Тема собрания: **“Особенности подросткового возраста”**

**Цель:** расширение знаний родителей в сфере психологических особенностей общения; обратить их внимание на особенности подросткового развития; оказать родителям помощь в преодолении затруднений в общении с детьми – подростками.

**Подготовка к собранию:** 1) подготовка краткого доклада по проблеме и особенностям подросткового развития, 2) ситуации для обсуждения во время собрания, 3) памятка для родителей, 4) Заключение. Выводы.

**Задачи:**
1. Расширить психологические знания родителей;
2. Оказать помощь родителям в установлении более комфортных отношений в семье.
3. Дать понятие родителям о значении в жизни ребенка физиологических и психологических изменений.

**План собрания**
1.Организационный момент.
2. Лекция по теме.
3. Работа в группах: разбор различных житейских ситуаций и коллективный поиск наилучшего выхода из них.
4. Раздача памяток для родителей.
5. Подведение итогов.

**Оборудование:** выставка книг о воспитании подростков,памятки для родителей

**Подготовительная работа к собранию**

Подготовка приглашений для родителей.
Памятка для родителей по теме собрания.
Подбор книг по теме.

**«Психофизиологические особенности подростков»**

Ход собрания
**1.Организационный момент**
*На доске написаны высказывания:*
«В подростковом возрасте многие человеческие достоинства проявляются в чудачествах и неподобающих поступках» Гёте
"Пока развивается тело ребёнка, болит и ждёт помощи его душа"
Уважаемые родители, сегодня мы собрались для того, чтобы познакомиться с психофизиологическими особенностями ваших детей, которые вступили в подростковый возраст. Как помочь в этот сложный период формирования вашему ребёнку, об этом мы и поговорим на собрании, разберём некоторые конфликтные ситуации, каждый из вас получит памятки. Надеюсь, что собрание пройдёт с пользой для вас.
**2. Лекция по теме.**
Психофизиологические особенности подростков обусловлены спецификой взаимодействия центральной и эндокринной систем. С этой точки зрения в половом созревании можно выделить два этапа.
На первом этапе происходит повышение активности нервных центров, приводящее к началу полового созревания, которое стимулируется повышением активности гипоталамуса и гипофиза.
На втором этапе происходит рост активности половых желез. В это время выброс в кровь половых гормонов усиливается, и под их влиянием начинаются изменения во всем организме, контролируемые центральной нервной системой.
Половые гормоны оказывают специфическое влияние на все клетки тела, в том числе на клетки головного мозга. Это влечет за собой изменения состояния, самочувствия и настроения подростка, что отражается и на его поведении в различных ситуациях.
Перестройка гормональной системы в первой фазе полового созревания (от 11-14 лет) может повлечь за собой ослабление процессов центрального торможения, нервность, быструю утомляемость, ухудшение восприятия и внимания, эмоциональную неустойчивость и агрессивность.
Для младшего подростка (особенно мальчика) характерны дополнительные движения рук, ног, туловища, например, размахивание руками во время речи, постоянные попытки на что-нибудь облокотиться, опереться. Подростку тяжело сохранять стабильную прямую позу во время стояния, сидения.
*Показ фрагмента из фильма "Чудак из 5 "Б" режиссёра Ильи Фрэза, снятого по повести Владимира Железникова «Чудак из шестого „Б“»*
Психоэмоциональная сфера младшего подростка представляет собой комок противоречий. В этот период подростки исключительно эгоистичны, считают себя центром Вселенной и единственным предметом, достойным интереса и, в то же время, ни в один из последующих периодов своей жизни они не способны на такую преданность и самопожертвование. С одной стороны они с энтузиазмом включаются в жизнь сообщества, с другой – охвачены страстью к одиночеству.
Противоречивость психоэмоциональных реакций подростков заключается и в том, что, проявляя грубость и нетерпимость, они одновременно очень ранимы. Их настроение может меняться в короткий промежуток времени от оптимизма до мрачного пессимизма.
У девочек, несмотря на повышенную впечатлительность, наблюдается преимущественно сонливое, апатичное состояние.
В этот период происходит бурный рост многих систем организма: например, растут кости, но отстаёт в развитии мышечная система. Ребёнок не успевает координировать свои движения, поэтому появляется неуклюжесть. Мышцы, не могут держать позвоночник, возникает сколиоз.
Сердце растёт быстрее, чем сосуды, которые снабжают его кровью. Возможны нарушения деятельности сердечно - сосудистой системы.
В связи с повышенной утомляемостью и раздражительностью, подросткам необходим щадящий режим, который предотвратит различные перегрузки.
Несоблюдение рационального режима жизни, чрезмерные умственные, физические нагрузки и сильные эмоциональные переживания в конечном итоге могут привести к невротизации подростка и болезненным формам поведения.
Старшие подростки менее раздражительны, чем младшие и средние, настроение у них чаще жизнерадостное, оптимистическое. На смену неуравновешенности и неуверенности в своих силах приходит повышенная, а нередко и завышенная их оценка. Эти особенности имеют под собой глубокую физиологическую основу.
Дело в том, что на втором этапе полового созревания (после 12-14 лет) половые гормоны становятся не только мощным фактором усиления обмена веществ, но и фактором, повышающим регуляторные возможности центральной нервной системы, ее работоспособность и уравновешенность нервных процессов.
На поздних стадиях усиливается и становится более экономичной функциональная активность коры больших полушарий. У старших подростков, как девочек, так и мальчиков, увеличивается способность к концентрации внимания, умственным и физическим усилиям, эмоциональная устойчивость и адекватность поведенческих реакций. Поэтому старшие подростки больше нуждаются в том, чтобы их избыточная энергия находила правильный выход.
В период полового созревания многие подростки проявляют особую чувствительность к критике, насмешкам, особенно по поводу своей внешности, поэтому необходимо формирование правильного отношения подростков к особенностям своего тела. В определенные моменты тревожная мнительность подростков (особенно девочек) в связи с любыми критическими замечаниями относительно их внешности может настолько усилиться, что на этой почве возникают нарушения настроения, неврозы или неврозоподобные состояния, подавленность. Хронически угнетенное состояние может обострить уже имеющиеся хронические заболевания.
Особенно тяжело переживаются подростками такие заболевания, как псориаз, нейродермит, экзема, частые аллергические высыпания на коже. Не меньше проблем доставляют подростку юношеские угри, сальность волос, изменившийся запах собственного тела, полнота (худоба) и общие пропорции фигуры. В некоторых случаях, например, в ответ на замечание об излишней полноте, может развиться нервная анорексия (упорный отказ от еды вплоть до резкого истощения организма).
Если вы заметили у своего ребёнка так называемый «синдром гадкого утёнка», то можете прочитать ему такое стихотворение.