# 8 класс

# Лекция 1. Психологические особенности восьмиклассника

В этот период происходят серьезные изменения в анатомо-физиологическом развитии. Идет бурное половое развитие, прежде всего изменение гормонального фона. Он меняется настолько, что этот период еще называют "гормональной бурей", "эндокринным штормом". Начинается бурный, неравномерный рост, вследствие чего подросток становится диспропорциональным, неуклюжим. Часто у подростков возникает дисморфофобия (неприятие своего тела), тогда они изнуряют себя диетами, занятиями спортом, просто страдают и замыкаются в себе.

**Ведущая деятельность** - межличностное общение, учеба отходит на второй план. Чтобы учение было привлекательным, нужно находить в материале то, что могло бы способствовать общению подростков.

Личностная сфера

В это время у подростков часто возникает вроде бы беспричинное чувство тревоги, колеблется самооценка, он в это время очень раним, конфликтен, может впадать в депрессию.

В это время меняется система ценностей, интересов. То, что было ценно, обесценивается, появляются новые кумиры. Есть вероятность "заражения" фанатизмом. Подросток перестает прямо копиро­вать взрослых, характер взаимоотношений со взрослыми часто носит протестный характер.

В это время подростки стремятся к самопознанию, самоопределению, и родители должны способствовать этому. Нужно чаще общаться с подростком, рассказывая ему о своих чувствах по отношению к нему.

В подростковом возрасте проявляется акцентуация (особенности характера), способ реагирования подростка в каждом случае зависит от его типа акцентуации. Выделяют следующие типы акцентуаций: циклоидный, гипертимный, астено-невротический, сензитивный, психастенический, демонстративный, неустойчивый, конформный.

Кризис подросткового возраста

Внешне такой кризис проявляется в грубости и нарочитости по­ведения, стремлении поступать наперекор требованию и желанию взрослых, в игнорировании замечаний, ухода от обычной сферы общения. Бывают и случаи бескризисного развития ребенка, когда взрослые чутко относятся к потребностям детей, перестраивают свои отношения с ними. Иногда бескризисное развитие является лишь кажущимся, кризис протекает в сглаженной форме.

Социальная сфера

Подростковый возраст рассматривается не столько как фаза развития организма, сколько как этап развития личности, как про­цесс перехода от зависимого, опекаемого детства, когда ребенок живет по особым правилам, установленным для него взрослыми, к са­мостоятельной жизни.

Подростки тянутся к всему необычному. Вот почему так часто они увлекаются неформальными течениями. Главное противоречие возраста - стремление, с одной стороны, к уникальности, с другой стороны, к близости к людям, некоторая конформность.

В этот период формируются представления о дружбе. Но в силу подросткового максимализма к другу предъявляются слишком высокие требования, в связи с чем друзья часто ссорятся.

Самый главный вопрос подросткового возраста - половое созревание. В это время формируются психосексуальные установки и ори­ентации, происходит вторичная половая идентификация, подросток переживает первую любовь, у него возникают эротические фантазии и переживания. Часто они настолько сильны, что подросток стремится сублимировать их, изнуряя себя занятиями спортом или занимаясь другими делами (одобряемыми взрослыми или неодобряемыми).

Следует прежде всего учитывать, что каждый подросток - не­повторимая индивидуальность.

### **Лекция 2. Особенности самооценки подростка**

В подростковом возрасте наблюдается изменение самооценки, многие психологи говорят о кардинальной перестройке отношения подростка к себе. В то же время именно она влияет на все стороны жизни ребенка: на его эмоциональное самочувствие и отношения с окружающими, на развитие его творческих способностей и удовлетворенность учебой и вообще жизнью.

В годы отрочества самооценка неустойчива: подросток склонен считать себя либо гением, либо ничтожеством. К тому же оценка носит сверхобобщенный характер: любая мелочь может в корне изменить отношение подростка к себе. В собственных глазах он должен быть очень умным, красивым, очень смелым и так далее. Если же он вынужден признать, что что-то не так, его мнение о себе падает по всем пунктам. Правда, именно такая противоречивая самооценка необходима подростку, для того чтоб развить у него новые, взрослые критерии личностного развития.

Если в младшем школьном возрасте самооценка во многом зависела от оценок взрослых (учителей, родителей), то в подростковом возрасте намечается отход от прямого копирования оценок взрослых. Теперь ребенок ориентируется на результаты самопознания. А основной формой самопознания подростка является сравнение себя с другими людьми: взрослыми, сверстниками.

