МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА

 «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР № 3»

**Методическая разработка**

 **на тему:**

**«**Влияние спортивной аэробики на формирование самооценки и проявление личностных деформаций обучающихся в подростковый период**».**

Подготовила:

Зорина Наталья Юрьевна

педагог дополнительного образования

г. Ульяновск, 2020 г.

**«Особенности психологии детей среднего школьного возраста».**

1. **Переход из младшего в средний школьный возраст.**

Переходя к подростковому возрасту отметим, что границы подросткового периода примерно совпадают с обучением детей в 5 – 8 классах средней школы и охватывают возраст от 10 – 11 до 14 лет, но фактическое вступление в подростковый возраст может не совпадать с переходом в 5-й класс и происходить на год раньше или позже.

Особое положение подросткового периода в развитии ребенка отражено в его названиях: «переходной», «переломный», «трудный», «критический». В них зафиксирована сложность и важность происходящих в этом возрасте процессов развития, связанных с переходом от одной эпохи жизни к другой. Переход от детства к взрослости составляет основное содержание и специфическое отличие всех сторон развития в этот период – физического, умственного, нравственного, социального. По всем направления происходит становление качественно новых образований, Появляются элементы взрослости в результате перестройки организма, самосознания, отношений с взрослыми и товарищами, способов социального взаимодействия с ними, интересов, познавательной и учебной деятельности, содержания морально-этических норм, опосредствующих поведение, деятельность и отношения. В повседневной жизни, в семье и школе часто можно слышать такие разговоры: был послушным мальчиком, а теперь стал своенравным, даже грубым; был спокойным – стал неуравновешенным; был робким, излишне застенчивым – стал самостоятельным и решительным и т.д.

Как показывают исследования отечественных психологов, отрицательные качества у наших подростков (своеволие, упрямство, негативизм, грубость, дерзость) возникают чаще всего при недооценке самостоятельности подростка, игнорировании его мнения, при требовании от него беспрекословного подчинения, при чрезмерной опеке и т.д. Иначе говоря, они возникают вследствие уродливого воспитания, при котором не принимаются во внимание психологические особенности этого возраста.

В таком случае не внешний контроль, а самоконтроль «питает» успех формирования той или иной деятельности.

То, что нравственные качества, общественные нормы поведения оказываются в центре внимания подростков, приводит к формированию у них идеала – некоторого обобщённого представления об облике «настоящего человека». Это ярко эмоционально окрашенный и принятый ребенком образ, являющийся для него постоянным внутренним побудителем – образ, который ориентирует и регулирует поведение подростка, выступает в качестве критерия оценки себя и других. На протяжении подросткового возраста идеалы имеют определённую динамику. Для младшего подросткового возраста (5 класса) идеал обычно воплощен в конкретном человеке – учителе, старшем брате, отце, героях войны и т.д. Если в качестве идеала выбран кто-либо из окружающих, то подросток, как правило, стремится следовать этому образцу во всем, начиная во внешних проявлений до суждений и оценок.

Постепенно из целостного образа, воплощенного в определенном человеке и его поведении, и прочно связанного с конкретными ситуациями, подросток начинает выделять черты, которые он особенно ценит, ни и эти черты ещё не теряют связи в его сознании с конкретными людьми и поступками. Это характерно для детей 6 классов. Обосновывая в беседе свой выбор идеала, эти ученики говорят: «Он не боится смерти», «Был хорошим другом» и т.д.

Только к 7- 8 классу идеалы подростков приобретают более обобщенный характер и, как правило, начинают отделяться от конкретных людей и литературных героев.

К концу подросткового возраста уже имеет место постоянное сравнение себя и своего поведения с принятым идеалом и оценка других людей на его основе.

В процессе воспитания мотивы, формирующиеся у человека, постепенно выстраиваются в определённую систему. Выделяются мотивы, которые приобретают доминирующее значение и начинаю определять поведение и деятельность человека. Если те или иные мотивы занимают устойчиво доминирующее положение, то можно говорить о формировании у человека определенной направленности личности.

Установлено, что в период жизни от 5 до 12 лет представления ребенка о нравственности меняется от нравственного реализма к нравственному релятивизму. Нравственный реализм – это твердое, непоколебимое и весьма однозначное понимание добра и зла, разделяющее все существующее только на 2 категории – хорошее и плохое – и не усматривающее никаких полутеней в нравственных оценках. Нравственный релятивизм появляющийся у детей приблизительно с 11 лет, основан на убеждении, что каждый человек имеет право на справедливое и уважительное отношение к себе и в каждом его поступке можно усмотреть нравственно оправданное и осуждаемое.

