

**Министерство образования и науки Самарской области**

Государственное бюджетное учреждение дополнительного  
профессионального образования Самарской области  
**«Региональный социопсихологический центр»**

***Психолого-педагогическая просветительская программа  
для родителей (законных представителей) по формированию  
мотивационных установок обучающихся 8 класса (14-15 лет)  
к обучению, с учетом возрастных и индивидуальных  
особенностей***

**Разработчик:**

Потапова Елена Федоровна,  
социальный педагог ГБУ ДПО  
«Региональный социопсихологический центр»

Материал предоставлен автором программы.¶  
Публикуется в авторской редакции¶

г. Тольятти  
2023

## Содержание

1. Аннотация	3 стр.
2. Учебный план	5 стр.
3. Учебно-тематический план	6 стр.
4. Учебная программа	8 стр.
5. Содержание программы	9 стр.
6. Список литературы	14 стр.
7. Приложения	15 стр.

## Аннотация

### Научно-практическая новизна

В настоящее время современное общество переживает противоречивое и сложное состояние:

- во многом утрачены традиции семейного воспитания и его нравственные ценности.

- изменился статус семьи как воспитательного института (сокращается количество благополучных по составу и по степени воспитательного влияния семей; растут отчуждение, непонимание между родителями и детьми).

- изменилось качество самой семьи (увеличивается процент детей, растущих в неполных семьях либо в семьях, где один из родителей родным не является).

- серьёзной проблемой является отчуждение семьи от образовательных учреждений, педагогов – от семьи (усиливается недоверие родителей к школе, имеют место неадекватные отношения родителей и детей к педагогам, неудовлетворённость качеством образования, невысок уровень психолого-педагогической культуры родителей).

Семья – одна из необходимых и основных ступеней бытия человека. Именно в семье происходит первичная социализация ребёнка, приобретаются навыки взаимодействия и общения с людьми, формируются образ «Я» и самооценка, самостоятельность и ответственность, а также многое другое, что закладывает фундамент полноценного развития личности. Развитие современных технологий предъявляет новые требования к современному обществу и в частности к воспитанию детей. Развитие информационных технологий с одной стороны облегчает возможность быстрого беспрепятственного получения информации, с другой стороны все больше способствует отдалению родителей и детей друг от друга, способствует сужению сферы непосредственного общения и увеличивает

психологическую напряженность в отношениях, обостряет детско-родительские отношения.

Особенно сложным в этом отношении является подростковый период в силу происходящих с ребенком психических изменений: появление «чувства взрослости», стремление к самоутверждению, самовыражению и самовоспитанию. Этот период наполнен дисгармонией, противоречием между средой и отношением ребенка к ней. При неразвитости или отсутствии у родителей компетенций, необходимых для удовлетворения возрастных потребностей развития, выстраивания гармоничных отношений с подростком, кризис взросления сопровождается большим количеством проблем – от детско-родительских конфликтов и рискованного поведения до разного рода зависимостей.

Как утверждал В.А. Сухомлинский: «Сколько-нибудь успешная воспитательная работа была бы совершенно невысказана, если бы не система педагогического просвещения, повышение педагогической культуры родителей».

В этих условиях мы предполагаем разработку и внедрение программы для родителей подростков, направленной на повышение информированности об изменениях, которые происходят с их детьми, об особенностях выстраивания отношений в этот период, что позволит родителям лучше понимать поведение своего ребенка и выстраивать гармоничные отношения с ним, а также будет способствовать формированию мотивационных установок обучающихся к обучению.

#### **Актуальность и перспективность**

В нашем обществе пока еще не сформировался институт целенаправленной подготовки к родительству, несмотря на то, что работа с родителями проводится различными органами и учреждениями, включая образовательные. Родительство является, пожалуй, самой важной и ответственной деятельностью человека. Формирование ответственного и

позитивного родительства – одно из основных направлений социальной политики Российской Федерации, закреплённых в «Концепции государственной семейной политики до 2025 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации № 1618-р от 25 августа 2014 года. В соответствии с п.7 Перечня поручений Президента Российской Федерации по итогам встречи с участниками форума «Качественное образование во имя страны» № 2876-Пр от 12.12.2014 года органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации рекомендовано организовать курсы для родителей (законных представителей) несовершеннолетних детей по основам детской психологии и педагогике, поскольку курсы для родителей рассматриваются как один из эффективных способов реализации данного направления социальной политики.

