

Тема нашего родительского собрания:

«Физиологические и психологические особенности детей младшего подросткового возраста».

Жизненный цикл развития человека делится на следующие периоды:

- детство;
- отрочество;
- зрелость;
- преклонный возраст;
- старость.

В свою очередь каждый период состоит из нескольких стадий.

Период детства включает в себя стадии:

- 1) новорожденности и младенчества;
- 2) раннего детства;
- 3) дошкольного детства;
- 4) младшего школьного возраста.

Обратите внимание, ваши дети стоят на последней ступеньке периода детства и у порога периода отрочества, который, в свою очередь, состоит из двух стадий:

- 1) младший подростковый возраст (продолжается с 11 – 12 лет до 14 – 15 лет);
- 2) юношеский возраст (с 16 лет до 20 – 23 лет).

Каждая из возрастных стадий имеет свои особенности физиологического функционирования, психического развития, форм поведения и деятельности.

При переходе от одной возрастной стадии к другой выделяются критические периоды или кризисы развития, когда разрушаются прежние формы отношения человека с окружающим миром и людьми.

Подростковый период – это большой кризис развития, когда перестраиваются отношения ребенка и общества. В этот период происходит переход от детства к взрослости, от незрелости к зрелости.

Подросток – это уже не ребёнок и ещё не взрослый.

Каковы же **физические особенности** младшего подросткового возраста?

Это период бурного и неравномерного физического развития:

1. Происходит ускорение роста. Замедлившийся было рост, вновь вступает в свои права, причем большее увеличение падает не только на длину туловища, но и конечностей (особенно рук). Благодаря этому, фигура подростка получает неуклюжий, нескладный вид, а его движения являются также недостаточно правильно координированными.

2. Происходит увеличение массы мышц, мышечной силы, но мышцы не способны к длительному напряжению.

Подростки отличаются большой подвижностью, повышенной резвостью, стремлением к деятельности и практическому приложению своих сил. Но мышцы еще недостаточно окрепли, поэтому подростки быстро устают, не в состоянии переносить длительное физическое напряжение, чрезмерные физические нагрузки нередко приводят к травмам. Вот почему правильное дозирование физических нагрузок так необходимо в этом возрасте.

3. Диспропорция сердечно-сосудистой системы. Сердце растёт быстро и увеличивается примерно в 2 раза, диаметр сосудов дает значительно меньший прирост. Отсюда появляются различные функциональные нарушения, например потемнения в глазах, головные боли.

4. Наблюдаются **изменения со стороны нервной системы:**

- Процесс возбуждения преобладает над процессом торможения.
- Вспыльчивость,
- Раздражительность,
- Склонность к аффектам (Аффект – кратковременное, бурно протекающее состояние сильного эмоционального возбуждения, сопровождающиеся избыточными дополнительными сопутствующими движениями рук, ног и туловища (особенно у мальчиков), подобно тому, как это было в раннем возрасте).

. В переходный период у подростков наблюдается психическая неуравновешенность с резкими переходами из одного состояния в другое - от эйфории к депрессии и наоборот, резкое критическое отношение к взрослым, негативизм, чрезвычайная обидчивость. Девочки эмоциональнее реагируют на внешние воздействия, более обидчивы, плаксивы.

5. Мозг, достигший уже достаточного веса, подвергается дальнейшему качественному улучшению. Подросток готов к полноценной психической саморегуляции, а это значит, он может управлять своим психическим

состоянием, воздействуя на самого себя с помощью слов, мысленных образов.

6. Самыми значительными, однако, являются изменения в сфере желез внутренней секреции, и в частности, половых желез. Их усиленная деятельность обуславливает ряд внешних перемен, легко подмечаемых самим подростком. У подростка проявляется прямой интерес к собственному физическому Я.

Психологические особенности младшего подросткового возраста.

1. Центральным новообразованием младшего подросткового возраста считается **чувство взрослости** – отношение подростка к себе как к взрослому, ощущение и осознание себя в какой-то мере взрослым человеком. Важным показателем чувства взрослости является наличие у подростка собственной линии поведения, определенных взглядов, оценок и их отстаивание. Взрослеть заставляют обстоятельства, связанные с физическими изменениями его организма. Сравнивая себя со взрослыми, подросток приходит к заключению, что между ним и взрослым никакой разницы нет. Он претендует на равноправие в отношениях со старшими и идет на конфликты, отстаивая свою взрослую позицию. Конечно, подростку еще далеко до истинной взрослости – и физически, и психологически, и социально. Проявление чувства взрослости начинается с подражания старшим во внешнем облике, в манерах.

2. В этом возрасте совершенствуются такие процессы как, **самооценка и самопознание.**

Подросток ищет ответы на вопросы: каков он среди других сверстников, насколько он похож на них.

