

Семинар-практикум

“«Психологические и физиологические особенности семиклассников»

II ступень – “Мой ребенок – подросток” для родителей учащихся VII класса

Дата проведения 24.09.2021

*Классный руководитель VII класса
Лабоцкая Жанна Евгеньевна*

Цели: познакомить родителей с возрастными способностями развития личности семиклассника; дать рекомендации по воспитанию подростков.

Гармония семейных отношений не означает отсутствие проблем и бесконфликтности. Напротив, чем ближе к идеалу, тем сложнее и тоньше мир возникающих противоречий. Гармония ведь всегда единство различного. Когда мы говорим о богатстве личности, мы неизбежно сталкиваемся с богатством противоречий. Действительно, как совместить в одном человеке самые различные увлечения? Как предотвратить перерастание увлечения в страсть, способную заслонить ребёнку многообразный мир человеческих интересов, порывов, исканий, общения? Как сделать, чтобы разрешение одного противоречия неизбежно выводила подростка на оптимистические рубежи, побуждало бы к самовоспитанию?

На развилке эталона и отклонения от нормы возникают порой самые неожиданные вопросы. Да и сама по себе идеальная норма включает самодвижение, обусловленное ростом ребёнка. В этом непрерывном движении что-то отрицается, что-то изменяется. Такие отрицания могут проходить болезненно, сопровождаться своего рода кризисами, нравственными потрясениями.

Конечно, знание тонкостей педагогического дела должно избавлять от неоправданных конфликтов, придавать им ход разумного решения. Но и это не просто. Особенно если имеешь дело с подростками, где в любом увлечении, в любом занятии могут неожиданно высветиться и характеры детей, и их мировоззрения. А острота переживаний приобретает иные, порой более скрытые формы и обнаруживается не столь очевидно, как в младшем возрасте. Все это создаёт много проблем и вопросов. На которые ищут ответ родители.

Для того, чтобы избежать ошибок в отношениях с подростками, взрослые, и в первую очередь родители, должны хорошо знать природу происходящих в этот период физиологических процессов, возможности организма подростка и предъявлять посильные требования, избегая как перегрузок, так и недогрузок, обеспечить достаточную двигательную активность в режиме дня ребёнка, участие в общественно значимом труде, широко привлекать его к массовым видам физической культуры во внеклассное время.

2. Психологические особенности подросткового возраста.

Подростковый возраст традиционно считается самым трудным в воспитательном отношении.

Наибольшее количество детей с так называемой "школьной дезадаптацией", то есть не умеющих приспособиться к школе (что может проявлять в низкой успеваемости, плохой дисциплине, расстройстве взаимоотношений со взрослыми и сверстниками, появлении негативных черт в личности и поведении, отрицательных переживаний и т. п.), приходится как раз на 7 – 8 классы.

Чаще всего трудности подросткового возраста связывают с половым созреванием как причиной различных психофизических и психических отклонений. В ходе бурного роста и физиологической перестройки организма у подростков может возникнуть чувство тревоги, повышенная возбудимость, депрессия, многие из них порой начинают чувствовать себя неуклюжими, неловкими из-за несовпадения темпов роста разных частей тела и резкой смены его пропорций и т.п. Наблюдающиеся в этот период изменения бывают столь значительны, что учёные для их описания используют выражения: "гормональная буря", "эндокринный шторм", "скачок роста" и др.

На этом этапе полового созревания происходит стабилизация взаимосвязей между центральной нервной системой, эндокринными центрами и половыми железами. Это проявляется возрастающим количеством половых гормонов в крови и более уравновешенным состоянием центральной нервной системы. В это время происходит не только интенсивное увеличение размеров, и особенно, массы тела, развитие половых органов и различных признаков полового созревания, но происходит также и значительные изменения в общем состоянии и самочувствии школьника.

Половые гормоны оказывают специфическое действие на нервные центры, что проявляется увеличением интереса к представителям другого пола, усилением полового влечения. В это время особое значение приобретает красивая внешность, специфически воспринимаются особенности полового поведения и т.д. В целом на этом этапе полового созревания изменяются самочувствие, настроение подростка. Подростки становятся менее раздражительными, чем прежде, настроение у них чаще

оптимистическое, на смену неуверенности в своих силах приходит повышенная, а нередко и завышенная самооценка. Для этого есть и определённые органические основания. Как отмечалось выше, под влиянием половых гормонов происходит активный синтез белка, растёт масса мышц, повышается их сила и работоспособность. Более упорядоченное, уравновешенное состояние центральной нервной системы проявляется в лучшей способности к концентрации внимания, к умственным и физическим усилиям.

