

Информация для подростков

Физиологические особенности	Психологические и поведенческие особенности	Как себе помочь...
Перестройка гормонального статуса. Идет созревание и начинается функционирование половых желез, деятельность которых находится под регулирующим воздействием гормонов гипофиза. В среднем у девочек половое созревание начинается приблизительно с 11 лет и заканчивается к 16—18 годам; у мальчиков продолжается с 13 до 18—20 лет.	«Гормональный взрыв» влияет на течение всех процессов в организме подростка. Именно в этом возрасте у подростка идет быстрая смена настроения, гиперактивность, из-за чего падает внимание, ухудшается поведение и успеваемость, ухудшается почерк, речь. Плохое поведение, замкнутость - это первый признак того, что потребность в «принятии», «уважении», «самовыражении» не удовлетворяется. Чтобы обратить на себя внимание, подростки выбирают средства, которыми можно обратить на себя внимание. Это бравата, дерзость, конфликтность, веселье без причины, курение... Подростки самонадеянны, но одновременно застенчивы, не уверены в себе. Происходит переоценка ценностей, формируется Я – концепция. Я-концепция - система представления индивида о самом себе, на основе которой он строит взаимодействие с другими людьми и относится к себе.	1) При гиперактивности следует заняться активными видами деятельности. 2) При снижении успеваемости: научиться себя мотивировать (поощрить себя после достижения каждой поставленной цели), разработать график работы на день и неукоснительно ему следовать (это поможет и развивать силу воли). 3) При недостатке внимания со стороны взрослых: 1. Скажите им о том, что вам их не хватает. Проведите разговор по душам и объясните, как вам важно их внимание в вашем возрасте. 2. Вспомните что-нибудь из детства и посмейтесь вместе. 3. Поделитесь с вашими родителями одной из важных тайн. Может быть, в ответ на это и они расскажут вам что-нибудь не менее важное, и вы поймете, что обвиняя их в невнимании, вы совершаете большую ошибку. 4. Берите инициативу в свои руки. Зовите родителей пойти с вами в кино, кафе, не ждите приглашения от них. Возможно, они так устают на работе, что забывают про все на свете. 5. Помогайте родителям. Вдруг, вся причина в том, что они ничего не успевают. Тогда, благодаря вашей помощи, у них освободится вечер. Как раз для того, чтобы куда-нибудь с вами сходить! 6. И главное, помните: что вина не

		обязательно заключается в них! Может быть дело в вас? И вам стоит измениться? И только изменившись, вы сможете достичь желаемого! 4) При повышенной эмоциональности и конфликтности: 1) учиться приходить к компромиссу в конфликтных ситуациях. 2) при эмоциональной возбужденности не стремиться сразу разрешить конфликт, вначале успокоиться. 3) стремитесь не только отстоять свою точку зрения, но и прислушаться к оппоненту. 5) Для формирования благоприятной Я – концепции, следует принять во внимание следующее: 1) <i>для мальчиков</i> наиболее актуально самоутверждение и желание завоевать авторитет среди сверстников (поэтому важно понимать, что авторитет завоевывается не посредством унижения других, а путем выполнения ответственных поручений, значимой деятельности для общества, коллектива). 2) <i>для девочек</i> возникает более сильная, нежели у мальчиков, потребность во взаимопонимании, психологической близости (поэтому так важно, чтобы рядом оказался человек, которого можно было бы назвать настоящим другом).
В период полового созревания происходит интенсивный рост сердца в длину, ширину, увеличивается объем его полостей. Подростки могут испытывать неприятные ощущения в области сердца (боли, чувство давления, сердцебиение). Нередко	Возникает дискомфорт, низкая работоспособность, чувство усталости.	1) При быстрой утомляемости: 1) чаще чередуйте виды деятельности (умственную, физическую) 2) делайте перерывы для отдыха 3) выполняйте работу по силам; не берите на себя больше, чем можете сделать

происходит также повышение артериального давления («юношеская гипертония»), учащение пульса, может быть одышка, головная боль.		2) Для снятия психолого-физиологического напряжения рекомендуется выполнять следующие релаксационные упражнения: Упражнение «Живой звук» Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом Инструкция: «Сделайте очень глубокий вдох, выдохните. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Ааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекают ощущения напряжения или усталости, утомления. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли». Упражнение «Освобождение» Цель: обучить избавляться от всего негативного, неприятного. Инструкция: «Я хочу показать вам, как можно легко и просто избавиться от неприятных чувств. Начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное – плохие чувства, нехорошие мысли – слетает с вас как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Теперь отряхните лицо. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее». Упражнение «Дыхательная релаксация» Цель: научить справляться с тревогой, используя дыхание. наиболее простой способ – это дыхание на
---	--	--

