**Психологические особенности старшеклассников.**

Развитие ребёнка представляет собой постоянный переход от одной возрастной ступени к другой, связанный с изменениями личности ребёнка. Каждый возрастной период приносит ребёнку особое личностное новообразование. Сегодня, мы с вами и поговорим об очередном возрастном периоде, в который вступили ребята нашего класса, о том, что «он нам несет» и ознакомимся с практическими рекомендациями по преодолению возможных трудностей.

В современной психологии принято выделять 10 возрастных периодов человека:

1) перинатальный период (новорождённость);

2) младенчество (от рождения до 1 года);

3) раннее детство (1-3 года);

4) дошкольный возраст (3-7 лет);

5) младший школьный возраст (от 7-11 лет);

6) младший подростковый возраст (отрочество) (12-15 лет);

7) старший подростковый возраст (15-17 лет)

8) юношеский возраст (17-25 лет)

9) зрелость (от 25-60 лет)

10) старость (60 лет и старше).

Сейчас у наших ребят наступает важный период в развитии человека, в этот период происходит вхождения человека во взрослую жизнь. Это в буквальном смысле "третий мир", существующий между миром взрослых и детей.

Это период завершения физического созревания, основными признаками которого являются скелетная зрелость, появление вторичных половых признаков и период скачка в росте, юноши догоняют и опережают в своём физическом развитии девушек.

Это период самоопределения – социального, личностного, профессионального, духовно-практического. В основе процесса самоопределения лежит выбор будущей сферы деятельности. Но самое главное: старшеклассник – совсем взрослый человек, поэтому обращайтесь с ним так, как того требует взаимодействие со взрослым человеком! Уважайте его мнение!

Этим во многом обусловлены основные психические новообразования данного возраста:

1. Повышенное внимание к своей внешности, склонность находить у себя физические отклонения даже там, где их нет, что может вызывать даже хронические психические нарушения невротического характера.

2. Общее эмоциональное состояние юношей и девушек в этом возрасте становится более ровным: нет резких аффективных вспышек, как у подростков.

3. Главное психологическое приобретение ранней юности – открытие своего внутреннего мира. Если ребенок раньше был центрирован на внешних стимулах, то теперь он заинтересован своим внутренним миром, у старшеклассников формируется представление о собственной уникальности, неповторимости, исключительности собственного «Я». Их выводы об окружающем мире кажутся им уникальными, неведомыми никому, отсюда – гремучая смесь самонадеянности и нерешительности, смелости в суждениях и сдержанности в поступках. Старшеклассники жадно впитывают новые идеи, но очень неохотно отказываются от своих собственных. «Открытие» своего внутреннего мира – очень важное, радостное и волнующее событие, но оно вызывает много тревожных, драматических переживаний. Вместе с сознанием своей уникальности, непохожести на других приходит чувство одиночества, что порождает острую потребность в общении и одновременно повышение его избирательности, потребность в уединении.

Детям-юношам необходима помощь в становлении самосознания, которая может заключаться в трёх важных позициях:

1. Поддерживать представление старшеклассников о собственной уникальности, но в то же время показывать, что каждый из них точно так же убеждён в своей уникальности, именно поэтому её нельзя считать проявлением собственного превосходства над другими. Уважая свою уникальность, нужно уважать и неповторимость других людей, чужое мнение, стремиться понять точку зрения другого, не навязывать свои взгляды окружающим.

2. Направлять внимание старшеклассников на изучение опыта старших, на уроки человечества, на историю собственной жизни.

3. Раскрывать перспективу жизни старшеклассников, показывать варианты их будущего, тем более, что мечты о будущем занимают центральное место в их переживаниях.

