

Особенности возраста

Это период, когда складываются устойчивые формы поведения, черты характера, способы эмоционального реагирования, пора достижений, становление «Я», обретение новой социальной позиции.

Это возраст потерь детского мироощущения, появление чувства тревожности и психологического дискомфорта.

Обостряется реакция на мнение окружающих, особо значимых взрослых и сверстников, повышается чувство собственного достоинства и обидчивость.

Активизация и сложное взаимодействие гормонов роста и половых гормонов в этом возрасте вызывают **интенсивное физическое и физиологическое развитие детей.**

Изменение роста и веса сопровождается изменением пропорций тела. Дети часто ощущают себя в это время неуклюжими и неловкими. Часто возникает неуверенность в себе. Эмоциональные реакции на неуверенность в себе:

- упрямство,
- негативизм,
- агрессивность,
- обидчивость.

Тяжелые эмоциональные реакции на свою внешность у подростков смягчаются при теплых, доверительных отношениях с близкими взрослыми, которые должны, разумеется, проявить и понимание, и тактичность. И, наоборот, бестактное замечание, подтверждающее худшие опасения, окрик или ирония, отрывающие от зеркала, усугубляют пессимизм и дополнительно невротизируют.

В связи с быстрым развитием возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга. Поэтому для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса. А такие перепады вызывают быструю смену физического состояния и, соответственно, настроения. Стремительно взрослеющий ребенок может часами гонять мяч или танцевать, почти не чувствуя физической нагрузки, а затем, в относительно спокойный период времени, буквально падать от усталости. Вообще в подростковом возрасте **эмоциональный фон становится неровным, нестабильным.** Бодрость, азарт, радужные планы при этом сменяются на ощущение разбитости, печаль и полную пассивность.

Ребенок вынужден постоянно приспосабливаться к физическим и физиологическим изменениям, происходящим в его организме, переживать «гормональную бурю».

Главная особенность подростка – **личностная нестабильность**, когда противоположные черты, стремления, тенденции сосуществуют и борются друг с другом, определяя противоречивость характера и поведения взрослеющего ребенка.

У подростков возникает **чувство взрослости** – отношение к себе как к взрослому, представление, ощущение себя в какой-то мере взрослым человеком. С этим чувством связана характерная для возраста **эмансипация от взрослых, стремление к самостоятельности**, освобождению от опеки, контроля, желание оградить какие-то стороны своей жизни от родителей, педагогов и других взрослых. Отвергается не только контроль за успеваемостью, временем выполнения домашних заданий т.п., но зачастую и

помощь. Появляется **множество увлечений** (связанных с интересами, склонностями ребенка или веяниями моды).

Ведущая деятельность в этот период – **интимно-личностное общение со сверстниками.**

Дети 11-12-ти лет должны:

- уметь общаться с одноклассниками, иметь свое мнение и формировать его с учетом мнения других, уметь поддерживать отношения;
- уметь правильно распределять и планировать свое время, проявлять самостоятельность в своих делах и в случае необходимости обращаться за помощью взрослых;
- стараться учиться, стремиться овладевать знаниями, уметь заниматься самостоятельно;
- уметь дружить, иметь постоянного друга, общаться с мальчиками и девочками, самостоятельно разрешать возникающие конфликты;
- иметь постоянные обязанности дома, выполнять их без напоминаний, помогать родителям;
- уметь общаться с продавцом, врачом и т.д.;
- уметь предвидеть последствия своих действий, делать безопасный, правильный выбор.

В этом возрасте следует обратить внимание на:

- изменение режима дня ребенка в сравнении с начальной школой, увеличение физической и умственной нагрузки;
- быстрое физиологическое взросление многих детей, гормональные изменения в организме;
- изменения в питании ребенка, связанные с его большей самостоятельностью.

Рекомендации

- ✓ Необходима смена учебной деятельности ребенка дома, создание условий для двигательной активности детей между выполнением заданий, как дома, так и в школе.
- ✓ Наблюдение за правильной позой во время домашних занятий, соблюдение светового режима.
- ✓ Предупреждение близорукости, искривления позвоночника, тренировка мелких мышц кистей рук.
- ✓ Организация правильного питания ребенка.
- ✓ Забота о закаливании, максимальное развитие двигательной активности, создание в доме спортивного уголка.
- ✓ Воспитание самостоятельности и ответственности ребенка как главных условий сохранения здоровья.
- ✓ Безусловное принятие, несмотря на те неудачи, с которыми ребенок уже столкнулся или может столкнуться.

- ✓ Недопустимость физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей.
- ✓ Учет темперамента в период адаптации к школьному обучению: медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают к классу, если чувствуют со стороны взрослых и сверстников насилие, сарказм и жестокость.
- ✓ Представление ребенку самостоятельности в учебной работе и организация обоснованного контроля за учебной деятельностью.
- ✓ Поощрение ребенка, и не только за учебные успехи. Моральное стимулирование достижений ребенка.
- ✓ Развитие самоконтроля, самооценки и самодостаточности ребенка.

В обучении следует делать опору на:

- **мышление** (рефлексивно-теоретическое, логическое);
- **внимание** (произвольно и может быть полностью организовано и контролируется подростком; плохое внимание может быть связано с повышенной возбудимостью, утомляемостью, перенесенным заболеванием или черепно-мозговой травмой);
- **память** (знать индивидуальные различия детей – ведущий тип памяти и индивидуальные особенности запоминания).

Психофизиологические особенности подросткового возраста

5-ти – 6-тиклассники

Психологическая служба
МБОУ «Лицей №86»
г. Барнаул
2019г.