Наиболее существенное влияние на отношение подростка к себе оказывают изменения его внешности. Обычно подростки находят то, что не удовлетворяет их в своей внешности (маленький или, наоборот, высокий рост, комплекция, отдельные черты лица).

Так как подросток стремится к крайним позициям в оценке, то он склонен переоценивать или недооценивать свои качества и свойства. Если успешность в чем-то отклоняется от некоего выбранного самим подростком стандарта, то она не воспринимается как успешность.

Подростки критично относятся к отрицательным чертам своего характера, переживают из-за тех черт, которые мешают им в дружбе и взаимоотношениях с другими людьми.

Самооценка подростков противоречива, недостаточно целостна, поэтому и в их поведении может возникнуть много немотивированных поступков.

Но следует учесть, что в этом возрасте оценка взрослых тоже важна. Взрослые (учителя и родители) должны честно указывать ребенку на его удачи и неудачи. Причем удачи объяснять его способностями, а неудачи недостаточной подготовкой.

Очень важны и ожидания взрослых. Слишком завышенные ожидания, не подтвержденные способностями ребенка, способствуют формированию низкой самооценки у подростка.

Нельзя также захваливать ребенка, объясняя его неудачи случайностью, потому что это формирует у ребенка «эффект неадекватности».

Все же наша жизнь складывается в основном так, что корректирует высокую самооценку, зато низкая самооценка поднимается с большим трудом и только с применением специальных приемов, с которыми вас познакомит психолог.

# Поведение родителей, ведущее к успешному формированию самооценки у подростков.

1. Будьте чуткими к делам детей.
2. Анализируйте с ребенком причины его удач и неудач.
3. Поддерживайте ребенка, когда ему нелегко, но старайтесь не ограждать его от трудностей, а научить преодолевать их.
4. Сравнивайте ребенка только с ним самим, обязательно отмечая продвижение вперед.
5. Замечайте любое положительное изменение в развитии личности ребенка.
6. Рассказывайте ребенку о своих проблемах, о том, что волновало их, когда они сами были в подростковом возрасте.
7. Покупайте ребенку книги по психологии, по самопознанию.

## Лекция 3. Формирование потребностей

Люди мелкие ищут комфорта,

популярности, денег; люди

крупнее – самих себя.

И.Смоктуновский

Потребность – нужда в чем-нибудь необходимом для существования и развития, выступающая источником активности живого существа.

Потребности регулируют поведение, определяют направленность мышления, чувств и воли человека. Потребности обусловлены процессом воспитания, приобщения к миру культуры, представлений как предметно (материальные потребности), так и функционально (духовные потребности). Человек удовлетворяет потребности через достижение целей.

А.Маслоу выделил потребности семи уровней:

* физиологические (органические) потребности: голод, жажда, половое влечение;
* потребность в безопасности: стремление чувствовать себя защищенным, избавиться от страха и жизненных неудач;
* потребность в принадлежности, любви: стремление принадлежать к общности, находиться рядом с людьми, быть признанным и принятым ими;
* потребности в уважении (почитании): стремление к компетентности, достижению успехов, одобрению, признанию, авторитету;
* познавательные потребности: стремление много знать, уметь, понимать, исследовать;
* эстетические потребности: стремление к гармонии, симметрии, порядку, красоте;
* потребность в самоактуализации: стремление реализовать свои способности, развитие собственной личности.

По мнению А.Маслоу, высшие потребности набирают силу и становятся актуальными после того, как удовлетворены низшие, физиологические, правда, история знает много исключений из этого правила. Психологи объясняют это тем, что, перейдя на седьмой уровень потребностей, человек становится качественно другим: самоценной для него становится только самореализация, все остальное теряет значение.

В каждый момент жизни актуальной становится какая-либо определенная потребность, удовлетворенная потребность уступает место другой.

Воспитывая ребенка, родители должны учитывать, что потребности более высокого уровня не появляются сами, их нужно формировать. Поэтому родители должны поощрять едва-едва возникшие потребности в знаниях, в гармонии и красоте, в самоактуализации.

Важно также учесть такое правило: дети должны знать границы потребностей материальных, в то же время духовные потребности должны развиваться постоянно.

