

## «Психологические и физиологические особенности семиклассников. Портрет современного подростка»

Целевая группа: родители учащихся VII класса.

Время проведения занятия: 1-я четверть.

Проблемное поле:

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА:  
ФИЗИЧЕСКИЕ, ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ, ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ,  
СОЦИАЛЬНЫЕ. ВЛИЯНИЕ СМИ, ИНТЕРНЕТА, МОЛОДЕЖНЫХ  
СУБКУЛЬТУР.

**Эпиграф:**

Структура личности подростка...  
В ней нет ничего устойчивого,  
окончательного и неподвижного.  
Все в ней – переход, все течет.  
*Л. С. Выготский*

**Цель:** совершенствование социально-педагогической грамотности родителей для выстраивания успешного взаимодействия с ребенком, профилактики негативного воздействия социума через ознакомление с возрастными особенностями подросткового возраста, влиянием СМИ, Интернета, молодежных субкультур на подростков.

**Задачи:**

содействовать формированию знаний родителей в области возрастных изменений подростков;

актуализировать знания родителей о положительных и отрицательных сторонах воздействия СМИ, Интернета, молодежных субкультур на подростка;

выявить уровень готовности родителей к использованию во взаимодействии с подростком средств педагогической диагностики;

выработать правила поведения родителей с детьми подросткового возраста.

### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:**

*Постановка проблемы и ее анализ.*

Кто только не пытался разобраться в отношениях отцов и детей. Профессионалы разводят руками: уж скорее пересекутся параллельные прямые, чем подростки найдут общий язык с родителями. Родители только и делают, что требуют и обвиняют, а дети бурно протестуют или угрюмо отмалчиваются – и поступают по-своему.

В подростковый период человек сталкивается с тремя основными задачами:

достижение автономии и независимости от родителей;  
принятие и осознание себя, формирование идентичности и представления о себе;

выбор дальнейшего пути развития в виде учреждения образования и профессии.

Подростковый возраст является одним из наиболее кризисных возрастных периодов. Именно в это время становление личности ребенок становится «трудным». Как правило, подросткам присущи предельная неустойчивость настроения, поведения, постоянные колебания самооценки, ранимость, неадекватность реакции. Этот возраст богат конфликтами и осложнениями.

*Для того, чтобы родители научились понимать ребенка, оказывать ему помощь, важно знать о возрастных особенностях этого периода и причинах проявления кризиса.*

### **1. Возрастные особенности подросткового возраста: физические, интеллектуальные, эмоциональные, социальные.**

**1) Обсуждается эпиграф, формулируется тема.**

**2) Вопросы для обсуждения:**

- Возникают ли у вас проблемы с вашим ребенком?

- Замечаете ли вы частые перемены настроения у ребенка?

- Наблюдаете ли вы отсутствие интересов у вашего ребенка?

- Придает ли ваш ребенок слишком большое значение своей внешности?

**3) Игра «Ассоциации».**Подберите ассоциации к слову подросток, подростковый возраст.

П – поступок, проблема, понимание, поведение

О – оптимизм, огорчение, одобрение

Д – дружба, доброта, доверие, диалог

Р – радость, решение, родители, ребенок, разговор

О – общение

С – ссора, самостоятельность, секрет, строгость, сомнение

Т – требование, трудность, терпение, толерантность, творчество

О – окружение, образование

К – коллектив, конфликт, каприз

**4) Диагностика родителей** (анкетирование родителей «Готовы ли вы к взаимодействию с подростком переходного возраста»)[1].

**5) Знакомство с результатами диагностики детей.** Подростковый возраст – это время проверки всех членов семьи на социальную, личностную, семейную зрелость. Он протекает бурно, с внешними и внутренними кризисами и конфликтами. Чтобы минимизировать негативные последствия этого периода, необходимо разобраться с возрастными особенностями подросткового периода.

Психологический словарь дает нам следующее определение: «Подростковый возраст – стадия развития между детством и взрослостью (с 11 до 17 лет), которая характеризуется качественными изменениями, связанными с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь».

### **1.1. Особенности физического развития детей подросткового возраста.**

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. Рост кровеносных сосудов отстает от темпов роста сердца, поэтому повышается кровяное давление, нарушается ритм сердечной деятельности, быстро наступает утомление.

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, метании 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 чувствительны подростки к несправедливым решениям, действиям. Внешние реакции по силе и характеру неадекватны вызывающим их раздражителям[3, с.133].