- **3. Ведущей деятельностью является общение и общественно значимая деятельность.** Для этого возраста часто характерным является определенное отчуждение от взрослых и усиление авторитета группы сверстников. Такое поведение имеет глубокий психологический смысл. Чтобы лучше понять себя, необходимо сравнивать себя с подобными. Активные процессы самопознания вызывают огромный интерес подростков к своим сверстникам, авторитет которых на определенный период времени становится очень сильным. В отношениях со сверстниками младшие подростки отрабатывают способы взаимоотношений, проходят особую школу социальных отношений. В процессе этого общения развиваются навыки взаимопонимания, взаимодействия и взаимовлияния. Подростки именно в своей среде учатся иметь свое мнение, уметь его заявлять, а также отстаивать. Учатся распознавать провокации,

нащупывают свои собственные сильные и слабые стороны. Большинству приходится бороться за мнение о себе, как о привлекательном объекте у противоположного пола и за равенство в своей группе. И на этом поле средства могут быть пугающе отчаянными (но это практически не проконтролировать родителям). Стиль взаимоотношений подростка с родителями, существующий в семье, оказывает большое влияние на развитие личности и на формирование стиля отношений подростка к другим людям, в частности сверстникам. **Авторитарный тип семейного воспитания** приводит к тому, что подросток в группе своих сверстников, где, как ему кажется, он ненаказуем, жестко общается с ними, явно демонстрирует свою свободу и власть, нарушая нормы поведения в общественных местах. С посторонними людьми такой подросток или беспомощно застенчив, или расхлябанно дурашлив и неуважителен. Подросток из семьи **с попустительским стилем воспитания** в своем поведении со сверстниками зависим от других, от внешних влияний. Если ребенок попадет в асоциальную группу, возможны наркомания и другие формы социально неприемлемого поведения. **Демократический тип** воспитания наилучшим образом влияет на формирование отношений со сверстниками. Этот стиль в наибольшей степени способствует воспитанию самостоятельности, активности, инициативы и социальной ответственности.

4. В начале отрочества меняется внутренняя позиция по отношению к школе и к учению. Так, если в младших классах, ребенок был психологически поглощен самой учебной деятельностью, то теперь подростка в большей мере занимают собственно взаимоотношения со сверстниками. Важным стимулом к учению младших подростков является стремление занять определенное положение в классе, добиться признания одноклассников.

Однако, придавая особое значение общению, подросток не игнорирует и учебную деятельность. Подрастая, он уже готов к тем видам учебной деятельности, которые делают его более взрослым в его собственных глазах. Такая готовность может быть одним из мотивов учения. Для подростка становятся привлекательными самостоятельные формы занятий.

При этом для детей продолжают иметь значение оценки, так как высокая оценка дает возможность подтвердить свои способности.

5. Развитие интеллекта характеризуется тем, что подросток приобретает способность к **развитию абстрактно – логического мышления**, которое мало доступно детям более младшего возраста.

6. Для подростков характерно **стремление к новизне**. Это обуславливается потребностью в получении новых ощущений, с одной стороны, это способствует развитию любознательности, с другой - быстрому переключению с одного дела на другое при поверхностном его изучении. Практика показывает, что лишь у незначительного числа подростков интересы перестают в стойкие увлечения.

Вот такие физические и психологические изменения вы будете наблюдать у своих детей при переходе в стадию младшего подросткового возраста, которая психологами определяется, как негативная.

Социально – психологические потребности детей 11-13 лет:

- потребность быть принятым группой сверстников;
- потребность в коллективных действиях и играх, формирование навыков сотрудничества;
- Потребность в создании кумиров, идеалов для подражания;
- потребность иметь заработок, карманные деньги;
- стремление к деятельности на свежем воздухе, подвижным играм;
- потребность заниматься своей внешностью;
- потребность в самопознании (увлечение самодиагностикой, самоанализом);
- проявляется интерес к противоположному полу.

Во избежание конфликтов с детьми младшего подросткового возраста родители должны знать и пользоваться следующими правилами:

Правило первое

Относиться к подростку надо не как к ребенку, а как к взрослому или почти взрослому, учитывать как болезненны для него уколы самолюбия. Если хотите от него добиться чего-то, не навязывайте безапелляционно своего мнения, постарайтесь подвести его самого к тому или иному решению, чтобы он воспринял его, как свое собственное.

Правило второе

Уметь слушать своего ребенка всегда и везде, отдаваясь этому слушанию целиком и полностью, не перебивая ребенка при этом, не отмахиваясь от него, как от назойливой мухи, проявляя терпение и такт.

Правило третье

Уметь говорить со своим ребенком так, как если бы вам хотелось, чтобы говорили с вами, проявляя мягкость, уважительность, исключая назидательность, грубость.

Правило четвертое

Помочь подростку самоутвердиться в учении, спорте, творчестве. Найти занятие, которое станет стойким увлечением для ребенка.

Правило пятое

Будьте задействованы в жизни ребенка – ходите на школьные мероприятия, будьте с ребенком на соревнованиях, концертах, конкурсах, в которых он принимает участие, поощряйте встречи друзей у Вас дома – тогда вы сможете лучше понять мир ребенка.

Правило шестое

Достичь успехов в воспитании можно лишь тогда, когда родители - пример для положительного подражания каждый день.

Родителям нужно знать, что возрастные кризы закономерны. Но протекать они могут по-разному — и остро, болезненно, и мягко, почти незаметно. И зависит это не только от физических и психических особенностей ребенка, но и в очень большой степени от условий, в которых он живет, от его воспитания. Можно почти гарантировать, что ребенок спокойно пройдет через все возрастные кризы, если самим родителям никогда не изменяют выдержка и терпение, а в семье царит доброжелательная, спокойная атмосфера.