		счет. Нужно предложить подросткам принять удобную позу, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета – выдох. Упражнение на саморегуляцию «Ритмичное четырехфазное дыхание» Для выполнения этого упражнения достаточно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени. Первая фаза (4-6 сек.). Глубокий вдох через нос. Медленно поднять руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточить свое внимание в центре ладоней и почувствовать сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»). Вторая фаза (2-3 сек.). задержка дыхания. Третья фаза (4-6 сек.). Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисовать перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками. Четвертая фаза (2-3 сек.). Задержка дыхания. Дышать таким образом не более 2-3 минут.
Изменения костно-мышечной системы, быстрый рост с нарушением пропорций тела.	Неравномерность роста отдельных частей тела вызывает временное нарушение координации движений — появляется неуклюжесть, неповоротливость, угловатость. В результате они могут что-то сломать, разрушить. А поскольку такие явления иногда сопровождаются вспышками негативных эмоций подростка, то у родителей создается впечатление, что ребенок делает это «специально», «назло».	Совершенствовать ловкость и координацию можно (и нужно!) путем выполнения специальных физических упражнений: 1) «Перекаты». Лягте на спину, руки вытяните над головой. Перекатываясь только с помощью плеч, докатитесь до края коврика и вернитесь обратно. 2) «Солдат». Лежа на спине, прижмите руки к бокам. Перекатываясь только с помощью плеч, доползите до края коврика и вернитесь обратно.

		3) «Разведчик». Лягте на живот, руки держите впереди с опорой на предплечья. На руках доползите до края коврика и обратно. 4) «Лодочка». Лягте на живот, руки вытяните вперед. Сделайте прогиб, удерживайте поднимите руки и голову. После повторите это упражнение на спине: удерживайте на весу голову и ноги, постепенно увеличивая время растяжки. 5) «Стойка на одной ноге» Избегайте переутомления!
Изменения, происходящие в организме, и прежде всего увеличение роста и массы тела, часто приводит к заметному возрастанию количества суточной потребности в пище.	Для подростка большое значение имеет то, как оценивают его внешность сверстники. Если эта оценка не соответствует их ожиданиям, у них формируется чувство неуверенности в себе, замкнутость.	Особое внимание следует уделить рациону питания. Количество и качество поглощаемой пищи должно соответствовать вашим потребностям с учетом телосложения и двигательной активности. Но не забывайте: «Если ты хочешь, чтоб тебя полюбили другие, люби самого себя»! В случае заниженной самооценки, необходимо использовать следующие упражнения: «Лучшее во мне», «Я глазами другого». (см. ниже)
Становление эндокринной системы сказывается на внешнем виде и функции кожи и ее производных: повышается потливость, на лице появляется угревая сыпь.	Акне для подростков - это не просто косметический недостаток. В период формирования личности это заболевание может вести к снижению самооценки, нарушению психоэмоционального состояния.	В большинстве случаев бывает достаточно обычных гигиенических мер и использование соответствующих косметических средств по уходу за кожей. Если речь идет о заниженной самооценке, эффективными будут следующие способы: 1) «Лучшее во мне» Возьмите листок бумаги и напишите на нем: 1. Два качества вашей внешности, которые вы цените в себе. 2. Две наиболее замечательные черты вашего

		характера. 3. Одну выдающуюся способность или какое-либо ценное умение. В течение недели дописывать по одному качеству, черте характера либо достижению каждый день. 2) «Я глазами другого» Попросить друга написать положительные качества, умения, черты характера.
Гормональная перестройка оказывают свое влияние и на состояние вегетативной и центральной нервной системы.	Идет нарушение равновесия процессов возбуждения и торможения, что приводит к бурным проявлениям и быстрой смене настроения. Смех подростка легко переходит в слезы, состояние абсолютного счастья, резко обрываясь по незначительной причине, сменяется унынием и грустью. Даже небольшое раздражение способно перерасти в гнев и вызвать приступ агрессии. В этот период реакция на словесную, устную информацию часто бывает замедленной или неадекватной. Вследствие чего появляются жалобы на непонимание подростками объяснений родителя или учителя, на то, что «всё им надо по сто раз повторять». Не стоит забывать, что, несмотря на то, что мальчики физически сильнее девочек, они обладают большей чувствительностью к воздействию как физических, так и психических факторов.	Научиться контролировать свои эмоции, выражать их в приемлемой форме. Рекомендуем использовать следующие способы снятия эмоционального напряжения: 1) комкать и рвать бумагу; 2) бить подушку или боксерскую грушу; 3) топтать ногами; 4) громко кричать, используя «стаканчик» для криков или «трубу», сделанную из ватмана; 5) пинать ногой подушку или консервную банку; 6) написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить бумагу; 7) втирать пластилин в картонку или бумагу. Также рекомендуется найти занятия по интересам (это поможет направить энергию в нужное русло).