психологического развития подростка является проблема интересов в переходном возрасте. Все психологические функции человека на каждой ступени развития действуют не бессистемно, не автоматически и не случайно, а в определенной системе, направляемые сложившимися в подростковом возрасте стремлениями, влечениями, интересами."

Рекомендации родителям семиклассников

Если хотите, чтобы подростковый возраст прошел без осложнений, следует **соблюдать следующие требования:**

- У подростка очень хрупкий организм, он может часто болеть, у него обостряются хронические заболевания. Надо помочь организму справиться с перестройкой. Для этого строго следите за соблюдением режима дня. Не позволяйте злоупотреблять острой пищей, пить много кофе, есть много шоколада (это крайне вредно для подростка).
- Подростки много времени проводят в праздности: часами болтают по телефону, смотрят телевизор, круглосуточно слушают громкую музыку. Научите ребенка дорожить своим временем. Норма просмотра телепередач в этом возрасте – 60 минут в день, а для возбудимых детей и того меньше.
- Самое важное для ребенка – общение. Разговаривайте с ним каждый день, обсуждайте, что интересного произошло в течение дня. Не выпытывайте у него информацию, лучше организуйте диалог, расскажите о своих проблемах, таким образом, подавая ребенку пример самораскрытия. Чаще обсуждайте с ним разные вопросы семейной жизни.
- Старайтесь не ругать подростка в случае неудачи. Помогите ему разобраться в причинах случившегося.
- Чаще хвалите ребенка и проявляйте любовь, не забывайте о тактильном контакте (обнимайте, целуйте).
- Учитывая, что главное новообразование возраста – чувство взрослости, расширяя обязанности подростка, не забывайте расширять его права.
- Приучайте подростка к систематическому труду. У него обязательно должны быть обязанности по дому.
- Создайте дома обстановку нетерпимости к курению и употреблению алкоголя, тогда и у ребенка не появятся подобные вредные привычки.
- Обязательно организуйте систематические занятия спортом. Следите за тем, чтобы ребенок посещал уроки физкультуры, помогите ему выбрать спортивную секцию.
- В случае появления у ребенка необычной манеры поведения проанализируйте причины ее появления, при необходимости обратитесь к психологу.

Именно в подростковом возрасте происходит поиск и становление своего «я». Подросток стремится освободиться от влияния взрослых и больше общаться со сверстниками. Родителям необходимо интересоваться, с кем общается ребёнок, знать имена и интересы друзей. Взрослые должны вести с подростком беседы о вредных последствиях дурных компаний, помогать своему разбираться в людях, в их поступках. В то же время, подросток не должен чувствовать постоянного контроля со стороны родителей и пытаться вырваться из - под опеки на улицу. Для этого взрослые должны поощрять занятия и игры своего ребёнка, мириться с шумом и беспокойством, разрешать приглашать в дом друзей. Надо стараться правильно распланировать его время, обеспечить его развлечениями и организовать его досуг. Родители должны избегать приказного тона, грубых выражений в разговоре, чтобы у подростка не сформировалось чувство обиды на взрослых и он не рвался из - под их контроля. В этот период старайтесь говорить с подростком откровенно на самые деликатные темы. Рассказывайте о своих переживаниях в том возрасте, в котором находятся ваши дети. Проявляйте ласку к своим детям, демонстрируйте им свою любовь. Конфликты, возникающие в это время, происходят мягче в тех семьях, где присутствует уважение друг к другу, взаимопонимание, где у всех есть права и обязанности, где подросток имеет право голоса. Не забывайте слова Гёте: «В подростковом возрасте многие человеческие достоинства проявляются в чудачествах и неподобающих поступках». Поэтому не спешите осуждать своего ребёнка! "Пока развивается тело ребёнка, болит и ждёт помощи его душа" Проявляйте ласку к своим детям, демонстрируйте им свою любовь помогите им в сложный период взросления!

Всё это требует от нас с вами пристального внимания к ребёнку, предельной тонкости, деликатности, осторожности в общении с ним. Любите своих детей! Успехов вам в их воспитании!

Памятка для родителей

1. Будьте особенно внимательны и наблюдательны, обращайтесь внимание на любые изменения в поведении своего ребёнка.
2. Старайтесь говорить со своим ребёнком открыто и откровенно на самые деликатные темы.
3. Рассказывайте о своих переживаниях в том возрасте, в котором сейчас ваши дети.
4. Постарайтесь делать так, чтобы ваши дети не воспринимали сексуальные отношения как нечто грязное и постыдное. От этого во многом зависит их физиологическое взросление.
5. В период полового созревания мальчикам важна поддержка и одобрение со стороны мам, а девочкам - со стороны пап.
6. Проявляйте ласку к своим детям, демонстрируйте им свою любовь. 7. Старайтесь защитить своего ребёнка всеми возможными средствами, если он в этом нуждается.

Памятка

Какие способы общения помогают разрешить конфликт

- покажите ваши огорчения по поводу возникших противоречий;
- используйте «активное слушание»;
- предлагайте ряд решений конфликта, подчёркивайте вашу заинтересованность в решении, выгодном обеим сторонам;
- не высказывайте никаких негативных оценочных суждений;
- ведите разговор с чувством собственного достоинства, будьте спокойны и уверены в себе;
- не торопитесь: доброжелательный диалог обеспечит вам выгодное разрешение конфликта.