**Родительский университет**

***«Психологические и физиологические особенности 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 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.

***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 чувства взрослости | Стремление делать что-то значимое, социально поощряемое | Копируются чисто  внешние признаки взрослости (курение, употребление алкоголя) | 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). | Ребенку важнее говорить о ценностях, принципах, чем претворять их в жизнь. | Взрослые должны отстаивать свою точку зрения, но 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). |
| 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 свое поведение. | Совместный анализ поступков ребенка, выражение понимания. |
| 7. 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". |
| 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. |
| 11. Формирование понятийного мышления | Формируется научный язык, умение логически мыслить | Непонимание значения самых распространенных  слов. | Давать определение понятий, добиваться полного понимания. |

**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."*

**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, обращайте 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 уверенны в себе;*

*•не торопитесь: доброжелательный диалог обеспечит вам выгодное разрешение конфликта.*