**ЛЕКЦИЯ "Психологические и физиологические особенности семиклассников"**

**Классный руководитель  А.В. Берговина**

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 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.

*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.

*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.

*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.

*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!*