Центральным новообразованием данного возраста является самоопределение, как профессиональное, так и личностное. Это новая внутренняя позиция, включающая осознание себя как члена общества, принятие своего места в нем. Человек начинает осознавать временную перспективу: если раньше он жил только сегодняшним днем, то теперь у него преобладает устремленность в будущее, он строит жизненный план. Это новообразование накладывает свой отпечаток и на учебную деятельность старшеклассников – она становится учебно-профильной, реализующей профессиональные и личностные устремления юношей и девушек. Учебная деятельность приобретает черты избирательности, осознанности. Познавательные процессы и умственные способности юношей и девушек развиты уже достаточно хорошо. Обычно они уже умеют ставить и решать проблемы. Их очень интересуют общие проблемы бытия, они могут часами спорить об отвлеченных предметах. Широта интеллектуальных интересов часто сочетается в ранней юности с разбросанностью и отсутствием системы в занятиях. В раннем юношеском возрасте на первый план выступают проблемы профессионального самоопределения: выбор будущей профессии и построение карьеры, кроме этого важным становится все, связанное с подготовкой к выпускным и вступительным экзаменам. Обращенность в будущее вообще главная черта старшеклассника, но для юноши будущее затмевает все остальные сферы жизни. Однако формирование временной перспективы идет у юношей и девушек достаточно сложно: нередко обостренное чувство необратимости времени сочетается с нежеланием замечать его течение, с представлением о том, будто время остановилось. Это выражается в том, что юноши как бы не желают задумываться над важными вопросами, откладывая их решение на потом. Родители должны помочь своему ребенку спланировать последний учебный год, чтобы не было спешки в последний месяц. В то же время не следует создавать слишком нервозную обстановку, когда разговор заходит о будущем ребенка.

В связи с развитием самосознания у старшеклассников возникает стремление к доверительности во взаимодействии с взрослыми и к «исповедальности» - со сверстниками. Но все же полное понимание между взрослыми и юношами и девушками не устанавливается.

Отношения с родителями противоречивы, поскольку юноши осознают себя уже взрослыми людьми, но они ещё во многом зависят от родителей. Несовпадение этих статусов делает юношей и девушек очень чуткими, ранимыми в общении с родителями, а стремление к самостоятельности вступает в конфликт с реальными возможностями её обеспечения. Наилучшие взаимоотношения старшеклассников с родителями складываются тогда, когда родители придерживаются демократического стиля воспитания, когда они являются друзьями, советчиками или партнёрами для своего ребенка.

Общение со сверстниками носит интимно-личностный характер. Юноша приобщает окружающих к своему внутреннему миру – к своим чувствам, интересам, увлечениям. Потребность в интимности в это время практически не насыщаема. Для ранней юности типична идеализация друзей и самой дружбы, поэтому друзей становится меньше, а количество приятелей растёт. Эмоциональная напряженность дружбы снижается при появлении любви, в этот период может появиться настоящая влюбленность. Но юношеские мечты о любви отражают, прежде всего, потребность в самораскрытии, понимании, душевной близости. Любовь по-прежнему носит эпидемический характер: все юноши класса влюбляются в одну девушку, а девушки в одного юношу, т.к. общение с популярной «звездой» существенно повышает собственный престиж у сверстников; если в классе появляется одна пара, то влюбляются все.

**Практические рекомендации взаимоотношений с детьми юношеского возраста (Заповеди для родителей и учителей, любящих своих детей)**

1. Будьте способны понять, принять, посочувствовать, оказать поддержку. Никто не хочет в ответ на свою правду получить критические замечания, злую шутку в свой адрес. Правду о себе люди несут только тем, кто способен её принять, кто может предложить решение проблем или искреннее сочувствие. Именно этого подростки ждут от своих родителей и учителей, но часто получают обратную реакцию, которая ведёт к потере взаимопонимания и доверия между близкими людьми. Если у вас не получается принять ребёнка таким, какой он есть, поддержать в сложной ситуации, то он перестанет быть с вами искренним, т.к. он нуждается не в критике, а в понимании и сочувствии.

2. Учитесь правильно выражать свои эмоции, постарайтесь не устраивать сцен и скандалов по поводу неудачных действий ваших детей, не прибегайте к физической силе, показывая тем самым своё бессилие. Если взрослые люди способны прийти в ярость от неприятного известия, то дети не просто не сообщат вам о нём, но сделают всё, чтобы скрыть от вас правду. В результате вы узнаете правду самыми последними и как правило только тогда, когда уже ничего нельзя исправить.