Рекомендации по организации курсов для родителей содержатся также в Письме Министерства образования и науки РФ от 24 августа 2015 г. N 07-2643 «О направлении Методических рекомендаций по организации курсов для родителей» от 21 октября 2015 года. Задачей курсов является повышение мотивации родителей к самостоятельному развитию родительских компетенций, формированию базовых знаний наряду с интерактивными формами обмена опытом и знаниями по отдельным темам.

Актуальность просвещения обусловлена также распространением в последнее время в нашем обществе идей, ставящих под угрозу существование института семьи и семейного воспитания.

Метанова С.А.



**«СОГЛАСОВАНО»:**

Директор МБУ «Школа № 20 »

Солодовникова О.Н./

« 09 » января 2023 год



**«УТВЕРЖДАЮ»:**

Директор «Регионального  
социопсихологического центра»

/ Ключева Т.Н./

«10» января 2023 год

### Учебный план программы

**Цель программы:** просвещение родителей (законных представителей) детей среднего подросткового возраста (14-15 лет) по формированию мотивационных установок обучающихся 8 класса к обучению с учётом возрастных и индивидуальных особенностей.

**Категория обучающихся:** родители подростков 14-15 лет

**Срок обучения:** 18 часов

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 2 часа

№	наименование тем	всего часов	в том числе		форма контроля
			теоретических	практических	
1	<b>Вводное занятие.</b> Знакомство с участниками	2	1	1	Беседа, анкетирование, рефлексия
2	Кто он-современный подросток?	2	0,5	1,5	Рефлексия, практические упражнения
3	Формирование позитивного отношения к обучению.	2	0,5	1,5	Рефлексия, памятка для родителей, коллективное обсуждение
4	Для чего нужно учиться? формирование родителями успешной учебной деятельности	10	3,5	6,5	Рефлексия, тесты, памятка для родителей
5	<b>Итоговое занятие</b> «Уникальная формула моей семьи»	2	0,5	1,5	Рефлексия, презентация, анкета обратной связи
<b>Итого</b>		<b>18</b>	<b>6.0</b>	<b>12.0</b>	



«СОГЛАСОВАНО»:

Директор МБОУ «Школа № 20»  
/ Солодовникова О.Н./  
«09» января 2023 год



«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор «Регионального  
социопсихологического центра»  
/ Клюева Т.Н./  
«10» января 2023 год

### Учебно-тематический план

**Цель программы:** просвещение родителей (законных представителей) детей среднего подросткового возраста (14-15 лет) по формированию мотивационных установок обучающихся 8 класса к обучению с учётом возрастных и индивидуальных особенностей.

**Категория обучающихся:** родители подростков 14-15 лет

**Срок обучения:** 18 часов

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 2 часа

№	наименование тем	всего часов	в том числе		форма контроля
			теоретических	практических	
1	<b>Возрастные и индивидуальные особенности подростков</b>	2	0,5	1,5	Беседа, анкетирование, рефлексия
1.1	Вводное занятие Знакомство с участниками	0,5	0,5	0.0	Беседа, анкетирование, рефлексия
1.2	Возрастные особенности подростков	1,5	0,5	1.0	Беседа, анкетирование, рефлексия
2	<b>Построение позитивных детско-родительских отношений</b>	2	0,5	1,5	Беседа, анкетирование, рефлексия
2.1	Возрастные особенности подростков 14 -15 лет	2	0,5	1,5	Рефлексия, памятка для родителей, коллективное обсуждение
3.	<b>Формирование позитивных установок к обучению</b>	2	0,5	1,5	Рефлексия, памятка для родителей, коллективное обсуждение
3.1	Воспитание в семье: кнут или пряник?	2	0,5	1,5	Рефлексия
3.2	Нарушение	1	0,25	0,75	Рефлексия