*Выработка рекомендаций (возможные варианты):*

- режим труда и отдыха (грамотное распределение учебной деятельности и отдыха);

- искоренение вредных привычек (в том числе неправильного пищевого поведения);

- оптимальный двигательный режим (гимнастика, упражнения, спорт и т.д);

- личная гигиена;

- закаливание;

- рациональное питание;

- психологическое спокойствие ребенка.

## **1.2. Особенности интеллектуального развития детей подросткового возраста (<https://www.youtube.com/watch?v=R6Qpso4Bu-A>)**

Особенности развития интеллектуальной сферы подростков характеризуются тем, что психические процессы у них развиваются интенсивно, но неравномерно. Восприятие является свежим, широким и острым, но мало дифференцированным. Дети младшего подросткового возраста не умеют проводить целенаправленный анализ наблюдаемого, выделять главное, существенное в воспринятом. Характерной особенностью этого возраста является слабость произвольного внимания. Лучше развито непроизвольное внимание, направленное на все новое, неожиданное, яркое, наглядное. Внимание неустойчиво, что объясняется слабостью тормозных процессов.

В этот период происходит переход от наглядно-образного, конкретного к понятийному, научно-теоретическому мышлению. Воображение детей очень живое, яркое, с характерными чертами необузданной фантазии. Но постепенно развивается и совершенствуется воссоздающее воображение, оно становится более реалистичным, управляемым. Развивается и творческое воображение, на основе переработки прошлого опыта создаются новые образы.

Важным психическим новообразованием подросткового возраста является развитие произвольности всех психических процессов. Подросток уже вполне самостоятельно может организовать свое внимание, память мышление, воображение. Быстро развиваются смысловая логическая память, понятийное мышление. При этом мышление приобретает способность к гипотетико-дедуктивным рассуждениям, то есть способность строить умозаключения на основе выдвинутых гипотез. Подросток становится способным к умственным экспериментам, мысленному решению задач. Предметом мышления становится не только решение внешне заданных задач, но и сам процесс своего мышления, то есть мышление приобретает рефлексивный характер [4, с.136].

*Выработка рекомендаций (возможные варианты):*

- олимпиады и конкурсы (настоящие и «игровые», в школе и дома между друзьями);

- развлекательные состязания по решению логических задач;

- семейные, дружеские и официальные шахматные турниры;

- совместное решение sudoku, разгадывание кроссвордов и т.п.;

- отгадывание ребусов, логических загадок, задач и головоломок на логику и смекалку и многое другое.

### 1.3 Особенности эмоционального развития детей подросткового возраста

В эмоциональной сфере подростков происходят значительные изменения по сравнению, например, с младшим школьным возрастом. Так, характерными чертами эмоциональной сферы подростков являются:

1. Высокая устойчивость эмоциональных переживаний;
2. Высокий уровень тревожности (по данным В. Н. Кисловской);
3. Противоречивость чувств. Например, перепады настроения – от безудержного веселья к унынию и обратно;
4. Очень высокая эмоциональная возбудимость;
5. Внутренний эмоциональный конфликт из-за возможного несоответствия оценки и самооценки.

Как можно заметить, в подростковом возрасте повышается интенсивность эмоциональной жизни. Многие авторы связывают это с процессами возбуждения и торможения. В этот период процесс возбуждения нарастает, а процесс торможения ослабевает. Иными словами, одни и те же события вызывают у подростков более яркие эмоциональные реакции, чем у младших школьников или взрослых.

Е.П. Ильин считает, что подростки больше склонны к проявлению радости, чем гнева, страха и печали. А склонность к гневу выражена ярче, чем к страху и печали. Радость, гнев и печаль наиболее интенсивно переживаются в возрасте 12-13 лет, а выраженность страха в этот период уменьшается.

В.Г. Казанская, в свою очередь, говорит, что для подростков характерно «застревание» на своих эмоциях, как положительных, так и отрицательных.

Существуют некоторые различия в проявлении эмоций у мальчиков и у девочек в подростковый период. Так, у девочек-подростков чаще проявляются обидчивость, резкие перепады настроения, повышенная слезливость. Физиологическая перестройка организма подростков также может сопровождаться возникновением у них повышенной утомляемости.

Эмоции подростков в большей степени связаны с ведущим видом деятельности – общением. То есть характер и содержание эмоциональных реакций в этом возрасте определяется личностно-значимыми отношениями с другими людьми.

