**"Психологические и физиологические особенности семиклассников»**

7 класс

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

Гармония семейных отношений не означает отсутствие проблем и бесконфликтности.

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 т 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 связанны 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. 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!