3. Не предъявляйте к ребёнку завышенных требований. Совершенно естественно ждать успехов от подростков, но нужно научиться справляться и с его неудачами.

4. Не торопитесь искать виноватых. Попытка найти виноватого к действенному решению проблем никогда не приведут, но отнимут у вас силы и время.

5. Не афишируйте свою беспомощность. Надо научиться решать проблемы, не приходя в ужас от их количества.

6. Не торопитесь наказывать детей, иначе правда для ребёнка теряет всякий смысл, если с помощью молчания можно избежать наказания.

7. Не будьте унылыми пессимистами. С печалями и тревогами обычно не ходят к пессимистам, т.к. пессимизм бывает очень заразительным, и тогда любая пустяковая проблема становятся неразрешимой.

8. Учитесь радоваться чужим и своим победам и учите этому своего ребёнка.

9. Старайтесь говорить правду своим детям, они очень чутко распознают ложь. Старайтесь вести себя так, чтобы дети не боялись говорить вам правду, и тогда её вам скажут.

10. Чтобы максимально избежать конфликтов со старшими подростками, применяйте определённые приёмы общения:

- Рассказ об аналогичном поступке.

-Обращение по неизвестному адресу.

-Остроумная шутка, ответ, замечание.

-Приём парадокса.

-Приём незамеченного оскорбления.

- Авансирование доверием, похвалой.

-Приём незаслуженного одобрения.

- Приём моральной поддержки и т.п.

**Как помочь ребенку успешно сдать ГИА.**

**Рекомендации психолога «Как помочь ребенку подготовиться к экзамену»**

1. Очень важно оказать помощь ребенку в ***организации режима дня***, так как сами дети зачастую пренебрегают простыми правилами. Например, дети часто волнуются, так как им кажется, что объем материала очень большой, они не успеют все выучить к экзаменам. Для того чтобы эта задача стала для детей более реальной, мы можем оказать им помощь в распределении учебного материала по дням, в определении ежедневной нагрузки, в составлении плана. Составление плана помогает также справиться с тревогой: ребенок понимает, что успеть выучить весь учебный материал вполне реально, у него достаточно времени для этого. Часто дети не могут сами этого сделать, и наша помощь может быть как нельзя кстати. Огромное значение имеет режим дня. Важно, чтобы ребенок имел возможность отдохнуть, сменить деятельность. Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности необходимо, чтобы ребенок высыпался.  Иногда дети, торопясь выучить как можно больше, пренебрегают сном, занимаются по ночам, после чего быстрее устают, становятся раздражительными и беспокойными. В состоянии утомления работоспособность снижается, и продуктивность такой учебы, когда тянет в сон, очень невелика. Лучше позаниматься на свежую голову, выспавшись, чем допоздна сидеть за экзаменационными билетами.

2. Особое значение в этот период имеет наш ***собственный эмоциональный настрой***. Безусловно, для нас самих период выпускных и вступительных экзаменов является очень тревожным. Если ребенок видит, как мы переживаем, он как бы заражается нашим напряжением и тревогой. Это особенно характерно для детей тревожных, склонных переживать даже без особого повода. Зачастую тревоги и страхи детей связаны с тем, что вступительные экзамены они воспринимают как нечто фатальное, непоправимое. Они даже боятся себе представить, что случится, если вдруг они не поступят, и это еще больше усугубляет напряжение, которое дети испытывают. Именно поэтому во время экзаменов наша задача – создание эмоционально спокойной, ненапряженной атмосферы.

3. Важно создать для ребенка ***ситуацию успеха***, говорить ему о том, что мы в него верим. Однако при этом следует дать понять, что ничего страшного не произойдет, даже если результат будет не совсем таким, каким хотелось бы (особенно в том случае, если ребенок очень ответственный и старается соответствовать ожиданиям взрослых). Экзамены – ситуация действительно серьезная, но не запредельная. Ощущение огромной важности экзамена не стимулирует ребенка, а, напротив, мешает подготовке. В этом случае следует немного снизить значимость ситуации. Если ребенок понимает, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжится, это помогает ему чувствовать себя более уверенно.

