**Родительский университет.**

**«Психологические и физиологические особенности 7-классников»**

Отличительная особенность среднего школьного возраста состоит в том, что именно в это время наступает период полового созревания организма.

В подростковом периоде значительно увеличиваются темпы роста скелета до 7-10 см, массы тела - до 4,5-9 кг в год. Мальчики отстают в темпах прироста массы и длины тела от девочек на 1-2 года. Еще не закончен процесс окостенения. Длина тела увеличивается в основном за счет роста туловища. Мышечные волокна, развиваясь, не успевают за ростом трубчатых костей в длину. Изменяются состояние натяжения мышц и пропорции тела. Мышечная масса после 13-14 лет у мальчиков увеличивается быстрее, чем у девочек. К 14-15 годам структура мышечных волокон приближается к морфологической зрелости.

Сердце интенсивно растет, растущие органы и ткани предъявляют к нему усиленные требования, повышается его иннервация. Рост кровеносных сосудов отстает от темпов роста сердца, поэтому повышается кровяное давление, нарушается ритм сердечной деятельности, быстро наступает утомление. Ток крови затруднен, нередко возникает одышка, появляется ощущение сдавленности в области сердца.

Морфологическая структура грудной клетки ограничивает движение ребер, потому дыхание частое и поверхностное, хотя легкие растут и дыхание совершенствуется. Увеличивается жизненная емкость легких, окончательно формируется тип дыхания: у мальчиков - брюшной, у девочек - грудной.

Половые различия мальчиков и девочек влияют на размеры тела и функциональные возможности организма. У девочек по сравнению с мальчиками формируется относительно длинное туловище, короткие ноги, массивный тазовый пояс. Все это снижает их возможности в беге, прыжках, метаниях по сравнению с мальчиками. Мышцы плечевого пояса развиты слабее, чем у мальчиков, и это влияет на результаты в метании, подтягивании, упорах, лазании, но им лучше даются ритмичные и пластичные движения, упражнения в равновесии и на точность движений.

Функциональное состояние нервной системы находится под усиленным влиянием желез внутренней секреции. Для подростков характерна повышенная раздражительность, быстрая утомляемость, расстройство сна. Очень чутки подростки к несправедливым решениям, действиям. Внешние реакции по силе и характеру неадекватны вызывающим их раздражителям. Мальчики часто переоценивают свои двигательные возможности, пытаются разобраться во всем сами, сделать все своими силами. Девочки менее уверенны в своих силах. Подростки очень чувствительны к оценкам взрослых, остро реагируют на какие-либо ущемления их достоинства, не терпят поучений, особенно длительных.

 Необходимо широко использовать специальные дыхательные упражнения с целью углубления дыхания. Учить дышать глубоко, ритмично, без резкой смены темпа.

 Семиклассники характеризуются резким возрастанием познавательной активности и любознательности, возникновением познавательных интересов. В этот период подростку становится интересно многое, далеко выходящее за рамки его повседневной жизни. Его начинают интересовать вопросы прошлого и будущего, проблемы войны и мира, жизни и смерти, экологические и социальные темы, возможности познания мира, инопланетяне, ведьмы и гороскопы.

Многие исследователи рассматривают этот возраст как период «зенита любознательности» (по сравнению с младшими и старшими детьми). Обратим внимание также на поверхность, разбросанность этих проявлений любознательности, а также на практически полное отсутствие их связи со школьной программой.

Вместе с тем эти интересы еще достаточно неустойчивы, легко меняются.

Любознательность в этом возрасте носит еще довольно инфантильный характер. Это пока еще не собственно интересы, а создание некоторой основы, которая может позволить ребенку в дальнейшем найти область подлинных, имеющих личностный смысл интересов и обеспечить полноценный профессиональный выбор.

 Специфика интересов подростков заключается в том, что эти интересы во многом обслуживают потребность в общении со сверстниками: общие увлечения дают повод для общения, его содержание и средства. В значительной части случаев подросток интересуется тем, чем интересуются его друзья, и если  хочет войти в какую-то компанию, подружиться с кем-нибудь, то начинает действительно интересоваться тем, что интересно этой компании (например, какой-либо рок- или панк-группой, ездой на мотоцикле или направлением в моде).

С этим связана и характерная для подростков «мода на интересы», когда какое-либо увлечение как бы внезапно охватывает весь класс, параллель, а иногда даже чуть ли не всю школу и так же внезапно гаснет.

Подобная «мода» может причудливо соединять в различные комбинации самые разные интересы – от достаточно возвышенных до простых и даже вредных.

Нередки случаи, когда мода перерастает в подлинное, устойчивое увлечение. Если увлечение носит позитивный характер, то родителям и педагогам важно помочь ребенку в его делах.

Своеобразной чертой подростковых интересов является безоглядность увлечения, когда интерес,  часто случайный и ситуативный, вдруг приобретает сверхценный характер, становится чрезмерным. Такое встречается и в более младшем, и в более старшем возрастах, но наиболее часто – в 12 -13 лет.