Реалист мыслит категориями авторитета и полагает, что законы нравственности установлены властью и незыблемы, что они абсолютны и не имеют исключений, что нельзя менять. Ребенок – нравственный реалист – моральную дилемму обычно решает в пользу бездумного послушания и бескорыстного подчинения взрослому, даже если его распоряжение расходятся с нравственными общепринятыми нормами. Более старшие по возрасту дети, поднявшиеся в своем развитии до уровня нравственного релятивизма, полагают, что иногда можно пренебречь мнением взрослого и поступить в соответствии с иными нормами морали. Младшие, например, считают, что говорить неправду никогда нельзя; старшие полагают, что в некоторых ситуациях она допустима.

Находясь на стадии нравственного реализма, и играя друг с другом, дети верят в то, что существует лишь одно истинное правило игры; дети – релятивисты признают, что правила игры можно изменять и с общего согласия готовы принять новые правила. В период нравственного реализма дети судят о действиях людей по их следствиям, а не по намерениям. Для них любой поступок, приведший к отрицательному результату. Является плохим независимо от того, совершен он случайно или преднамеренно, из плохих или хороших побуждений.

Более старшие дети-релятивисты придают повышенное значение намерениям и по намерениям судят о характере поступков. Однако при явно отрицательных следствиях совершаемых поступков младшие дети способны в определенной степени принимать в расчет намерения человека, давая нравственную оценку его действиям.

Дифференциация внешней и внутренней жизни ребенка связана с изменением структур его поведения. Появляется смысловая ориентировочная основа поступка – звено между желанием что-то сделать и разворачивающимися действиями. Это интеллектуальный момент, позволяющий более или менее адекватно оценить будущий поступок с точки зрения его результатов и более отдаленных последствий. Но одновременно это и момент эмоциональный, поскольку определяется личностный смысл поступка – его место в системе отношений ребенка с окружающими, вероятные переживания по поводу изменения этих отношений. Смысловая ориентировка в собственных действиях становится важной стороной собственной жизни. В то же время она исключает импульсивность и непосредственность поведения ребенка. Благодаря этому механизму утрачивается детская непосредственность: ребенок размышляет, прежде чем действовать, начинает скрывать свои переживания и колебания, пытается не показывать другим что ему плохо. Ребенок внешне уже не такой, как «внутренне», хотя на протяжении младшего школьного возраста еще будут в значительной мере сохраняться открытость, стремление выплеснуть все эмоции на детей и взрослых, сделать то, что сильно хочется.

Чисто кризисным проявлением дифференциации внешней и внутренней жизни детей обычно становится кривляние, манерность, искусственная натянутость поведения определенная самостоятельность и независимость. Настойчивость и упорство, даже упрямство, целеустремленность и, в связи с этим повышенная познавательная активность. Эти внешние особенности так же, как и склонность к капризам, адекватным реакциям, конфликтам начинают исчезать. Когда ребенок выходит из кризиса и вступает в новый возраст.

**«Особенности психологии детей среднего школьного возраста».**

1. **Переход из младшего в средний школьный возраст.**

Переходя к подростковому возрасту отметим, что границы подросткового периода примерно совпадают с обучением детей в 5 – 8 классах средней школы и охватывают возраст от 10 – 11 до 14 лет, но фактическое вступление в подростковый возраст может не совпадать с переходом в 5-й класс и происходить на год раньше или позже.

Особое положение подросткового периода в развитии ребенка отражено в его названиях: «переходной», «переломный», «трудный», «критический». В них зафиксирована сложность и важность происходящих в этом возрасте процессов развития, связанных с переходом от одной эпохи жизни к другой. Переход от детства к взрослости составляет основное содержание и специфическое отличие всех сторон развития в этот период – физического, умственного, нравственного, социального. По всем направления происходит становление качественно новых образований, Появляются элементы взрослости в результате перестройки организма, самосознания, отношений с взрослыми и товарищами, способов социального взаимодействия с ними, интересов, познавательной и учебной деятельности, содержания морально-этических норм, опосредствующих поведение, деятельность и отношения. В повседневной жизни, в семье и школе часто можно слышать такие разговоры: был послушным мальчиком, а теперь стал своенравным, даже грубым; был спокойным – стал неуравновешенным; был робким, излишне застенчивым – стал самостоятельным и решительным и т.д.

Как показывают исследования отечественных психологов, отрицательные качества у наших подростков (своеволие, упрямство, негативизм, грубость, дерзость) возникают чаще всего при недооценке самостоятельности подростка, игнорировании его мнения, при требовании от него беспрекословного подчинения, при чрезмерной опеке и т.д. Иначе говоря, они возникают вследствие уродливого воспитания, при котором не принимаются во внимание психологические особенности этого возраста.

В таком случае не внешний контроль, а самоконтроль «питает» успех формирования той или иной деятельности.

То, что нравственные качества, общественные нормы поведения оказываются в центре внимания подростков, приводит к формированию у них идеала – некоторого обобщённого представления об облике «настоящего человека». Это ярко эмоционально окрашенный и принятый ребенком образ, являющийся для него постоянным внутренним побудителем – образ, который ориентирует и регулирует поведение подростка, выступает в качестве критерия оценки себя и других. На протяжении подросткового возраста идеалы имеют определённую динамику. Для младшего подросткового возраста (5 класса) идеал обычно воплощен в конкретном человеке – учителе, старшем брате, отце, героях войны и т.д. Если в качестве идеала выбран кто-либо из окружающих, то подросток, как правило, стремится следовать этому образцу во всем, начиная во внешних проявлений до суждений и оценок.