	поведения детей				
3.3	Как правильно разрешить конфликт?	1	0,25	0,75	Рефлексия, памятка для родителей
3.4	Как научиться понимать своего ребенка? Фильм «Кукла Мама»	1	0,25	0,75	Рефлексия, коллективное обсуждение
<b>4.</b>	<b>Для чего нужно учиться?</b> Формирование успешной учебной деятельности	10	3,5	6,5	Портфолио, памятки родителям
4.1	Формула успеха Разработка стратегии успешной учёбы	2	0,5	1,5	Тест на определение стиля воспитания, рефлексия
4.2	Особенности построения доверительных отношений с подростком	1	0,5	0,5	Рефлексия, памятка для родителей
4.3	Планирование	1	0,5	0,5	Практические упражнения, Рефлексия
4.4	Успех в учёбе	2	0,5	1,5	Практические упражнения, Рефлексия
4.5	Эффективная организация учебного труда. Использование алгоритмов	2	0,5	1,5	Практические упражнения, Рефлексия
4.6	Дифференцированный подход к обучению. Ранжирование учебных предметов	1	0,5	0,5	Практические упражнения, Рефлексия
4.7	Мои первые шаги в науку	1	0,5	0,5	Практические упражнения, Рефлексия
<b>5.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	Рефлексия, презентация, анкета обратной связи
<b>Итого</b>		<b>18</b>	<b>6,0</b>	<b>12,0</b>	

## **Учебная программа**

### **Пояснительная записка**

Основная проблема, возникающая у подростков, – это проблема взаимоотношений с родителями. В этом возрасте ребенок избавляется от детской зависимости и переходит к отношениям, которые основаны на взаимном доверии, уважении и относительном, но неуклонно растущем равенстве. В большинстве семей этот процесс проходит болезненно и воспринимается как вызывающее поведение.

Подростковый возраст – время проверки всех членов семьи на социальную, личностную и семейную зрелость. Оно протекает с кризисами и конфликтами. В этот период все скрытые противоречия выходят наружу.

Так начинается отделение подростка от родителей, противостояние им. Ребенок может стать грубым, резким, критиковать родителей и других взрослых. Раньше близкие многого не замечали в ребенке, верили в непогрешимость своего авторитета, и вот состоялось как бы свержение их с пьедестала. Происходит это потому, что в глазах подростка мать и отец остаются источником эмоционального тепла, без которого он чувствует себя беспокойно. Остаются они и властью, распорядительской наказанием и поощрениями, и примером для подражания, воплощающим в себе лучшие человеческие качества, и старшим другом, которому можно доверить все. Но со временем эти функции меняются местами.

В связи с этим даже в благополучных семьях возникает определенная сложность общения с детьми подросткового возраста. Причем сложность увеличивается еще и потому, что родители часто не понимают, что с выросшими детьми общение должно строиться по-другому, нежели с маленькими. Не всегда родители различают, что нужно запрещать, а что следует разрешать. Все это может создать весьма непростую ситуацию.

Данная программа направлена на просвещение родителей (законных представителей) в вопросах возрастных особенностей подростков 14-15 лет, а также специфики воспитания с учетом возрастных потребностей и

индивидуальных различий подростков, что в свою очередь поможет строить отношения между родителями и детьми, а также правильно формировать мотивационные установки детей к обучению

**Цель программы:** повысить компетентность родителей в рамках мотивационных установок к обучению.

**Задачи:**

- познакомить родителей с возрастными особенностями подростков;
- помочь в построении позитивных детско-родительских отношений;
- научить родителей конструктивным способам взаимодействия с подростками по формированию мотивационных установок к обучению;
- содействие интеграции усилий родителей и подростков по формированию успешной учебной деятельности.

**Содержание программы**

**«Формирование мотивационных установок обучающихся 8 класса к обучению, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей»**

Программа «Формирование мотивационных установок обучающихся 8 класса к обучению, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей» включает 9 встреч с родителями построенных в форме групповых консультаций с элементами психологического тренинга. Содержание программы состоит из пяти блоков:

1. Возрастные и индивидуальные особенности подростков;
2. Построение позитивных детско-родительских отношений;
3. Формирование родителями мотивационных установок к обучению подростков;
4. Формирование родителями успешной учебной деятельности подростков
5. Итоговое занятие.

Работа по данной программе строиться следующим образом:

1. Родители знакомятся с теоритическим материалом.
2. Работают с приложениями, выполняя практические задания
3. Рефлексия, самоконтроль, самооценивание.
4. Родители знакомятся с оформлением и систематизацией материалов портфолио ученика.
5. Подведение итогов работы.

