**11 класс**

**Лекция 1. Возрастные особенности одиннадцатиклассника.**

Познавательные процессы и умственные способности юношей и девушек развито 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.

Главное психологическое приобретение ранней юности – открытие своего внутреннего мира. Если ребенок раньше был центрирован на внешних стимулах, то теперь он заинтересован своим внутренним миром, отсюда большая по сравнению с подростковым дифференцированность эмоциональных реакций и способов выражения эмоциональных состояний, а также повышение самоконтроля и саморегуляции. Но все же полное понимание между взрослыми и юношами и девушками не устанавливается. Взрослым часто кажутся немотивированными поступки юношей и девушек, хотя ими руководит юношеская одержимость, страстность.

Центральный психологический процесс юности – формирование личной идентичности, чувство индивидуальной самотождественности, преемственности и единства.

 Э.Эриксон считает, что если у человека в этом возрасте возникает неидентичность, то она может идти по четырем направлениям:

* уход от психологической интимности, избегание тесных межличностных отношений;
* размывание чувства времени, неспособность строить жизненные планы, страх взросления и перемен;
* размывание продуктивных, творческих способностей, неумение мобилизовать свои внутренние ресурсы и сосредоточиться на какой-то главной деятельности;
* формирование "негативной идентичности", отказ от самоопределения и выбор отрицательных образцов для подражания.

В 11 классе 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 одиннадцатиклассника 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.

Одной из самых важных потребностей переходного возраста становится потребность в освобождении от контроля и опеки взрослых. Наилучшие взаимоотношения старшеклассников с родителями складываются тогда, когда родители придерживаются демократического стиля воспитания. Этот стиль в наибольшей степени способствует воспитанию самостоятельности, активности, инициативы и социальной ответственности. Станьте другом для своего ребенка, ведь он уже совсем взрослый!

**Лекция 2. Жизненный выбор вашего ребенка**

Для ранней юности характерна обращенность в будущее. Важно, чтобы он был подготовлен к выбору, который ему предстоит сделать. Сложность современной ситуации заключается в том, что унифицированность образования за долгие годы сформировала особый тип личности, одной из важных особенностей которой является отсутствие у человека потребности выбирать самому. В такой ситуации выросли практически все родители, и если они научились выбирать, то не благодаря системе, а вопреки ей. Теперь же, когда их ребенку предстоит осуществить самостоятельный выбор, они желают сделать за него то, что не смогли сделать сами, - выбрать ему жизненный путь.

Этого не следует делать уже хотя бы потому, что нельзя лишать ребенка возможности приобрести самостоятельный жизненный опыт.

Как же вести себя родителям, когда их ребенок выбирает себе жизненный путь?

1. Помогите ребенку сформулировать свои цели. Некоторые психологи считают, что определение цели – половина дела, четкое представление цели помогает легко двигаться к ее осуществлению.
2. Помогите ребенку проанализировать ситуацию по следующей схеме:
* его внутренние резервы (способности, знания по предметам),
* внутренние помехи (что есть в ребенке такого, что может помешать осуществлению мечты: состояние здоровья, недостаточные знания) и возможность преодоления этих помех,
* внешние благоприятные факторы (наличие поддержки в окружающем мире),
* внешние неблагоприятные факторы (наличие помех в окружающем мире).
1. Не навязывайте ребенку свое мнение, если советуете, то предлагайте несколько вариантов.
2. Объясните ребенку, что ответственность за принятое решение будет на нем.
3. Когда решение уже принято, проанализируйте последствия этого решения (ближние (через 1-2 года) и дальние (через 5-10 лет), положительные и отрицательные).
4. Попробуйте спланировать вместе с ребенком его будущую карьеру.
5. Учтите, что современные юноши и девушки при выборе профессии ориентируются на следующие факторы: престижность профессии, качества личности, присущие представителям этой профессии, и принципы и нормы отношений, характерные для данного профессионального круга. Сейчас, видимо, одним из наиболее важных факторов становится материальный – возможность хорошо зарабатывать в будущем. Объясните, что это, конечно, важно, но если работа не приносит радости, то это сделает невыносимой жизнь.
6. То, насколько престижной окажется выбранная профессия, зависит от уровня притязаний юноши или девушки. Существует такая тенденция, проявляющаяся на протяжении всех старших классов: чем ближе школьный выпуск, тем ниже уровень притязаний. Это может быть следствием разумного отказа от беспочвенных надежд, но может быть проявлением малодушия, страха перед решительным шагом.

