***Особенности развития восьмиклассника. Поведение родителей, ведущее к успешному формированию самооценки у подростков***

**Анатомо-физиологические особенности**

* 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 в этом возрасте – общение.**

**Главное новообразование возраста – чувство взрослости.**

* 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 эти переживания настолько сильны, что подросток стремится сублимировать их, усиленно занимаясь спортом или занимаясь другими делами (одобряемыми взрослыми или неодобряемыми).
* 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.

**Кризис старшего подросткового возраста**

Внешне 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.

Главное противоречие возраста - стремление, с одной стороны, к уникальности, с другой стороны, к близости к людям, некотораяконформность.

**Изменения в личностной сфере**

* Подросток очень раним, конфликтен, может впадать в депрессию.
* Часто испытывает беспричинное чувство тревоги.
* Меняется система ценностей, интересов. То, что было ценно, обесценивается, появляются новые кумиры.
* Часто они увлекаются неформальными течениями. Есть вероятность «заражения» фанатизмом.
* Подросток перестает прямо копировать взрослых, характер взаимоотношений со взрослыми часто носит протестный характер.
* Проявляется акцентуация (особенности характера), способ реагирования подростка в каждом случае зависит от типологии.

**Особенности самооценки подростка**

* Кардинальная перестройка отношения подростка к себе.
* Самооценка 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 основе формирования самооценки лежит сравнение себя с другими людьми.
* Самооценка неустойчива: подросток склонен считать себя либо гением, либо ничтожеством.
* Самооценка носит сверхобобщенный характер: любая мелочь может в корне изменить отношение подростка к себе.

Именно такая противоречивая самооценка необходима подростку, для того чтобы развить у него новые, взрослые критерии личностного развития.

**Особенности развития волевой сферы**

* Подростки озабочены тем, что не умеют владеть собственным поведением. Умение владеть собой, своим поведением ценится подростком, а отсутствие необходимых качеств вызывает у него беспокойство.
* Для подростка характерна неорганизованность, действие по наиболее сильному мотиву, сравнительно легкий отказ от достижения поставленной цели вопреки ее объективной значимости .
* Но работа в этом возрасте по формированию воли оказывается неэффективной, так как для подростка характерна «не слабость воли, а слабость цели».
* Цели, которые ставит для себя подросток быстро сменяют друг друга. Часто, «проиграв» в уме ситуацию выбора цели и создав определенное намерение, подросток мысленно, в воображении достигает желаемого. Эмоционально он уже переживает достижение этой цели.
* Волевое поведение воспринимается школьниками как нечто, призванное обслуживать какую-то другую, но не повседневную жизнь.
* Подростки склонны «укреплять», «проверять» волю в каких-то особых ситуациях, совершенно отличных от их повседневной жизни. Такое поведение, иногда приводит к достаточно серьезным последствиям.
* Необходимо учить подростка умению учитывать последствия совершенных и несовершенных поступков для себя и других, представлять такие последствия не только интеллектуально, но и эмоционально.
* Следует специально обучать умению представлять себе, как он будет себя чувствовать в дальнейшем, через определенное время. Это для него очень трудно, поскольку подростки не умеют предвидеть те последствия поступка, которые зависят не от объективных обстоятельств, а от собственного психологического или даже физического состояния».
* Для подростка характерна «установка на отказ от усилия», особенно от усилия длительного, и своеобразная «экономия энергии». В этом плане полезно научить подростка ставить промежуточные цели, разбивать намерение на ряд конкретных, достаточно мелких этапов и вознаграждать себя за преодоление каждого из этих этапов.

**Особенности эмоциональной развития сферы**

* Неосознанное желание сохранить ту или иную переживаемую эмоцию, как позитивную, так и негативную.
* Подросток может «купаться» в собственных чувствах — печали, горе, чувстве вины, гневе.
* Повышенная потребность подростков в эмоциональном насыщении, «жажда ощущений», причем новых и сильных, с чем бывают связаны весьма рискованные формы поведения.
* Подростки бурно и непосредственно выражают свои эмоции, они часто не могут сдерживать радость, гнев, замешательство.
* Особенностью их эмоционального реагирования является и сравнительная легкость возникновения переживания эмоциональной напряженности, психологического стресса.
* Противоречия (например, между стремлением утвердить свою взрослость и боязнью последствий своих поступков) могут приводить к частым и достаточно продолжительным аффектам.
* Необходимо научить подростка осознавать свои чувства, эмоции, выражать их в культурных формах, говорить о своих чувствах.
* Полезно также научить подростка использовать юмор для разрядки эмоционального напряжения.

**Аффективные реакции**

* Имеют сильный и в определенном смысле разрушительный характер.
* Особенность аффекта - полная поглощенность им, своеобразное сужение сознания.
* Эмоции полностью блокируют интеллект, и разрядка происходит в виде активного выброса эмоций: ярости, гнева, страха.
* Аффект является свидетельством того, что человек не может найти адекватного выхода из ситуации.
* Переживание аффекта оставляет в психике особый — «аффективный» — след травмировавшего опыта.
* Следы аффекта накапливаются.
* В результате аффективные реакции могут возникать и по незначительным поводам, и даже без реального повода.

**Помощь и профилактика при аффективных реакциях**

* В период непосредственного протекания аффекта необходимо оказывать подростку помощь .
* Важно создать условия для «разрядки» аффекта без особо вредных последствий для подростка и окружения: отвести его в тихую комнату, на какое-то время оставить одного, предоставить возможность разрядить напряжение (например, ударять по какому-нибудь мягкому предмету, боксерской груше), дать выплакаться.
* Когда подросток успокоится, нужно побеседовать с ним. После приступа аффекта школьник вместе с облегчением часто испытывает чувство вины.
* Попытка разобраться, что произошло, чем вызвана вспышка, препятствует возникновению аффективного следа.
* Часто повторяющиеся аффективные вспышки свидетельствуют о сильном неблагополучии подростка и требуют углубленной работы психолога, а нередко и консультации у психоневролога.

**Поведение родителей, ведущее к успешному формированию самооценки у подростков**

* Будьте внимательны к делам детей. Честно указывайте ребенку на его удачи и неудачи и анализируйте их.
* Удачи надо объяснять его способностями, а неудачи недостаточной подготовкой.
* Нельзя захваливать ребенка или объяснять его неудачи случайностью, потому что это формирует у ребенка «эффект неадекватности».
* Поддерживайте ребенка, когда ему нелегко, но старайтесь не ограждать его от трудностей, а научить преодолевать их.
* Сравнивайте ребенка только с ним самим, обязательно отмечая продвижение вперед.
* Замечайте любое положительное изменение в развитии личности ребенка.
* Очень важны и ожидания взрослых. Слишком завышенные ожидания, не подтвержденные способностями ребенка, способствуют формированию низкой самооценки у подростка.
* Рассказывайте ребенку о своих проблемах, о том, что волновало Вас, когда Вы сами были в подростковом возрасте.