

Особенности психологического развития подростков 10-11 лет

Учитель начальных классов ВКК

Смеякова Т.Л.

МБОУ СОШ №19

Г.Воронеж



Особенности развития

К 11 годам меняется гормональный фон ребенка, из-за чего его тело трансформируется.

У мальчиков меняется голос.

У девочек начинаются менструации, увеличивается грудь.

Другими становятся осанка, походка. Родителям важно понимать возрастные особенности детей 11 лет, чтобы не потерять контакт с ними.

Психологические особенности

- В этот период жизни подросток отдаляется от семьи.
- Ребенку важно положение в социуме, поэтому появляется озабоченность внешним видом, интерес к моде.
- Для **девочек** в 11 лет значение приобретают отношения с противоположным полом. В этом возрасте интерес к мальчикам чаще платонический .
- Половое созревание **мальчиков** происходит позже, поэтому интерес к девушкам в этом возрасте может не отмечаться.

Девочки



- Переходный возраст у девочек наступает на 1-3 года раньше, чем у мальчиков
- Настроение девочки становится нестабильным
- Возможны эксперименты со своей внешностью. Появится желание следовать моде, интерес к уходу за собой.
- Родителям нужно внимательно относиться к окружению девочки. Общение со старшими мальчиками лучше ограничить.

Мальчики



- У юношей пубертатный период наступает позже. Психика мальчика начинает меняться раньше, чем тело.
- Не следует чрезмерно опекать его. Сын должен учиться сам справляться с трудностями
- Папе следует обучить сына мужским делам: забивать гвозди, взять с собой на рыбалку...
- Родителям следует внимательно выслушивать рассказы юноши, интересоваться подробностями

Режим дня

- В 11 лет ребенок посещает школу, поэтому режим подстраивайте под его занятия. Поскольку вставать приходится рано, поздний отбой будет вреден для здоровья.
- **Ложиться спать подростку нужно не позднее 22:00.** В одиннадцать лет спать нужно не менее 9 часов в сутки.

Дети много времени проводят сидя за партами. Чтобы осанка не испортилась, нужно включить в распорядок дня зарядку, занятия спортом.

Что должен знать ребенок в этом возрасте

- К 11 годам дети должны научиться самостоятельно себя обслуживать. Подростки в норме умеют выполнять домашние обязанности, устраивать быт, соблюдать личную гигиену.
- Полезно научить ребенка самостоятельно распоряжаться временем: выбирать, когда лучше сделать уроки, вымести комнату, погулять с друзьями.
- В раннем подростковом возрасте начинается половое созревание: у девочек могут начаться менструации, у мальчиков — поллюции. Следует объяснить ребенку причину этих явлений, чтобы он не испугался, столкнувшись с ними.
- Также родителям нужно рассказать о возможных

В пубертатный период изменение поведения является нормой.



Важно сохранять доверительные отношения с подрастающими детьми. Это позволит вам узнать первыми, если у подростка возникнут проблемы, и вовремя отреагировать.

Причины агрессии

- Причиной агрессии у ребенка в 11 лет является стремление к самостоятельности. Часто это попытки защиты от чрезмерного контроля со стороны родителей.
- Чтобы уменьшить возникновение нежелательных ситуаций, взрослым нужно избегать ответной агрессии.
- Нужно поддерживать подростка, давать проявлять самостоятельность там, где это допустимо.

Что делать с истериками

- Истерики могут появляться не только у девочек, но и у мальчиков 11-летних. Причины этого состояния различны. Ребенок может использовать истерику как метод манипуляции родителями.
- Бурные проявления эмоций возможны, если у взрослого человека проблемы с общением в коллективе: так он проживает негативные эмоции.
- Успокаивать подростка не стоит, лучше дать ему выплакаться
- Можно обнять ребенка, оказав ему поддержку. Иногда лучше оставить его одного, пока не успокоится. С возрастом истерики прекратятся.

Что делать, если ребенок стал неуправляемый

- Подросток становится неуправляемым, желая самоутвердиться.
- Родителям следует признать, что он растет, взрослеет. Полезно будет дать подростку больше самостоятельности.
- Контролировать и наказывать нельзя: это может привести к ухудшению отношений, к вранью, поступкам назло.



Почему ребенок врет

- Детская ложь возникает из-за страха наказания, негативных эмоций.
- Чтобы избежать этого, нужно использовать методы педагогического контроля, выстраивать доверительные отношения.
- Подросток должен понимать, что его любят и принимают вне зависимости от его поступков

Что делать, если ребенок очень нервный

- Дети становятся нервными из-за неправильного воспитания (чрезмерного контроля или постоянного недостатка внимания), гормональной перестройки
- Повышенная нервозность может быть признаком проблем, беспокоящих подростка. Родителям следует выяснить, что стало причиной такого поведения, подумать, как защитить ребенка, помочь ему справиться с ситуацией.
- Родителям следует выстраивать доверительные отношения, больше говорить с подростком, поддерживать