В рамках вводного и итогового занятия проводится анкетирование участников, направленное на выявление уровня их уровня осведомленности по основным разделам курса. Последняя встреча может быть проведена в форме чаепития. Атмосфера занятия должна располагать к неформальному общению и обмену впечатлениями от занятий, свободному высказыванию о результатах в обучении и воспитании ребенка, о том, как изменились внутрисемейные взаимоотношения, связанные с обучением подростка

**Гарантия прав участников программы** обеспечивается посредством соблюдения основных принципов реализации программы:

1. *Принцип равенства* – подразумевает равные права всех участников группы.
2. *Принцип эмпатии* – означает, что каждый участник имеет право на психологическую поддержку со стороны педагога-психолога.
3. *Принцип фасилитации* – каждый родитель имеет право на оказание ему своевременной квалифицированной помощи педагога-психолога.
4. *Принцип конфиденциальности* – предполагает, что каждый участник имеет право на неразглашение своей личной информации за пределами клуба.
5. *Принцип добровольного участия* – означает, что каждый родитель имеет право отказаться от участия в том или ином упражнении, занятии, не объясняя причины отказа.
6. *Принцип отсутствия экспертной оценки* – ни одно высказывание

участника в рамках занятия не может быть подвергнуто критике, осуждению или другому виду оценки со стороны педагога-психолога и других участников.

7. *Принцип деятельностного подхода* – предполагает формирование у родителей психологических знаний в процессе их совместной и самостоятельной деятельности.

8. *Принцип комплексности методов и приёмов психологической поддержки* – подразумевает, что родители получают психологическую поддержку посредством комплекса взаимосвязанных методов и приёмов в рамках одной темы.

9. *Принцип обратной связи* – каждый родитель имеет право высказать свою точку зрения по поводу актуальности темы, эффективности предложенных педагогом-психологом методов и приёмов, а также качества оказания психологической помощи

### **Научная обоснованность**

Правовой основой Программы психолого-педагогического просвещения родителей являются:

- Конституция Российской Федерации;
- Семейный кодекс Российской Федерации;
- Федеральный закон № 124-ФЗ от 24.07.1998 г. «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от № 273 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897);
- Распоряжение Правительства РФ от 25.08.2014 г. № 1618-р «Об утверждении Концепции государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Перечень поручений Президента РФ от 04.03.2014 г. № ПР-411ГС по итогам заседания Президиума Государственного Совета «О государственной политике в сфере семьи, материнства и детства»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р «Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Указ Президента РФ от 21.12.2014 г. № 808 «Основы государственной культурной политики»;
- Указ Президента РФ от 9 октября 2007 г. № 1351 «Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года»;
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- ФЗ № 120 от 24.06.1999 г. «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- Положение о Службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации (утверждено приказом Минобрнауки России от 22.10.1999 г. № 636);
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

### **Практическая направленность**

Родители подростков часто обращаются к психологу по вопросу проблемного поведения своего ребёнка: не желает учиться, связался с плохой компанией, разбрасывает вещи по комнате (квартире) и не убирает, не соблюдает личную гигиену, дерзит. Обычно обращения поступают тогда, когда исчерпаны все имеющиеся в арсенале родителя способы воздействия. Не понимая своих ошибок в воспитании и не понимая естественных для подросткового возраста изменений в поведении ребенка, родители начинают винить во всех проблемах его самого. Подростки же в свою очередь жалуются на то, что родители их не понимают, не любят, не доверяют им.

Детско-родительские взаимоотношения в семьях чаще всего строятся на интуитивных знаниях родителей, идущих из опыта взаимоотношений с собственными родителями. Далеко не всегда этот опыт имеет конструктивное влияние. Методы воспитания, приёмы общения чаще всего не осознаются, а применяются интуитивно. Для осмысления родительского опыта и приобретения психолого-педагогических знаний, на основе которых возможно преодоление интуитивных родительских установок, необходимо создание специальных условий.

Данная программа направлена на просвещение родителей (законных представителей) обучающихся 8 классов общеобразовательной школы в вопросах возрастных особенностей подростков, а также специфики воспитания с учетом возрастных потребностей и индивидуальных различий подростков, что в свою очередь поможет в преодолении трудностей, связанных с обучением детей.