В подростковом возрасте резко возрастает интерес к своей внешности. Формируется образ физического «Я». Из-за придания ему излишней значимости ребенком остро переживаются все изъяны внешности, действительные и мнимые. Непропорциональность частей тела, неловкость движений, неправильность черт лица, излишний вес или худоба – все это расстраивает и иногда приводит к чувству неполноценности, замкнутости или даже нервной анорексии.

Таким образом, подростковый возраст характеризуется как период повышенной эмоциональности. И в это время подростку очень важно проявление внимания, тактичности со стороны взрослых [5, с.87].

*Выработка рекомендаций (возможные варианты):*

- будьте особенно внимательны и наблюдательны, обращайтесь внимание на любые изменения в поведении своего ребенка;
- старайтесь говорить со своим ребенком открыто и откровенно на самые деликатные темы;
- рассказывайте о своих переживаниях в том возрасте, в котором сейчас ваши дети;
- проявляйте ласку к своим детям, демонстрируйте им свою любовь;
- старайтесь защитить своего ребенка всеми возможными средствами, если он в этом нуждается.

#### **1.4 Особенности социального развития детей подросткового возраста**

Наиболее восприимчивым периодом для развития социальной компетентности является именно младший подростковый возраст (10-12 лет). Г.А. Цукерман называет этот возраст «ничья земля». Этот возраст, стратегически важнейший с воспитательной точки зрения, чрезвычайно чувствителен не только к негативным влияниям социума, но и к культурным ценностям, определяющим в дальнейшем главные жизненные выборы - в области образования, качества личных отношений, социальных ориентаций, здоровья. Именно в этот период вырабатываются устойчивые формы поведения, черты характера, способы эмоционального реагирования, это пора достижений, стремительного наращивания знаний, умений, становление «Я». Психологическими ресурсами в этом возрасте являются: высокая двигательная активность; положительный эмоциональный фон; игровой потенциал подростковой субкультуры; повышенная внушаемость.

Главная особенность подростков – личностная нестабильность, поведение носит противоречивый характер. Их пробудившаяся энергия и желание действовать вместе со сверстниками толкают к новым видам занятий. Отзывчивость на окружающее выступает в эти годы именно в склонности к практически значимым видам деятельности, росте общественной активности, готовности участвовать в самых различных начинаниях. Пожалуй, никакой другой возраст не несет с собой такой непосредственной потребности самоутверждения и безоглядной готовности действовать.

Трудности, возникающие в процессе взаимодействия подростков с другими людьми, могут быть обусловлены: отсутствием навыков общения (элементарным неумением слушать другого человека, поддерживать разговор, выражать свои чувства, реагировать на критику, критично оценивать высказывания и действия других людей); преобладанием эгоистических тенденций, неприятием позиций и требований взрослых, неадекватными претензиями на статус и роли в различных группах.

Кроме того можно выделить следующие факторы, затрудняющие процесс развития социальной компетентности подростков:

- недостаточное включение в разные виды практической деятельности;
- небогатый социальный опыт;

- ограничение социальной активности подростка; а также низкий образовательный и культурный уровень родителей.

«Детская натура весьма склонна к подражанию и, будучи предоставлена самой себе, она в короткое время может приобрести такое умственное и нравственное направление, что впоследствии самые сильные внушения разума, самые лучшие наставления и требования чести и долга не в силах уже будут изгнать укоренившиеся дурные навыки» (Н.А. Добролюбов)[5, с.76].

*Выработка рекомендаций (возможные варианты):*

- формируйте у подростка потребность в труде, в общественно полезной деятельности;
- старайтесь избегать упреков и натиска в своих советах;
- чаще создавайте ситуацию успеха, чтобы ребенок получал удовольствие, верил в свои силы и стремился к достижениям;
- сравнивайте ребенка с самим собой, но не с другими;
- поощряйте в ребенке инициативу, в то же время поощряйте и других детей в его присутствии, подчеркнув достоинства другого, покажите, что ваш ребенок может также достичь этого.

**Прием «Заверши фразу».** Группам предлагается сопоставить понятия и завершить предложения:

- Если ребенка постоянно критикуют, (он учится ненавидеть);
- Если ребенок живет во вражде, (он учится агрессивности);
- Если ребенка высмеивают, (он становится замкнутым);
- Если ребенок растет в упреках, (он учится жить с чувством вины);
- Если ребенок растет в терпимости, (он учится принимать других);
- Если ребенка подбадривают, (он учится верить в себя);
- Если ребенка хвалят, (он учится быть благодарным);
- Если ребенок растет в честности, (он учится быть справедливым);
- Если ребенок растет в безопасности, (он учится верить в людей);
- Если ребенка поддерживают, (он учится ценить себя);
- Если ребенок живет в понимании других и дружелюбии, (он учится находить любовь в этом мире).