 Отдельно следует сказать о музыкальных пристрастиях школьников. Именно в это время у подростков обычно возникает интерес к различным ансамблям, группам, исполнителям. Во многом он определяет существующей в школе, в компании сверстников модой на те или иные музыкальные направления. Но, кроме того, интерес, можно сказать, даже страсть к определенным музыкальным стилям связаны с особенностями эмоциональной жизни подростков. Они испытывают потребность в эмоциональном насыщении, в соответствующем эмоциональном резонансе, а слова песен являются как бы ответом на многие мучающие подростка вопросы.

 Подростку становится неинтересным многое из того, чем он увлекался раньше.

Нередко интересы школьника быстро гаснут, так как он испытывает вполне закономерную для деятельности в новой сфере неуверенность в себе. Сталкиваясь с первым неуспехом (или недостаточным успехом), он быстро разочаровывается в этой сфере или в самом себе. Поэтому поддержка подростка, укрепление его самооценки, обучение анализу причин неудач являются значимыми факторами развития интересов.

Вместе с тем необходимо иметь в виду, что часто отсутствие интересов отмечается у подростков с ярко выраженной тенденцией к «отказу от усилия». Они легко поддаются чужому влиянию и готовы пойти за любым, кто покажет им, как можно без особого труда преодолеть скуку и чем-нибудь занять себя. Поэтому такие подростки составляют основной контингент всевозможных асоциальных группировок. Эти школьники нуждаются в особом внимании и родителей, и педагогов.

Возрастание интереса к миру за пределами школы и значимости общения со сверстниками ведет к проблемам, связанным с так называемым «отходом подростка от школы». Школа, учение закономерно отходят на второй план. Это важный и необходимый этап развития. Однако подобное снижение значимости учения у ребенка требует от взрослых особого к нему внимания.

Знания, которые учащийся должен теперь усвоить, существенно отличаются от тех, которые он получал в начальной школе. Там знания в основном соответствовали повседневному опыту ребенка, в средних классах школы связь школьных знаний с окружающей действительностью, как правило опосредована. Для того чтобы научиться видеть эту связь, требуются специальные усилия. Школьнику необходимо усвоить систему понятий и различные закономерности, научиться оперировать абстрактными понятиями. Если этого не происходит, то школьные знания усваиваются формально.

Формализм в усвоении знаний – существенная причина трудностей в учении в средних классах школы.

При первом виде формализма школьники, как правило, не пытаются проникнуть в суть того, что они изучат, а механически, не задумываясь, без осмысления «зазубривают» написанное в учебнике или сказанное учителем.

О пубертатном периоде (от лат. pubertas, pubertatis – возмужалость, половая зрелость) известно, конечно, всем, в том числе и родителям подростков. Известно, что этот период у девушек и юношей совпадает лишь частично (12-16 лет у девушек и 13-17 лет у юношей, хотя может и выходить за эти возрастные пределы).

Известно также, что это время полового созревания и ускорения физического развития: в организме происходят важные изменения, в том числе появляются вторичные половые признаки.

Половое созревание – это период, который в психологии единодушно обозначается как время больших возможностей и больших опасностей. Ребенок как бы заново знакомится с собой, что во много связано с происходящими физическими изменениями, ощущениями собственных новых  возможностей.

В седьмом классе возникают первые половые влечения (часто неосознанные), новые переживания, потребности и интересы. Возникает желание любить и быть любимым, появляется особый новый интерес к этой сфере человеческих отношений. Все это, повторяем, в той или иной степени известно всем.

Проблема внешности – одна из самых важных и болезненных для подростка.

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, кстати, особая подростковая застенчивость.

Это проявляется, в частности, в отношении к занятиям физкультурой. Особенно заметно – у девочек. Даже в тех случаях, когда в школе существует два спортивных зала, и занятия ведутся раздельно,

уроки физкультуры нередко оказываются источником отрицательных переживаний для подростка. Ведь сравнение себя с другими – основной механизм развития самооценки подростка, и в этот период он особенно значим и силен.

Внешность сверстников и собственная внешность в глазах подростка имеют очень большое значение. Это характерно практически для всех категорий подростков, различных подростковых групп.

Внешность должна жестко соответствовать некоторым нормам, эталонам, принятым в той или иной группе, а чаще среди подростков в целом. И наиболее важны для подростка признаки развития тела по женскому и мужскому типу. Слишком быстрое или слишком медленное развитие, резкое отличие от сверстников, а главное – несовпадение с эталонами подростковой группы (а с этим в той или иной степени в различные моменты сталкивается большинство подростков) имеет громадное значение для самооценки подростков.

Представления о собственной внешности нередко служат причиной самых разных поступков, причем часто без специального анализа эту связь обнаружить очень трудно.

Сильные отклонения в физическом развитии от некоего, бытующего среди подростков «стандарта» объективно относятся к факторам риска. Так, согласно данным психолога Е.Т.Соколовой, такие подростки более, чем их благополучные сверстники, подвержены неблагоприятным влияниям, у них чаще формируется негативная самооценка, негативная Я-концепция, отмечается большая зависимость окружения – в формах подчинения ему или бунта против него.

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 солжёте 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