**Цель программы:** повысить компетентность родителей в рамках мотивационных установок к обучению.

**Задачи:**

- познакомить родителей с возрастными особенностями подростков;
- помочь в построении позитивных детско-родительских отношений;
- научить родителей конструктивным способам взаимодействия с подростками по формированию мотивационных установок к обучению;
- содействовать интеграции усилий родителей и подростков по формированию успешной учебной деятельности.

**Адресат:** участниками программы являются родители (законные представители) подростков 14-15 лет (8 класс).

**Продолжительность курса:**

Программа рассчитана на 18 часов. 9 занятий по 2 часа.

Периодичность встреч с родителями – 1-2 раза в неделю (в зависимости от желания и возможностей участников).

### **Содержание программы сгруппировано в 5 блоков:**

1. Возрастные и индивидуальные особенности подростков
2. Построение позитивных детско-родительских отношений;
3. Формирование родителями мотивационных установок к обучению подростков;
4. Формирование родителями успешной учебной деятельности подростков
5. Итоговое занятие

### **Структура занятия:**

1. Приветствие, создание рабочей атмосферы, постановка целей встречи;
2. Работа с теоретическим материалом, выполнение упражнений, нацеленное на введение родителей в тематику занятия, на поиск путей решения заявленной проблемы;
3. Обсуждение после каждого упражнения, предполагающее отреагирование упражнения на эмоциональном и рациональном уровне;
4. Рефлексия и обратная связь, целью которых является создание комфортного климата в коллективе, получение внимания каждым родителем

### **Ожидаемые результаты реализации программы**

Родители ознакомлены с возрастными особенностями подростка

Оказана помощь в построении позитивных детско-родительских отношений;

Родители ознакомлены с конструктивными способами взаимодействия с подростками по формированию мотивационных установок к обучению

Оказано содействие в интеграции усилий родителей и подростков по формированию успешной учебной деятельности.

В результате реализации программы родители обучающихся научатся **«понимать»:**

- особенности современного подростка

- что ответственный родитель – это родитель, который принимает, понимает ребенка, охраняет и воспитывает его, а также демонстрирует социально одобряемые образцы поведения;

**«знать»:**

- возрастные особенности старших подростков, особенности воспитания и развития детей соответственно их возрасту;

- основные стили родительского воспитания и их влияние на формирование личности подростка;

- методы обучения подростков

- приемы разрешения сложных ситуаций в общении с подростком по вопросам обучения;

**«уметь»:**

- анализировать поведение детей и взрослых в семье;

- выбирать наиболее подходящие действия в различных ситуациях общения с ребенком по вопросам обучения;

- конструктивно действовать в сложной (в т.ч. конфликтной) ситуации, связанной с обучением;

**«владеть»:**

- позитивно эмоциональным восприятием своих детей;

- техниками эффективной коммуникации: активное слушание, я-высказывание, умение грамотно строить диалог.

**Промежуточные и итоговые результаты оцениваются с помощью анкетирования, рисуночных тестов, обратной связи от участников.**

## **Литература:**

### **Правовые основания**

1. Конституция Российской Федерации
2. Концепция государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года»
3. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
4. Перечень поручений Президента РФ от 04.03.2014 г. № ПР-411ГС по итогам заседания
5. Положение о Службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации (утверждено приказом Минобрнауки России от 22 октября 1999 г. № 636
6. Распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р «Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года»
7. Распоряжение Правительства РФ от 25.08.2014 г. № 1618-р «Об утверждении  
Президиума Государственного Совета «О государственной политике в сфере семьи, материнства и детства»
8. Семейный кодекс Российской Федерации;
9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года
10. Указ Президента РФ от 21.12.2014 г. № 808 «Основы государственной культурной политики»
11. Указ Президента РФ от 9 октября 2007 г. № 1351 "Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года»
12. Федеральный закон № 120 от 24.06.1999г. «Об основах системы

профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»

13. Федеральный закон № 124-ФЗ от 24.07.1998 г. «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»

### **Возрастные особенности среднего подросткового возраста**

1. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. / Под редакцией Д.И. Фельдштейна. 2-е издание. М.: Институт практической психологии, Воронеж: Модэк, 1997

2. «Возрастная и педагогическая психология» /Давыдов В.В., Драгунова Т.В., Ительсон Л.Б. и др./ Под ред. Петровского, 2-е издание, 1979г.