**Лекция 3. Ваш ребенок как будущий семьянин.**

Проблема подготовки юношей и девушек к семейной жизни – очень важная проблема, которая обостряется теми условиями, которыми характеризуется современная жизнь в нашей стране. Ситуация эта характеризуется, с одной стороны, тенденцией к индивидуализации любовных отношений (каждый человек ориентируется лишь на свои привязанности, а не на другие факторы), с другой стороны, налицо угроза дегуманизации отношений между мужчиной и женщиной, рост сексуального отчуждения, нестабильности интимных отношений, опошление сексуальности. Между тем родители желают, чтобы их дети были счастливы и в семейной жизни, а будущие мужья и жены вырастают на школьной скамье и в общении со своими родителями. И в формировании будущего семьянина можно проследить следующие закономерности:

* человек, который не любил своих родителей, товарищей, друзей, вряд ли сможет полюбить своего мужа или жену;
* если ваш взрослый ребенок не научился уступать, находить компромисс в общении с другими людьми, вряд ли это у него получится в семье;
* человека, воспитанный в неведении относительно существования половой жизни, воспринимающий ее как нечто постыдное, не сможет быть счастливым, став взрослым;
* человек, никогда не несший на себе бремя ответственности, не сможет воспринять брак как должно;
* трудно приходится в браке людям, которые воспринимают работу по дому как тягчайшее бремя.

Не секрет, что самая лучшая подготовка к семейной жизни – это опыт семьи своих родителей. Чаще всего молодая семья сроится или по принципу одной из семей родителей (родителей мужа или жены), или же создается нечто среднее, при этом учитываются традиции обоих семей.

Существует несколько относительно автономных психологических механизмов, посредством которых родители влияют на своих детей:

* подкрепление (поощряя поведение, которое взрослые считают правильным, и наказывая за нарушение установленных правил, родители внедряют в сознание ребенка определенную систему норм, соблюдение которых постепенно становится для ребенка привычкой и внутренней потребностью);
* идентификация (ребенок подражает родителям, ориентируется на их пример, старается стать таким же, как они);
* понимание (зная внутренний мир ребенка и чутко откликаясь ни его проблемы, родители тем самым формируют его самосознание и коммуникативные качества).

В последнее время браки стали более поздними (большая часть женится и выходит замуж в 22-27 лет), но никто не знает, когда это случится с вашим ребенком, поэтому будьте готовы к этому.

Самый простой способ испортить отношения со своим ребенком – это плохой отзыв о предмете его страсти. Если вы хотя бы раз позволите себе это, то можете быть уверены, что доверие ребенка вы потеряли. Лучше поступать наоборот. Родителям стоит обращать внимание на всех друзей противоположного пола, с которыми вас знакомит ваш ребенок, так как никто не может предсказать дальнейшее развитие их отношений: может быть, перед вами будущий зять или невестка, а вы можете испортить отношения с ними еще задолго до брака.

**Лекция 4. Как помочь своему ребенку при подготовке к экзаменам.**

Вас ждет трудная пора - время сдачи экзаменов, причем сначала это будут выпускные экзамены, а потом вступительные. У вашего ребенка уже есть опыт сдачи экзаменов, но испытание, которое предстоит ему в этом году, гораздо серьезнее.

Как начать подготовку к экзаменам?

Помогите ребенку организовать рабочее место (психологи считают, что при оформлении учебного места желательно использовать желтый и фиолетовый цвет, который повышает работоспособность), обеспечьте его всем необходимым (купите карандаши, ручки, тетради, необходимые книги).

Вряд ли ребенок в этом возрасте допустит вас к организации самого процесса подготовки, но все же посоветуйте, чтобы он разделил весь материал равномерно на все дни, отведенные для подготовки, чтобы в последний день не спешить и не учить слишком много.

При подготовке к устному экзамену важно рассказывать содержание билетов вслух, часто дети просят послушать, как они подготовились. Послушайте их заинтересованно, не высмеивайте, не критикуйте, сделайте, если надо, конструктивные замечания, особое внимание обратите на тон (он должен быть доброжелательным).

Не позволяйте ребенку заниматься ночью, это вредно по двум причинам: во-первых, дневной сон не заменит ночного, а во-вторых, у него сложится свой режим дня, при котором пик работоспособности будет приходиться на ночь. Сдавать же экзамен ему предстоит утром, когда организм еще "не проснулся".