4. Наконец, очень важно понять***, в какой помощи нуждается именно ваш ребенок***. Кому-то из детей необходимо, чтобы выслушали выученные им билеты, кому-то нужно помочь написать планы и конспекты. Узнать о том, что нужно ребенку, можно только спросив его: «Как я могу тебе помочь?»

**«Особенности общения с ребенком в семье»**

Все Вы знаете, что общение необходимо ребёнку так же, как вода и еда: если человек общается с другими людьми, получает достаточное внимание – он максимально растёт и развивается. А недостаток общения приводит к минимальному развитию, ребенок получает полноценное питание и хороший медицинский уход, но лишён полноценного общения со взрослыми, плохо развивается не только психически, но и физически.

Очень часто ребёнок восполняет недостаток родительского общения на улице, где его понимают, принимают таким, какой он есть. Ребёнок не желает общаться с родителями, так как (по мнению учащихся, старшей школы) их не понимают и не хотят понять, им многое не позволяют, к ним относятся, как малышам, не дают взрослеть.

Отечественные психологи определяют **общение** в целом, а в семье в частности  как процесс взаимодействия родителя и ребёнка, направленный на взаимное познание, установление и развитие взаимоотношений и предполагающий взаимовлияние на состояния, чувства, мысли, взгляды, поведение и регуляцию совместной деятельности.

Для того чтобы ребёнок желал общаться с родителями, необходимо помнить, что основой общения родителей с детьми являются ***шесть принципов***:

* принятие,
* признание,
* родительская любовь,
* доступность,
* воспитание ответственности и самодисциплины,
* авторитет родителей.

Самый веский принцип – ***принятие ребёнка.***Это проявление такой родительской любви, когда ребёнок понимает, что его любят несмотря ни на что. Принять ребёнка – значит любить его не за отметку в дневнике, успехи на экзамене, а за сам факт его существования в этом мире. Если ребёнок принят родителями, он значим.

***Признание ребёнка*** – это сохранение у ребёнка чувства собственного достоинства и уверенности в себе в своих силах. Со стороны родителей – безграничная вера в то, что ребёнок, которому они подарили жизнь, оправдает их ожидания. Такие родители подчеркивают все успехи, достоинства, поддерживают в трудностях. Признание – в какой-то мере терпение родителей. Терпение – дать прочувствовать и осознать то, что совершил, и поддержка отца и матери. Признание формирует у детей чувство значимости  и необходимости в семье. При этом родители могут нарисовать себе некий идеализированный образ, который складывается из желаемого, но далёк от действительности. Иначе говоря, если ты хорош – значит, ты любим, принят, признан. Если же нет – стойкое родительское раздражение и конфликтные ситуации, принимающее порой безобразные формы. Признание не может быть эпизодическим в воспитании детей. Оно предполагает одобрение, похвалу, положительную реакцию семьи на любое, пусть незначительное, усилие со стороны ребёнка, которое делает его лучше, умнее, добрее. Не возможно без одобрения и похвалы.

Не менее значимым чувством для ребёнка является ***родительская любовь***. По мнению психологов, ребёнок нуждается в любви и ласке независимо от возраста. Детям нужно, чтобы их обнимали не менее 3-4 раз в день. Иногда ребёнок не подпускает к себе, это может быть связано с тем, что в дошкольном возрасте у него не сформировалась потребность в родительском внимании, так как ощущал их на себе достаточно редко.

Родительская любовь необходима ребенку ещё и для того, чтобы он мог адекватно реагировать на те требования, которые к нему предъявляются. Если требования есть, но любви ребёнок не ощущает, эти требования останутся невыполненными.

Если ребёнок духовно и физически ощущает родительскую любовь и ласку, он не будет принимать действия родителей в штыки. Дети, с которыми обращаются без любви, развиваются неправильно, даже если во всём остальном они воспитаны как надо.