## **2. Влияние СМИ, Интернета, молодежных субкультур.**

### **Вопросы для обсуждения:**

- Чем интересуется ваш ребенок?
- Что вы знаете о современных субкультурах?
- Как СМИ влияют на вашего ребенка?

#### **2.1. Влияние СМИ, Интернета.**

**Понятие средств массовой информации** в XXI веке знакомо даже ребенку. С точки зрения социологии, СМИ – это **социальные институты**, занятые сбором, обработкой, анализом и распространением информации в массовом масштабе.

Первые СМИ появились еще в древности, когда глашатай выходил на центральную площадь оглашать новый королевский указ и последние события королевства.

С развитием современных технологий, развились и средства массовой информации. У классической прессы (газеты, журналы и другая периодика) появились конкуренты – радио, телевидение, а затем и интернет.

СМИ сегодня – это мощный фактор воздействия на психологическое и социальное состояние подростков. Существует как позитивное, так и негативное медиа-воздействие на молодых людей.

*Обсуждение: положительное влияние СМИ на подростков.*

*СМИ помогает развить понимание.* Большинство подростков живут закрытой жизнью. Но под воздействием различных СМИ, у них расширяется осведомленность об обществе и мире. Формирование культурного и политического сознания является жизненно важным, если мы хотим получить поколение социально ответственных граждан. Из новостных каналов, журналов, социальных сетей, которые трубят о мировых событиях, подростки могут понять, что происходит в мире.

*Способствуют развитию социальных навыков.* Многие подростки не чувствуют себя уверенно в социуме. СМИ дает им возможность развивать свои социальные навыки. Это также дает им возможность расширить свой круг общения и приобрести новых друзей. Другие преимущества включают в себя социальную уверенность, повышение грамотности в СМИ и социальную поддержку. Социальные медиа расширяют социальные навыки вашего ребенка, а, следовательно, помогают ему успешно ориентироваться в современном обществе.

Подростки, глядя на знаменитых людей, не редко повторяют сказанное ими. Таким образом, если знаменитости говорят, что наркотики – это плохо, то подросток может их послушать.

*Помогают развить моторику.* Существуют некоторые видеоигры, которые могут помочь подросткам развивать и корректировать свои двигательные навыки и координацию.

*Помогают развивать навыки чтения и письма.* Когда знаменитость рассказывает о своей любимой книге, подросток может прочитать ее. Не говоря уже о том, что если подросток хочет принимать активное участие в блогах, чатах и так далее, то он должен улучшать свои навыки письма и чтения.

*Обсуждение: негативное влияние СМИ на подростков.*

*Искажают образ тела.* Сегодня в миремного красивых людей с идеальными кожей, телом и волосами. Благодаря фотошопу, размывается эталон красоты стал. Все это привело к искажению образа тела у подростков. Анорексия и булимия – это одни из последствий подобных изменений во взглядах и мнениях. И это характерно не только девушкам. Даже юноши могут чувствовать себя «менее мужественно», если они не вписываются в общепринятые в СМИ рамки.

*Делают насилие нормальным.* Количество насилия в видеоиграх и кино просто ужасает. И подростки проводят много часов, наблюдая эти сцены. Насилие становится их реальностью. Многие подростки не способны различать реальность и фантазию. Это делает насилие нормальным для них.



Количество школьных перестрелок и драк во многих странах является явным тому доказательством.

*Ожирение.* Среднестатистический подросток проводит большую часть своего времени перед телевизором и компьютером. Игры на улице стали редкостью. Добавьте к этому привычное многим плохое питание, и вы получаете настоящую эпидемию ожирения.

**Низкая успеваемость в школе.** Подростки, которые уделяют слишком много времени телевидению, показывают более низкие результаты на экзаменах. Кроме того, такие подростки плохо читают. Исследования показывают, что люди с высокими баллами на экзаменах меньше смотрели телевизор [6].

*Выработка рекомендаций родителям (возможные варианты):*

- поощряйте ребенка в выражении мнения о различных программах и средствах массовой информации;
- помогите ребенку разобраться в том, где лежат различия между реальностью и фантазией;
- постарайтесь убрать телевизор, компьютер, видеоигры из спальни вашего ребенка;
- используйте родительский контроль: заблокируйте каналы и вебсайты, которые вы считаете неуместными для вашего ребенка;
- ограничьте просмотр телевизора и работу с компьютером до 2-3 часов в день.

