

## **Психофизиологические особенности пятиклассников.**

Возраст детей пятого класса можно назвать переходным от младшего школьного к младшему подростковому. В этом возрасте постепенно обретается чувство взрослости – главное личностного новообразования младшего подростка. Стремление обрести себя как личность порождает потребность в отчуждении от всех, кто до этого привычно оказывал на ребенка влияние, и в первую очередь - от семьи, от родителей. Отсюда такое количество конфликтов с взрослыми. При этом негативизм - первичная форма механизма отчуждения, она же является началом поиска подростком собственной уникальности, познания собственного Я.

Ведущая деятельность младшего школьника заменяется на ведущую деятельность межличностное общение.

Умственная активность подростков будет развиваться в деятельности которая вызывает положительные эмоции.

Оценки играют важную роль в этом: высокая оценка дает возможность подтвердить свои способности. Совпадение оценки и самооценки важно для благополучия подростка.

Анатомо-физиологические особенности подростков 11-15 лет.

Специфика подросткового возраста определяется прежде всего биологическим фактором – процессом бурного полового созревания. Этот период, начавшийся в 10-11 лет у девочек и в 11-12 лет у мальчиков, продолжается в среднем от 3 до 5 лет и заканчивается наступлением половой зрелости.

У девочек изменяется форма скелета, таз расширяется, иначе распределяются мышечная и жировая ткань, фигура приобретает женские очертания.

У мальчиков в процессе взросления меняется голос, меняется работа половых органов. Происходит интенсивный рост скелетных мышц в условиях тканевой и кислородной недостаточности. Организм испытывает перегрузки. Подросток быстро утомляется, у него снижается выносливость.

Очень важно в этот период жизни не предъявлять по отношению к подросткам завышенных требований, спокойно и уважительно относиться к тому, что успехов стало меньше, чем в 10 лет.

У подростка 11-13 лет снижается скорость оперативного мышления, ухудшается умственная работоспособность. Но эти явления носят кратковременный характер и вовсе не означает, что ребенок ленив, слаб интеллектуально или обладает плохим характером. Просто по объективным причинам он в настоящее время не может в должной степени контролировать и управлять собой.

В 11-13 лет подросток пытается определить свою роль и место в социуме. В общении на первое место выходит налаживание контактов со сверстниками. Самоощущение в среде одноклассников, товарищей по секции, кружку, тусовке становится определяющим. Потребность в

признании и самоутверждении тоже реализуется в среде сверстников. Подросток старается найти вне школы новую сферу для реализации этой потребности.

### ***Рекомендации родителям пятиклассников***

Первое условие школьного успеха пятиклассника — безусловное принятие ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться. Родители должны обязательно проявлять интерес к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню. Обязательно знакомьтесь с одноклассниками вашего ребенка и общайтесь с ними после школы. Недопустимы физические меры воздействия, запугивание, критика в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей. Медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают к классу, быстро теряют к нему интерес, если взрослые и сверстники относятся к ним насмешливо и даже жестоко, проявляют насилие. Предоставляйте ребенку самостоятельность в учебной работе и организуйте обоснованный контроль за его учебной деятельностью. Развивайте самоконтроль, самооценку и самодостаточность ребенка.

Воспитание самостоятельности и ответственности ребенка как главных условий сохранения здоровья.

#### ***Родителей должно насторожить, если...***

- ребенок неохотно идет в школу и очень рад любой возможности не ходить туда;
- часто возвращается из школы подавленным, расстроенным;
- часто плачет без очевидной причины;
- практически никогда не упоминает никого из одноклассников;
- очень мало говорит о школьной жизни;
- ребенок одинок: его никто не приглашает в гости или гулять, на дни рождения, и он никого не хочет позвать к себе.

#### **Рекомендации родителям пятиклассника.**

1. Начинается подростковый период. Выброс гормонов вызывает то понижение, то повышение работоспособности, чередование хорошего настроения и ухода во внутренние переживания, поэтому следует **максимально щадить слабую нервную систему** детей, проявлять особую чуткость и оказывать помощь в учебе.
2. **Занятия спортом или прогулки.** Малоподвижный образ жизни приводит к застойным явлениям, недостаточному кислородному питанию и отрицательно сказывается на физическом развитии ребенка.
3. Важной задачей является **развитие навыков самостоятельной деятельности, чувства долга и ответственности за свои поступки.**
4. Постоянно **разговаривать о морально-нравственных принципах** поведения в обществе.
5. Сохранять **телесный контакт.** Обнимайте своего ребёнка!
6. **Формирование позитивной учебной мотивации** («Учиться нужно, учеба – это хорошо»). Очень важно стимулировать познавательные потребности, формировать желание узнавать новое.

7. **Одобрение:** «Я тебя люблю», «Я верю, ты сможешь», «Я с тобой, у тебя все получится».
8. Воодушевите ребенка на **рассказ о своих школьных делах**.
9. Регулярно **беседуйте с учителями** вашего ребенка его успеваемости, поведении и взаимоотношениях с другими детьми. Не конфликтуйте сами с учителями!
10. Особенные усилия прилагайте для того, чтобы **поддерживать спокойную и стабильную атмосферу в доме**, когда в школьной жизни ребенка происходят изменения.

#### **Рекомендации психолога родителям пятиклассника**

- Будьте терпеливы. Давайте ребенку время на осознание нового.
- Внушайте положительное. Не пугайте будущими бедами. Лучше говорить о хорошем, что ждет его, если вести себя правильно.
- Почаще позволяйте ребенку делать то, что хочется ему, а не Вам. Принуждая, Вы вырабатываете у него негативизм – отрицательное отношение ко всему, что вы можете сказать или сделать.
- Давайте ребенку отдых от Ваших внушений. По статистике, к ребенку 37 раз в сутки обращаются в повелительном тоне, 42 - в увещательном, 50 раз - в обвинительном. Ребенку нужен отдых от каких бы то ни было воздействий и обращений. Он нуждается в доле свободы, чтобы вырасти самостоятельным.
- Уважайте право ребенка на тайну. Если ребенок вас боится – он будет лгать.
- Взрослые часто не замечают что-то хорошее, но сразу же реагируют на ошибки и проступки. Ребенок должен чувствовать Вашу поддержку и одобрение, когда добивается успехов.
- Внушайте ребенку, что он смелый, трудолюбивый, умный, находчивый, ловкий, аккуратный, думающий, любимый, нужный, незаменимый...
- Давайте больше самостоятельности в домашних делах, поручите обязательную работу по дому, спрашивайте за ее выполнение как со взрослого.
- Формируйте положительную самооценку: «Я - умный», «Я – смелый», «Я все могу».
- Верьте в своего ребенка. Ваша вера способна превратить возможность в действительность. Ты замечательный! Ты умный и сообразительный! Ты это сможешь!
- Любите своего ребенка безвозмездно! Будьте его другом!
- **ВНИМАНИЕ!** Очень важно похвалить и обнять ребенка с самого утра. Это аванс на весь долгий и трудный день!