

## **Физиологические и психологические особенности одиннадцатиклассников**

Юность – важный период в развитии человека, в этот период происходит вхождение человека во взрослую жизнь. Это в буквальном смысле "третий мир", существующий между миром взрослых и детей.

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

Юность – 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 ранней юности:**

**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, неизвестными 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.

Старшеклассникам необходима *помощь в становлении самосознания*, которая может заключаться в трёх важных позициях:

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.

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

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

**4. Центральным новообразованием ранней юности 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 развиты уже достаточно хорошо. Обычно они уже умеют ставить задачи 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 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 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 нервную обстановку, когда разговор заходит о будущем ребенка.

**5. 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 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 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 ненасытаема.

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: эротические мотивы в ней почти не выражены или не осознаны. Потребность в самораскрытии и интимной человеческой близости и чувственно-эротические желания очень

часто не совпадают и могут быть направлены на разных партнёров. Любовь по-прежнему носит эпидемический характер.

### **Советы родителям «Подготовка к ЕГЭ. Что значит – поддержать выпускника?»**

Верить в успех ребёнка.

Опирайтесь на его сильные стороны.

Подбадривать, хвалить ребёнка.

Избегать подчёркивания промахов.

Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение ребёнку.

#### **Как оказывать поддержку?**

Добрými словами (например: «Зная тебя, я уверен, что ты всё сделаешь хорошо!», «Ты знаешь это очень хорошо», «У тебя всё получится!», «Я буду мысленно всегда рядом с тобой!»).

Совместными действиями (присутствием при домашних занятиях ребёнка, совместными прогулками, совместными занятиями спортом)

Доброжелательным выражением лица, тоном высказываний, прикосновений.

#### **Категорически нельзя:**

Постоянно использовать в своих высказываниях частицу «не» и слово «должен».



Рассматривать ЕГЭ, ГИА как единственный фактор, который имеет значение для будущего ребёнка.

Допускать перегрузок ребёнка. Допускать длительное стрессовое состояние ребёнка - это очень опасно. Допускать нервную атмосферу

общения дома вокруг подготовки к ЕГЭ, ГИА.

#### **Очень важно:**

Поддерживать рабочий настрой ребёнка. Быть спокойным, уравновешенным, доброжелательным в общении с ребёнком.

Контролировать режим подготовки ребёнка, не допуская его переутомления. Объяснить ребёнку, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

Насытить рацион питания ребёнка такими продуктами, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., которые стимулируют работу головного мозга.

Поддерживать дома атмосферу сотрудничества и взаимопомощи.

### **Наблюдайте за самочувствием ребенка!**

Снижайте тревожность ребёнка. Ребёнку всегда передаётся волнение родителей. Если взрослые в ответственный момент не могут справиться со своими эмоциями, то ребёнок в силу взрослых особенностей может эмоционально «сорваться» накануне экзаменов.

Следите за состоянием здоровья ребёнка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение физического состояния ребёнка, связанное с переутомлением.

### **Организируйте гармоничную домашнюю среду**

Обеспечьте спокойную, эмоционально комфортную атмосферу в доме.

Обеспечьте дома удобное место для занятия ребёнка. Проследите, чтобы никто из домашних не мешал ребёнку во время занятий.

Обратите внимание на питание ребёнка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.

**Проявите мудрость и терпение! Ваша поддержка обязательно поможет ребёнку быть успешным!**

Педагог – психолог Ю.И. Шустова

[luuk1788@gmail.com](mailto:luuk1788@gmail.com)

whatsapp 89892977167