Родительская любовь должна искать в своём ребёнке достоинства, недостатки искать не нужно, они, как правило, всегда на поверхности. При этом родители должны помнить, что недостатки поддаются исправлению только тогда, когда это делается без сарказма и иронии, издевательства и обвинений. Они исправляются при наличии любви.

***Быть доступным*** – значит, в любую минуту найти в себе силы отложить все свои дела, свою работу, чтобы пообщаться с ребёнком. Нельзя отмахиваться, списывать на занятость, нельзя переносить на «потом». Родители должны помнить, то поводить время с ребёнком, это не значит без конца читать ему мораль или делать с ним уроки, быть доступным, значит вовремя прочитать вопрос в глазах ребёнка и ответить на этот вопрос, доверить ребёнку свои переживания и помочь ему пережить его, поговорить и обсудить их вовремя. Быть доступным – значит, иметь право на совместный поиск истины. Только имея в своём арсенале принятие, признание, родительскую любовь, доступность, можно формировать у ребёнка такие качества, как ответственность, самодисциплину, осознанную способность к ограничениям.

***Воспитание ответственности и самодисциплины –***чем раньше ребёнок начнёт проявлять ответственность за свои поступки и слова. Тем больше шансов на то, что он сможет превратиться в уравновешенную и зрелую личность. Ежедневно родители должны демонстрировать своим детям собственное проявление ответственности перед ними. Это не значит, что родители должны отчитываться, мудрость ответственности состоит в том, что всегда они выполняют то, что обещают детям, а если по какой-то причине этого не происходит, они находят в себе смелость признать своё неумение сдержать обещание и стараются исправить собственные ошибки.

Для соблюдения ребёнком ответственности и формирования у него навыков самодисциплины необходимы определённые условия. Одним из главных условий является наличие у ребёнка в семье определённых обязанностей, которые он должен выполнять ежедневно. При этом родителям нужно проявлять терпимость и терпение. Воспитывать у ребёнка ответственность – это значит использовать как метод воспитания ограничение.

***Авторитет родителей***– важная составляющая успешности воспитания детей в семье. Приобретение авторитета в глазах ребёнка – кропотливый труд отца и матери. Мнение родителей об окружающей действительности, их поступки и отношения – это слагаемые родительского авторитета. Авторитетность родителей в глазах ребёнка – это прежде всего желание ребёнка говорить родителям правду, какой бы горькой она не была для отца и матери. Так будут дети поступать в том случае, если родители объяснят им, что прожить жизнь,  не совершая ошибок, невозможно. Авторитет во многом зависит от того, насколько они сами умеют прощать и просить прощения. Ещё одно немало важное качество родителей, которые хотят быть авторитетными в глазах детей, – отсутствие боязни критики со стороны своих детей. Авторитет не приобретается «автоматически» с рождением ребёнка. Он нарабатывается годами самоотверженного родительского труда.

Итак, мы рассмотрели основные принципы общения. Сейчас мы постараемся выяснить, какую роль играет семья и ее поддержка в сложных ситуациях. Часто чтобы вырастить полноценного человека, культурную, социально зрелую личность, ребятам необходим родительский пример. Детям нужно чтобы вы делились с ними своим опытом, знаниями, а главное – добротой, лаской, вниманием, любовью. Мы убеждены в том, что каждый из нас искренне любит своих детей и обладает достаточной компетентностью в вопросах воспитания. Скорее всего, выбор темы обусловлен желанием обсудить вместе с вами те формы проявления родительской любви и внимания, которые кажутся наиболее значимыми для наших детей в тяжелый для них период времени, например, при сдаче ГИА.

Понятие «Любовь» очень личное, каждый вкладывает в него свой смысл, который мы не всегда можем выразить словами. Давайте все-таки попробуем это сделать.

Желающие озвучивают свое понятие «Родительской любви», а ведущий по очереди записывает на доску, в результате создается общее понятие для группы.