Психологи считают, что самоактуализация в какой-то степени передается от родителей к детям, вот почему у творческих родителей и дети неординарные.

**Лекция 4. Взаимоотношения мальчиков и девочек в подростковом возрасте**

Добродетель состоит не в отсут­ствии страстей, а в управлении ими.

Б.Шоу

Прежде всего давайте выполним тест французского психолога, который раскрывает некоторые предрассудки взрослых в подходе к воспитанию мальчиков и девочек. Каждый родитель или педагог с помощью этого теста может проверить, насколько верны его представления об их психологических особенностях.

Предлагаем 20 утверждений психолога, на которые нужно ответить «да» (если вы согласны с этим утверждением) или «нет» (если придерживаетесь другого мнения).

Итак, правильны ли ваши представления о мальчиках и девочках?

1. Девочки более послушны, чем мальчики.
2. Девочки лучше относятся к слабым, больным людям, животным, растениям.
3. Мальчики лучше могут оценить сложное положение и мыслят более логически.
4. Мальчики испытывают большее желание отличиться.
5. Мальчики больше одарены в математике.
6. Девочки более чувствительны к среде, обстановке, в которой живут, тяжелее переносят боль, страдание.
7. Девочки умеют лучше выразить свои мысли.
8. У мальчиков лучше зрительная память, у девочек – слуховая.
9. Мальчики лучше ориентируются в пространстве.
10. Мальчики агрессивнее.
11. Девочки менее активны.
12. Девочки более общительны, отдают предпочтение большой компании, а не узкому кругу друзей.
13. Девочки более ласковы.
14. Девочки легче попадают под чужое влияние.
15. Мальчики долее предприимчивы.
16. Девочки более трусливы.
17. Девочки чаще страдают от комплекса неполноценности.
18. Девочки реже соперничают между собой.
19. Мальчикам более важно заявить о себе, продемонстрировать свои способности.
20. У мальчиков больше склонности к творческой работе, в то время как девочки лучше справляются с монотонным трудом.

Мнение психолога:

1. В раннем детстве девочки действительно более послушны.
2. Пока не установлено фактов, дающих повод утверждать, что девочки по своей природе больше склонны заботиться о больных, слабых, животных, растениях. Разве что в возрасте 6-9 лет.
3. Это не так. Девочки могут решать сложные задачи (проблемы) не хуже мальчиков.
4. До 10 – 12 лет девочки развиваются быстрее и поэтому иногда стремятся выделиться, отличиться от своих сверстников. Но позднее девочки более целенаправленны, они больше, чем мальчики, думают о будущем.
5. Девочки и мальчики одарены одинаково, все зависит от того, как мы их ориентируем. Считается, что в математике мальчики проявляют себя лучше. Но когда мы избавимся от этого предрассудка, то не заметим большой разницы.
6. Напротив, мальчики легче поддаются влиянию среды, домашней обстановки и поэтому сильнее переживают разлуку с родителями. Они более чувствительны к боли, страданию. Мальчики лишь делают вид, что им не больно, поскольку их учат, что мужчина не должен плакать.
7. До 10 – 13 лет разница незначительна, затем в большинстве случаев девочки устно и письменно высказывают свои мысли более четко, чем мальчики.
8. Исследования показали, что на протяжении всей жизни это способность у мальчиков и девочек одинакова. Если и есть разница, то только индивидуальная.
9. До наступления половой зрелости разницы нет, после этого мальчики лучше ориентируются в пространстве. С годами разница усиливается. Исключения только подтверждают правило.
10. Мальчики становятся агрессивными в 2 –3 года. Когда начинает формироваться их личность.
11. Не установлена разница в активности мальчиков и девочек. Лишь в детские годы мальчики проявляют ее более шумно и очевидно (в драках, например). В то же время девочки не столь шумливы, но не менее целенаправленны.
12. Напротив, девочки предпочитают одну ил не более двух подруг, а небольшую компанию. Мальчики же склонны к коллективным играм, собираются в более крупные группы. Это положение сохраняется и когда они вырастают.
13. До определенного возраста между мальчиками и девочками в этом нет разницы. Мальчики в определенный период тоже требуют ласкового обращения.
14. Напротив, мальчики скорее склонны принимать «на веру» мнение компании, при их воспитании это надо непременно иметь в виду. Девочки обычно придерживаются своего мнения.
15. В этом качестве до определенного возраста у мальчиков и девочек нет разницы. Позднее более сообразительными и активными становятся девочки. А в период полового созревания они уступают мальчикам. Быть может, сознательно.
16. Девочки не так трусливы на самом деле, как многим кажется. В действительности они могут быть решительнее мальчиков, легче преодолевают страх.
17. Не больше мальчиков. Девочки лучше «вооружены» по отношению к сложным житейским ситуациям, умеют быстрее приспосабливаться. В большинстве случаев они более самостоятельны.
18. В этом отношении ни у кого нет преимуществ. Все зависит от личности. Соперничать и «мериться силами» друг с другом могут и мальчики и девочки.
19. Нет. Мальчики легче подчиняются сильным личностям и компаниям сверстников, девочки же чаще стоят на своем. Они боле самоуверенны.
20. В этом нет разницы между мальчиками и девочками. У кого больше творческих способностей, у кого меньше, пол здесь не имеет значения.