## **2.2. Влияние молодежных субкультур.**

Субкультура – это особая сфера культуры, суверенное целостное образование внутри господствующей культуры, которое отличается собственной системой ценностей, обычаями, нормами, традициями [7, с. 67–70].

Современные субкультуры отвечают духу времени. Синими волосами, мотоциклом, роликами никого не удивишь, и молодые люди проявляют изобретательность. Культурные движения рождаются на почве чего угодно, начиная с лаков для ногтей и заканчивая любовью к статусам в социальных сетях.

Хипстеры, блогеры, веб-панки, нерды, ванильки, фитоняши, компьютерные гики, лайкоманьяки, сталкеры – это далеко не весь список современных субкультур (подробно о них можно почитать на сайте <https://school-science.ru/2/8/31270>).

Если идеология субкультуры не разрушает психику и физическое здоровье подрастающего поколения, не противопоставляет подростка всему окружающему миру, не провоцирует его на открытый конфликт и не несет суицидальных мотивов – то вреда в такой субкультуре нет. Наоборот, это способ самовыражения и самопроявления своей индивидуальности, общение в кругу единомышленников и наличие интересов и ценностей в жизни. К числу таких субкультур относятся кружки, различные секции, организованные взрослыми подростковые общества и т.д.

Но, если идеология субкультуры разрушает психику подрастающего поколения, подталкивает его к совершению преступления, как против себя, так и против окружающих, унижает интересы и взгляды других людей, то такая субкультура оказывает отрицательное влияние на формирование внутреннего мира подростков. К таким субкультурам относятся: панки, скинхеды, готы и др.

Конкретный набор ценностных ориентаций различен в каждой из неформальных групп, но имеет общий смысл существования – не ради будущего, а ради того, что происходит сейчас, в данный конкретный момент. Это значительно затрудняет возможности адаптации к социальной жизни, так как у подростка нет опоры в будущем, ради чего нужно совершать усилия и преодолевать препятствия. Глубокая и длительная включенность в неформальное движение подразумевает изменение системы ценностей, изменение мировосприятия, что определяет трудности в последующем возвращении в социум[8].

*Выработка рекомендаций (возможные варианты):*

- изучайте современные направления молодежной субкультуры, чтобы вовремя заметить признаки включенности ребенка в ее конкретный вид;
- установите доверительные отношения с вашим ребенком;
- корректно наблюдайте за поведением ребенка – внимание родителей выступает залогом безопасности ребенка (корректно проверяйте СМС, интернет, телефон...) без потери доверия ребенка к родителям;
- общайтесь с детьми, интересуйтесь их жизнью, интересами, друзьями, времяпрепровождением, занятостью в школе и колледже, в системе дополнительного образования (кружки, секции);
- проявите уважение, внимание, симпатию и любовь к своему ребенку – главное, чтобы он чувствовал вашу любовь;
- стимулируйте развитие хобби, увлечений подростка;
- обсуждайте, дискутируйте по поводу интересов вашего ребенка, убеждайте используя аргументацию;
- заметив первые опасные признаки в поведении – обращайтесь к специалистам.

**Подведение итогов.**

В конце занятия проводится анкетирование всех участников, позволяющее выявить личную результативность и отношение к проведенному занятию, полученной информации.

**Рефлексия.**

*Жест дня.* Сидя на своих местах, родители демонстрируют свое отношение к результатам занятия университета соответствующей мимикой или жестом.

*Слово дня.* Предлагается одним словом выразить свое отношение к проведенному занятию.

*Блиц-опрос.* Ведущий родительского университета задает вопросы по теме занятия, а родители дают быстрые и краткие ответы, отвечая по желанию.

*Чудесный ларец* (чемодан, рюкзак, сумка, портфель и т. д.). Участникам занятия предлагается ответить, что они хотели бы положить в чудесный ларец и взять с собой в будущее из знаний, умений и навыков, приобретенных на данном занятии.

**Список рекомендуемой литературы, Интернет-источников:**

1. Байярд, Р.Т. Ваш беспокойный подросток. Руководство для отчаявшихся родителей/Пер. с англ. – М.: «Просвещение», 1991.
2. Зверева, Нина. Правила общения с детьми: 12 «нельзя», 12 «можно», 12 «надо» – М.: «Альпина Паблишен», 2000.