**«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ**

**ОСОБЕННОСТИ СЕМИКЛАССНИКОВ»**

Занятие родительского университета для родителей учащихся 7 классов

Машаровская Светлана Михайловна,

учитель, выполняющий функции

классного руководителя ГУО

«Средняя школа №46 г.Могилева»

«В   подростковом   возрасте   многие

человеческие   достоинства   проявляются   в

чудачествах и неподобающих поступках»

 Гёте

**Цель:** повышение компетентности родителей о проблеме взросления

несовершеннолетних.

**Задачи:** акцентировать внимание родителей на психологических и физиологических особенностях семиклассников;

наметить пути преодоления кризисных состояний;

оказать психологическую поддержку подростку;

способствовать развитию чувства ответственности родителей за воспитание своих детей.

**Форма проведения занятия**: лекция

Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня у нас очередное занятие в рамках родительского университета, и мы поговорим с вами о физиологических и психологических особенностях ваших детей – семиклассников.

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 с родителями.

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, 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.

Важнейшим содержанием психического развитияподростков 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 раздражителен, 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** |
| Появление чувства взрослости | Стремление делать что-то значимое, социально поощряемое | Копируются чисто  внешние признаки взрослости (курение, употребление алкоголя) | Поощрять проявление общественно одобряемых черт взрослости. |
| Начало «ценностного конфликта» | Отстаивание собственного понимания взглядов на мир. | Обличение взрослых в том, что они сами не следуют нормам, которые провозглашают. | Соблюдать принципы справедливости, объяснять требования детям. |
| Новый период в нравственном развитии | Становятся значимыми ценности, выходящие за рамки его жизни (справедливость, искренность, свобода, любовь) | Ребенку важнее говорить о ценностях, принципах, чем претворять их в жизнь. | Взрослые должны отстаивать свою точку зрения, но очень доброжелательно и аргументированно. |
| 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). |
| «Право на родителей» | Хотят получить подтверждение того, что их по-прежнему любят. | Становятся капризными, требовательными, хотят новых проявлений родительской любви. | Учить детей различию в способах выражения чувств между взрослыми и детьми, чужими и близкими. |
| Недостаточный опыт общения |  | Ложь, агрессия, замкнутость, вызванные неспособностью объяснить свое поведение. | Совместный анализ поступков ребенка, выражение понимания. |
| Развитие самооценки | Ребенок начинает ориентироваться на реальные достижения. | Выявляется группа ребят, не считающих себя способными ни к одному предмету. | Помочь найти сферу, в которой ребенок будет успешным. Использование «эффекта Розенталя». |
| Потребность говорить о себе. |  | Отсутствие рефлексии и достаточного словарного запаса, описывающего чувства. | Дать возможность говорить о себе, своих удачах и неудачах. |
| Учение обретает личностный смысл. | Формируется интерес к какой-либо деятельности. | Отсутствие учебной мотивации. | Создание классов, групп по уровням обучения, по интересам. Занятия научной работой. |
| 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. |
| Формирование понятийного мышления | Формируется научный язык, умение логически мыслить | Непонимание значения самых распространенных слов. | Давать определение понятий, добиваться полного понимания. |

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.

**Возможные нарушения в развития 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».

**Советы, которые помогут Вам обрести доверие Вашего ребёнка**

1 Разговаривайте со своим ребёнком о своих делах и о его делах

независимо от того, сколько Вашему ребёнку лет, даже если Вы очень сильно

устали за день. Помните, жалея себя, вы теряете доверие своего ребёнка, – это всегда дорогая потеря, а восстанавливается доверие с великим трудом.

2. Говорите ребёнку, что Вы его любите. Если до сих пор Вы стеснялись это делать, сегодня ещё не поздно. Ребёнок в любом возрасте хочет слышать, что его любят, видеть ласковые глаза. Дорогие вещи никогда не смогут заменить искренних слов о любви.

3. При разговоре постарайтесь хотя бы раз коснуться руки сына или

дочери. Это очень важный момент общения, но не злоупотребляйте поцелуями и объятиями, они могут смущать ребёнка, особенно если у него переходный возраст.

4. Доверие между Вами и ребёнком не даст пропустить важнейший этап развития в жизни сына или дочери – это переходный возраст. Вспомните, родители, пожалуйста, подробнейшим образом этот период в своей жизни и будьте честными перед собой. Проанализируйте, что не досказали Вам в этот период ваши родители, какую искажённую информацию Вы получили.

5. Чтобы Вы сегодня изменили в тот период, если бы смогли вернуть

Время? Ваш честный анализ поможет Вам лучше понять своего ребёнка в этом трудном для него возрасте, и Вам легче будет держать доверительный контакт с ним.

6. Помните, уважаемые родители! Доверие – это не ежедневное

«раздевание души» ребёнка перед Вами. Доверие – это его ответственность за свои поступки и умение открыто анализировать их с вашей помощью.

7. Если Вы солжёте ребёнку несколько раз, то и он солжёт Вам. Маленькая ложь рождает большую.

8. Даже при разборе поведения своего ребёнка не позволяйте себе

говорить, что чей-то ребёнок лучше, аккуратнее, умнее и воспитаннее, чем Ваш негодник или негодница. Это значит, что Вы любите того, «хорошего», а своего «плохого» сегодня разлюбили; будет хорошо завтра себя вести, вот завтра его и будете любить, сами того не подозревая, Вы фактически перевернули душевный мир ребёнка.

Список использованных источников:

1 Реан, А. А. Психология человека от рождения до смерти / А. А. Реан. – Спб. :

ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2002

2 Шнейдер, Л. Б. Кризисные состояния у детей и подростков: направления работы

школьного психолога / Л. Б. Шнейдер – М. : Педагогический университет «Первое

сентября», 2009

3 Гиппенрейтер, Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю. Б. Гиппенрейтер. – 3-е

изд., испр. и доп. – М. : ЧеРо, 2003

4 Моргулец, Г. Г. Формирование семейных ценностей: игры и тренинги для

учащихся и родителей / Г. Г. Моргулец. – Волгоград : Учитель, 2011

5 Новикова, Г. В. Принципы и правила взаимодействия педагога с семьей

ученика / Г. В. Новикова // Справочник педагога-психолога – М. : МЦФЭР Ресурсы

образования, 2011 – № 1

Список рекомендуемой литературы:

1 Гиппенрейтер, Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М. :

АСТ, 2016 – 304 с.

2 Гиппенрейтер, Ю. Б. Продолжаем общаться с ребенком. Так? /

Ю. Б. Гиппенрейтер. – М. : АСТ, 2020 – 304 с.

3 Млодик, Ирина. Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную

тему / Ирина Млодик. (Родительская библиотека). – М. : Генезис, 2009 – 3-е изд. – 232 с.