Если в 5 – 6 классе подростки нуждаются прежде всего в щадящем режиме, в предотвращении различных перегрузок, а нарушение ими дисциплины связаны с повышенной утомляемостью и раздражительностью, то семиклассникам необходима в первую очередь правильная организация их деятельности: нарушения ими дисциплины связаны чаще с тем, что их избыточная энергия не находит правильного выхода.

В этом возрасте внешность становится одним из факторов самоутверждения личности. В связи с этим у подростков нередко возникает чувство внутреннего протеста против происходящих изменений – как во внешности, так и в психическом состоянии. Последнее проявляется в сознательном подавлении некоторыми подростками любых проявлений романтической настроенности к сверстникам другого пола, желании подчеркнуть деловой, а не доверительный характер отношений. Изменения во внешности действительно не всегда столь уж благоприятны: во всяком случае, не сразу можно увидеть их окончательный результат, подростки, как мы уже отметили, некоторое время бывают нескладными, неуклюжими, их движения недостаточно координированы и т.д.

В отдельных случаях чувство протеста против этих изменений может достигать болезненной степени и приводит к некоторым нежелательным поведенческим реакциям, например, к так называемой нервной анорексии (то есть отказу от пищи). Чаще всего она наблюдается у девочек. В определённые моменты девочки настолько чувствительны к любым критическим замечаниям об их внешности, что отказ от пищи может развиться буквально из-за пустяка, разумеется, при должном складе личности. Например, это может быть замечание об излишней полноте.

Однако всё же случаи нервной анорексии не часты. Значительно чаще наблюдаются нарушения настроения, неврозы или неврозоподобные состояния, угнетённость.

В целом, в этот период большой ранимости подростка, его временной физической ослабленности в сочетании с возрастающим стремлением к самоутверждению и взрослости любая случайность может привести к неблагоприятным явлениям. Однако следует помнить, что характер течения подросткового периода всегда определяется особенностями среды, в которой происходит развитие подростка, особенностями его взаимоотношений с

окружающими. Никаких конфликтов не будет, если родители правильно на всё это реагируют.

Возрастные особенности семиклассников и примерные действия родителей можно представить в следующей таблице.

Особенность, черта характера	Положительное проявление	Отрицательное проявление	Воспитательное воздействие
1.Появление чувства взрослости	Стремление делать что-то значимое, социально поощряемое	Копируются чисто внешние признаки взрослости (курение,алкоголь)	Поощрять проявление общественно одобряемых черт взрослости
2.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.
3.Новый период в нравственном развитии	Становятся значимыми ценности, выходящие за рамки его жизни (справедливость, искренность, свобода, любовь)	Им важнее говорить о ценностях, принципах, чем претворять их в жизнь.	Взрослые должны отстаивать свою точку зрения, но очень доброжелательно и аргументировано
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 ребёнку выполнять эти требования
5.«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
6. Недостаточный опыт общения		Ложь, агрессия, замкнутость, вызванные неспособностью объяснить своё поведение	Совместный анализ поступков ребёнка, выражение понимания.
7.Развитие самооценки	Ребёнок начинает ориентироваться на реальные достижения	Выявляется группа ребят, не считающих себя способными ни к одному предмету	Помочь найти сферу, в которой ребёнок будет успешным.
8.Потребность говорить о себе		Отсутствие рефлексии и	Дать возможность говорить о себе

		достаточного словарного запаса, описывающего чувства	
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 - учёба	Формировать воспитывающую образовательную среду. Окружающие подростка люди должны быть увлечёнными, но не насаждать свои интересы детям.
11.Формирование понятийного мышления	Формируется научный язык, умение логически мыслить	Непонимание значения самых распространённых слов	Давать определённые понятия, добиваться полного понимания

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.

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.

Обобщая всё, о чём мы говорили сегодня, хочется подчеркнуть, что подростковый возраст даёт самое большое количество так называемых "трудных" детей. Но даже совершенно здоровых подростков характеризует предельная неустойчивость настроений, поведения, постоянные колебания самооценки, резкая смена физического состояния и самочувствия, ранимость, неадекватность реакции. Этот возраст настолько богат конфликтами и осложнениями, что некоторые исследователи рассматривают его как один сплошной затянувшийся конфликт. 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!