

**Родительский университет  
для законных представителей учащихся VII классов  
«Психологические и физиологические особенности  
7-классников»**

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).
- Учтите, 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.

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### Советы, которые помогут Вам обрести доверие Вашего ребёнка

1. **Разговаривайте** со своим ребёнком о своих делах и о его делах независимо от того, сколько Вашему ребёнку лет, даже если Вы очень сильно устали за день. Помните, жалея себя, вы теряете доверие своего ребёнка, - это всегда дорогая потеря, а восстанавливается доверие с великим трудом.

2. **Говорите ребёнку**, что Вы его любите. Если до сих пор Вы стеснялись это делать, сегодня ещё не поздно. Ребёнок в любом возрасте хочет слышать, что его любят, видеть ласковые глаза. Дорогие вещи никогда не смогут заменить искренних слов о любви.

3. **При разговоре** постарайтесь хотя бы раз коснуться руки сына или дочери. Это очень важный момент общения, но не злоупотребляйте поцелуями и объятиями, они могут смущать ребёнка, особенно если у него переходный возраст.

4. **Доверие** между Вами и ребёнком не даст пропустить важнейший этап развития в жизни сына или дочери – это переходный возраст. Вспомните, родители, пожалуйста, подробнейшим образом этот период в своей жизни и будьте честными перед собой. Проанализируйте, что не досказали Вам в этот период ваши родители, какую искажённую информацию Вы получили от друзей.

5. **Что бы Вы сегодня изменили** в тот период, если бы смогли вернуть время. Ваш честный анализ поможет Вам лучше понять своего ребёнка в этом трудном для него возрасте, и Вам легче будет держать доверительный контакт с ним.

6. **Помните, уважаемые родители!** Доверие – это не ежедневное «раздевание души» ребёнка перед Вами. Доверие – это его ответственность за свои поступки и умение открыто анализировать их с Вашей помощью.

7. **Если вы солжётё ребёнку** несколько раз, то и он солжёт Вам. Маленькая ложь рождает большую.

8. **Даже при разборе** поведения своего ребёнка не позволяйте себе говорить, что чей-то ребёнок лучше, аккуратнее, умнее и воспитаннее, чем Ваш негодник или негодница. Это значит, что Вы любите того, «хорошего», а своего «плохого» сегодня разлюбили; будет хорошо завтра себя вести, вот завтра его и будете любить, сами того не подозревая, Вы фактически перевернули душевный мир ребёнка