3. Выготский Л.С., Психология развития человека. — М.: Изд-во Эксмо, 2005.

4. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. — 4-е изд., стереотип. — М.: Издательский центр «Академия», 1999. — 456 с.

5. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е издание./ Пер. с англ. — СПб.: Питер, 2008. —352 с. (Серия «Мастера психологии»)

6. Бурмистрова М. Н., Васильева Л. Л., Кашеева А. В., Кириленко Н. П. Петрова Л. Ю.Черняева Т. Н., Шуралева З. В. Социально-педагогический словарь. — Саратов:ИЦ «Наука», 2007. — 116с. URL: [http://elibrary.sgu.ru/uch\\_lit/505.pdf](http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/505.pdf)

7. Вдовина М. В., Максимова А. А. Рекомендации по психолого-педагогической коррекции детско-родительских отношений в семьях подростков // Молодой ученый. — 2015. — №21. — С. 703–705. — URL

8.Программа профилактики трудностей в учебе. Е.В. Метиус,, А.В.Литвина, издание «Учитель»2007г.

Советы педагога Сысуевой И.Н. «как помочь ребенку в приготовлении уроков»

<https://moluch.ru/archive/101/22717>

## Встреча 1

### Особенности и трудности среднего подросткового возраста

**Цель:** познакомить с возрастными особенностями среднего подросткового возраста

**Задачи:**

познакомиться с участниками,  
установить продуктивную атмосферу работы,  
обозначить цели и задачи программы,  
расширить представления об особенностях и трудностях среднего подросткового возраста,  
провести тестирование с целью определить уровень готовности родителей к решению возникающих в подростковом возрасте проблем.

**Содержание:**

Знакомство с участниками, создание продуктивной рабочей атмосферы, обозначение целей и задач программы. Особенности возрастных особенностей и трудностей среднего подросткового возраста. Опросник «Готовы ли вы к переходному возрасту ребенка?» Обратная связь с рефлексией.

**Ход занятия:**

**Знакомство. Постановка целей.**

**Мини-лекция о возрастных особенностях подросткового возраста**

Здоровье подростка

Состояние внутренних органов и систем подростка во многом имеет свои особенности, отличаясь как от физиологических особенностей ребенка, так и от физиологических особенностей взрослого человека. Это нужно учитывать.

***Костно-мышечная система***

В переходном возрасте в основном завершается формирование костной ткани. Для того чтобы этот процесс проходил без патологий, подросток должен получать с пищей более значительное, чем взрослый и ребенок, количество кальция – это важно для пропорционального увеличения массы и плотности кости.

На заметку родителям: в подростковом возрасте недостаток кальция и витамина D может отражаться на силовых возможностях мышц.

Кстати, знаете почему подростки порой выглядят угловатыми, неловкими, даже неповоротливыми? На фоне быстрого роста костно-мышечной ткани может отставать развитие координации движений. Со временем это проходит.

### ***Нервная система***

У части подростков возбуждение нервных процессов преобладает над торможением. Именно поэтому реакция на устную информацию бывает замедленной или неадекватной. У многих взрослеющих детей также бывают проблемы с запоминанием информации. Особенности нервной системы зачастую являются причиной того, что ребенок страдает повышенной возбудимостью, выдает бурные эмоции на минимальные стрессовые ситуации, хуже учится. Настаивать на отличных оценках, ругая подростка за плохую успеваемость, не стоит – это ни к чему хорошему не приведет. Лучше помочь сыну или дочери справляться с домашними заданиями, посоветовав удобный режим труда и отдыха, подсказав, как оптимизировать учебный процесс.

### ***Иммунная система***

Иммунная система, обеспечивающая устойчивость организма к внешним воздействиям, по представлениям современных медиков, имеет пять критических периодов развития.