Постепенно из целостного образа, воплощенного в определенном человеке и его поведении, и прочно связанного с конкретными ситуациями, подросток начинает выделять черты, которые он особенно ценит, ни и эти черты ещё не теряют связи в его сознании с конкретными людьми и поступками. Это характерно для детей 6 классов. Обосновывая в беседе свой выбор идеала, эти ученики говорят: «Он не боится смерти», «Был хорошим другом» и т.д.

Только к 7- 8 классу идеалы подростков приобретают более обобщенный характер и, как правило, начинают отделяться от конкретных людей и литературных героев.

К концу подросткового возраста уже имеет место постоянное сравнение себя и своего поведения с принятым идеалом и оценка других людей на его основе.

В процессе воспитания мотивы, формирующиеся у человека, постепенно выстраиваются в определённую систему. Выделяются мотивы, которые приобретают доминирующее значение и начинаю определять поведение и деятельность человека. Если те или иные мотивы занимают устойчиво доминирующее положение, то можно говорить о формировании у человека определенной направленности личности.

Установлено, что в период жизни от 5 до 12 лет представления ребенка о нравственности меняется от нравственного реализма к нравственному релятивизму. Нравственный реализм – это твердое, непоколебимое и весьма однозначное понимание добра и зла, разделяющее все существующее только на 2 категории – хорошее и плохое – и не усматривающее никаких полутеней в нравственных оценках. Нравственный релятивизм появляющийся у детей приблизительно с 11 лет, основан на убеждении, что каждый человек имеет право на справедливое и уважительное отношение к себе и в каждом его поступке можно усмотреть нравственно оправданное и осуждаемое.

Реалист мыслит категориями авторитета и полагает, что законы нравственности установлены властью и незыблемы, что они абсолютны и не имеют исключений, что нельзя менять. Ребенок – нравственный реалист – моральную дилемму обычно решает в пользу бездумного послушания и бескорыстного подчинения взрослому, даже если его распоряжение расходятся с нравственными общепринятыми нормами. Более старшие по возрасту дети, поднявшиеся в своем развитии до уровня нравственного релятивизма, полагают, что иногда можно пренебречь мнением взрослого и поступить в соответствии с иными нормами морали. Младшие, например, считают, что говорить неправду никогда нельзя; старшие полагают, что в некоторых ситуациях она допустима.

Находясь на стадии нравственного реализма, и играя друг с другом, дети верят в то, что существует лишь одно истинное правило игры; дети – релятивисты признают, что правила игры можно изменять и с общего согласия готовы принять новые правила. В период нравственного реализма дети судят о действиях людей по их следствиям, а не по намерениям. Для них любой поступок, приведший к отрицательному результату. Является плохим независимо от того, совершен он случайно или преднамеренно, из плохих или хороших побуждений.

Более старшие дети-релятивисты придают повышенное значение намерениям и по намерениям судят о характере поступков. Однако при явно отрицательных следствиях совершаемых поступков младшие дети способны в определенной степени принимать в расчет намерения человека, давая нравственную оценку его действиям.

Дифференциация внешней и внутренней жизни ребенка связана с изменением структур его поведения. Появляется смысловая ориентировочная основа поступка – звено между желанием что-то сделать и разворачивающимися действиями. Это интеллектуальный момент, позволяющий более или менее адекватно оценить будущий поступок с точки зрения его результатов и более отдаленных последствий. Но одновременно это и момент эмоциональный, поскольку определяется личностный смысл поступка – его место в системе отношений ребенка с окружающими, вероятные переживания по поводу изменения этих отношений. Смысловая ориентировка в собственных действиях становится важной стороной собственной жизни. В то же время она исключает импульсивность и непосредственность поведения ребенка. Благодаря этому механизму утрачивается детская непосредственность: ребенок размышляет, прежде чем действовать, начинает скрывать свои переживания и колебания, пытается не показывать другим что ему плохо. Ребенок внешне уже не такой, как «внутренне», хотя на протяжении младшего школьного возраста еще будут в значительной мере сохраняться открытость, стремление выплеснуть все эмоции на детей и взрослых, сделать то, что сильно хочется.

Чисто кризисным проявлением дифференциации внешней и внутренней жизни детей обычно становится кривляние, манерность, искусственная натянутость поведения определенная самостоятельность и независимость. Настойчивость и упорство, даже упрямство, целеустремленность и, в связи с этим повышенная познавательная активность. Эти внешние особенности так же, как и склонность к капризам, адекватным реакциям, конфликтам начинают исчезать. Когда ребенок выходит из кризиса и вступает в новый возраст.