Если ваш ребенок по какой-то причине не занимается, то это вовсе не значит, что он ленится, саботирует занятия, может быть, он просто устал. Дайте ему немного отдохнуть.

Особое внимание обратите на питание. Нужно организовать регулярное и достаточно калорийное питание в течение всего дня. Предпочтение следует отдать пище, богатой витаминами (фрукты и овощи) и кальцием (рыба, мясо, молочные продукты). Так как мозг нуждается в жидкости, то ребенку нужно выпивать до двух литров жидкости в день, лучше, если это будут соки, минеральная вода. При повышенной умственной нагрузке обычно хочется сладкого: кусочек шоколада удовлетворит потребность организма в углеводах.

Если у ребенка нет аллергической реакции на различные масла, можно прибегнуть к ароматерапии: несколько капель мятного масла или масла левзеи в аромакурительнице или в ионизаторе воздуха придадут силы.

Бывает, что от повышенной нагрузки нарушается сон. Вместо успокаивающих препаратов лучше принять теплый час с мятой, мелиссой или медом. Напитки помогут легко заснуть, а утром без проблем проснуться.

Если ребенок очень тревожен, не спешите поить его успокаивающими средствами, лучше обратитесь к психологу, он поможет найти приемы, которые снижают тревожность именно у вашего ребенка. Но всегда помните, что ваше тревожное состояние усиливает страх ребенка, поэтому постарайтесь справиться со своими страхами. Это касается и тех моментов, когда ребенка нет рядом с вами. Он в классе, а вы во дворе школы, но ваше волнение все равно передается ему.

 Независимо от результата обязательно похвалите ребенка после экзамена: часто оценка зависит от внешних факторов (трудный билет, волнение, обстановка на экзамене), ваш ребенок молодец уже потому, что проявил старание.

##### Приложение 1. Возрастные особенности детей

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Ведущаядеятель-ность | Особенности познавательной сферы | Развитие личности |
| 6 лет | сюжетно-ролеваяигра | Внимание и память носят непро­извольный характер. Воображе­ние репродуктивное. Мышление наглядно-действенное и нагляд­но-образное. | Формирование умелости или неполноценности.Двигательная актив­ность, любознатель­ность |
| 7 лет |  | Готовность к обучению в школе:поведение носит произвольный характер, Достаточное развитие объема, устойчивости и перклю­чения внимания. Сформированы логич. операции: обобщение, сравнение. Достаточно развито воображение и речь (понятиео фонеме, грам. строе, словар-ный запас). Хорошее мышечноеразвитие. | Познавательный эгоизм (любознательность), желание учиться, по­требность в успехе, работоспособность, общительность, разви­тие физического уро­вня самосознания. |
| 7-10лет | учебно-познава-тельнаядеятель-ность | Внимание приближается к взрос­лой норме (устойчивость, кон­центрация), объем меньше, пе­реключение больше. Улучшается механическая память. Мышление в 3 видах: наглядно-действен­ное, наглядно-образное, сло­весно-логическое. Первые два развиты лучше. Развивается рефлексия, внутренний план действий, абстрагирование. | Формирование пред­ставления о товари­ществе, ориентация на оценку взрослого, развитие ценностного отношения к учебной деятельности, форми­рование ценности "я-другой". |
| 11-13 лет | Профессионально-личн. общение | Развитие словесно-логического и теоретического мышления, са моконтроль деятельности (сначала по результату, потом по образцу, потом по процессу). Развивается логическая память, монологическая и письменная речь. Формируется абстрактное мышление. | Стремление к общению, к принятию группой, усвоение норм, ценностей,способов поведения в мире взрослых обостренное чувство собств. достоинства. Расширение своих прав сужение чужих. Представления о дружбе. Максимализм. Чувство взрослости. Формирование ценности "я - сам". |
| 14-17лет | морально-личностноеобщение | Овладение сложными интеллектуальными операциями и обогащение понятийного аппарата.Процесс дифференциации умственных способностей. | Становление самосознания (сознание сво­ей тождественности, активности, система оценок). Самонаблюдение, самоанализ,самоуважениеСтремление к автономии и потребность быть принятым группой. Выбор друга.Любовь. Сексуальное влечение. Формирование универсальных ценностей. |