



Пам'ятка батькам 5-класників (10-11 років)

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ

- Вік 10-11 років - період переходу від дитинства до дорослості;
- 10-14 років (молодший підлітковий вік) період максимальної вразливості, маніфест незалежності від дорослих;
- Активізація передвісників сексуальної функції, статеве дозрівання;
- Формування образу власного тіла;
- Формування ідентичності;
- Авторитет однолітків, намагання бути приналежним до групи;
- Підвищена вразливість;
- Пошук підтримки у віртуальному світі;
- Домінування емоційної сфери, бурхливий вияв емоцій;
- Чутливість до критики, страх поразки. Невдача може викликати різку втрату інтересу до справи;
- Постійна зміна інтересів та вподобань;
- Рефлексія власних досягнень;
- Схильність до конфліктів як засобу вирішення проблем;

ФІЗІОЛОГІЧНІ ЗМІНИ

1. Прискорюється розвиток усіх систем органів, відбувається активне формування опорно-рухового апарату.
2. Відбувається активне дозрівання мозку.
3. Процес статевого дозрівання починається у дівчат раніше, ніж у хлопців.
4. Активний розвиток нервової системи дитини, підвищена збудливість.

Для підлітків найбільш значимими є 7 базових потреб:

- Потреба бути відмінним від інших;
- Потреба в самовивченні і самовизначенні;
- Потреба мати значиму діяльність у школі та поза її межами;
- Потреба в позитивній взаємодії з однолітками і дорослими;
- Потреба у фізичній активності;
- Потреба в компетентності та успішності;

Рекомендації батькам:

1. Потрібно враховувати у всіх сферах вікові труднощі адаптаційного періоду та вікові особливості дітей.
2. Поважайте опонента, навіть якщо йому\їй лише 10 років. Стримуйте свій критицизм і створюйте позитивізм у спілкуванні з ним\нею. Тон має демонструвати тільки повагу до підлітка, як до особистості.
3. Будьте одночасно тверді й добрі. Намагайтесь поводити себе доброзичливо і не виступати в ролі судді.
4. Завжди підтримуйте. На відміну від нагороди, підтримка потрібна навіть тоді, коли дитина не досягає успіху.
5. Порівнюйте дитину лише з нею самою, не з іншими. Доречним буде казати у таких ситуаціях якою дитина була і якою стала.
6. Важливо використовувати гумор. Гумор має дуже велике значення для розвитку дитини цього віку.
7. Створюйте ситуації успіху у контакті (опора на «позитивне» в дитині).
8. Сприяйте підвищенню самооцінки.
9. Пропагуйте цінність фізичного

здоров'я, занять спорту, правильного харчування, необхідності дотримання особистої гігієни.

10. Пам'ятайте! Проблеми поведінки та навчання – це передусім проблема відносин з дитиною.
11. Використовуйте близькість, а не відокремлення, щоб досягти дисципліни. Спочатку відносини, а потім вказівки.
12. Пам'ятайте, що у відносинах з підлітком дорослим є Ви.
13. Намагайтесь впливати на ситуацію, а не на особистість дитини.
14. Не загострюйте конфлікти там, де цього можна уникнути.
15. Пам'ятайте, що Ви для дитини є найбільшою опорою та підтримкою.