С помощью этого теста вы определите, насколько ваши представления о мальчиках и девочках совпадают с мнением психолога. Вероятно, каждый убежден, что прав именно он. Но учтите лишь то, что у психолога за многие годы работы было куда больше возможности изучить детей.

В возрасте 15 лет у детей происходят интересные изменения. И еще больше увеличиваются различия между мальчиками и девочками.

Так, девочки уже проходят через рубеж подросткового периода, у них формируется "внутренняя позиция женщины", что выражается потребностью нравиться окружающим. Девочки очень ценят успех, ко­торым пользуются подруги, остро переживают недостатки своей внешности.

Все, что происходит с девочками, еще не понятно мальчикам, которые находятся еще в подростковом возрасте и пребывают во власти "гормональных бурь". Часто в этом возрасте конфликтность мальчиков достигает наивысшей точки. Кроме того интерес их однок­лассниц к мальчикам постарше тоже не способствует повышению само­оценки мальчиков. Особенно страдают мальчики невысокого роста, щупленькие, на которых сформировавшиеся одноклассницы смотрят как на малышей. Все это приводит к тому, что в общении с девочками, стараясь скрыть смущение, мальчики становятся грубыми, резкими, часто сочиняют про наиболее популярных девочек непристойные исто­рии.

Как мальчики, так и девочки в этом возрасте ищут идеал, предмет обожания. Часто таким объектом становится известный ак­тер, музыкант, спортсмен. Поэтому так часто дети украшают свою комнату фотографиями кумира.

Очень большое значение в этот период имеет внешний вид, поэ­тому советуйте ребенку следить за своей одеждой, прической, лич­ной гигиеной.

Как общаться с ребенком на эту деликатную тему.

(Советы родителям)

1. В этот период разговаривать с детьми, как с равными, уважая их мнение, избегая нравоучений, назидательности, иронии.

2. Не кричать. Любые разговоры на темы взаимоотношения мальчиков и девочек следует вести спокойно. Нужно воспитывать естествен­ное отношение к проблемам взаимоотношения полов, не упрощенное,

не вульгарное, а простое, здоровое, которое позволит создать в

будущем нормальную семью.

3. Не запрещать отношений с противоположным полом, не пресекать разговоров. Если ребенок не говорит с вами на эту тему, это свидетельствует не о том, что этот вопрос его не интересует, а том, что между вами нет доверия.

4. В любом разговоре на эту тему следует делать акцент на благо­родстве, культуре чувств, уважении друг к другу, ответственности друг за друга.

5. Чаще рассказывайте о том, какие отношения с противоположным полом были у вас в 15-летнем возрасте. Ребенку будет интересно узнать, как познакомились его родители, как развивались их от­ношения.

6. Постарайтесь познакомиться с друзьями своего ребенка, просите их информировать о способах времяпровождения, но не превращай­тесь в шпиона, следящего за каждым шагом ребенка. Помните: не­доверие оскорбляет.

7. Если ребенок видит, что между словами и делами родителей су­ществует противоречие, то он больше верит поступкам, поэтому сделайте так, чтобы ребенок наблюдал в семье хорошие отношения между представителями противоположного пола.

8. Проследите, какие фильмы смотрит ваш ребенок, какие книги чи­тает. Постарайтесь оградить его от тех, которые могут отрица­тельно сказаться на формировании нравственности вашего ребенка.