Пятый период приходится на подростковый возраст и отмечается у девочек в 12-13 лет и у мальчиков в 14-15 лет. Гормональная перестройка, а также факторы внешней среды могут приводить к снижению адаптационных

возможностей иммунной системы у подростков, что является причиной возникновения многих (в том числе и хронических) заболеваний. На практике это означает, что родители вновь сталкиваются с заболеваниями, которые, как им казалось, дети «оставили» в детсадовском возрасте, а также с помощью врачей диагностируют у ребят новые болезни.

### ***Сердечно-сосудистая система***

Деятельность сердца и сосудов в подростковом периоде также имеет свои особенности, в значительной мере связанные с изменением гормонального статуса и нервной системы. В период полового созревания происходит интенсивный рост сердца в длину, ширину, увеличивается объем его полостей. Меняются уровни артериального и венозного давления, ритм сердечных сокращений. Благодаря этому подростки часто испытывают неприятные ощущения в области сердца (боли, чувство давления, учащенное сердцебиение), они страдают повышенной утомляемостью, склонностью к обморочным состояниям.

### ***Органы дыхания***

Еще одна причина подростковых обмороков кроется в особенностях органов дыхания взрослеющих мальчиков и девочек. В переходном возрасте происходит интенсивное развитие грудной клетки, дыхательных мышц, рост легких. Перестройка органов дыхания призвана лучше обеспечивать растущий организм кислородом. Недостаток последнего очень чувствителен для подростков, которые испытывают трудности с дыханием в плохо проветриваемых помещениях и при интенсивных занятиях спортом. При этом юные девушки хуже, чем юноши, адаптируются к недостатку кислорода.

### ***Органы пищеварения***

В подростковом возрасте завершается развитие пищеварительной системы. К 10-11 годам – желудок, к 11-13 годам – слюнные железы и пищевод становятся такими же, как у взрослого человека. Чуть позже завершается формирование желчевыделительной системы. Есть у органов

пищеварения подростков свои особенности. В первую очередь это их ранимость и нестабильность. При эмоциональном или физическом напряжении, при пренебрежении режимом питания нередко возникают и прогрессируют гастроэнтерологические заболевания.

### ***Чем бодем?***

Согласно статистике, в заболеваемости подростков первое место принадлежит болезням органов дыхания, доля которых составляет 46,9%; на втором месте находятся травмы и отравления (12,2%); болезни нервной системы и органов чувств (8,4%) занимают третье место, далее следуют болезни кожи и подкожной клетчатки (6,5%), инфекционные и паразитарные болезни (5,34%), болезни костно-мышечной системы (4,0%).

### **Мини-лекция о трудностях подросткового возраста**

Для подростков характерно попеременное проявление полярных свойств психики: целеустремленность и настойчивость могут сочетаться с импульсивностью и неустойчивостью, повышенная самоуверенность и безапелляционность в суждениях – сменяться неуверенностью в себе, а возвышенность чувств может уживаться с циничностью и враждебностью.

Родителям нужно это учитывать и не требовать от взрослеющего ребенка последовательности. Становление характера делает психику уязвимой и сверхчувствительной, а переход от опекаемого детства к самостоятельности обнажает слабые стороны личности. Самое плохое, что могут сделать в этой ситуации мамы и папы, – это укорять подростка в том, то он «слаб, несамостоятелен, глуп». Дети – даже взрослеющие – очень внушаемы. Напротив, стоит объяснить ребенку, что проявление тех или иных

слабостей или принятие не самых умных решений – это естественное положение вещей. Все ошибаются (в том числе и взрослые люди), а для подростка, не имеющего жизненного опыта, ошибки – это более чем естественно.

### ***Основные этапы психического развития:***

- Младший подростковый возраст характеризуется повышенной возбудимостью и сложными эмоциональными переживаниями (появление страхов, мнительность и т.д.).

- Среднему подростковому возрасту присуща непредсказуемость, неадекватное поведение.

- Средний подростковый возраст характеризуется более устойчивыми эмоциональными реакциями.

Вопрос к группе: сталкивались ли вы с подобными трудностями в поведении своих детей?

Далее с участниками проводится **Тест «Готовы ли вы к переходному возрасту ребенка?»** (см. Приложение 1).

Вопрос к группе: что нового вы узнали о подростковом возрасте, о своей готовности к переходному периоду?

**Обратная связь с рефлексией.**

*Какими своими размышлениями по итогам встречи хочется поделиться?*