

Что важно знать о своём подростке? Изменения в подростковом возрасте.

Тело	Эмоциональная и интеллектуальная сфера. Душа.	Поведение	Какой подход выбрать
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Половое созревание, появление вторичных половых признаков ▶ Повышение функции обмена веществ, усиление деятельности желёз внутренней секреции ▶ Изменение роста тела 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Резкая необъяснимая смена настроения ▶ Переживания по поводу изменения своего тела 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Потребность разобраться в себе порождает исповедальность в общении со сверстниками. Стихи, дневники. ▶ Непредсказуемость и импульсивность в поведении ▶ Группирование с однополовыми сверстниками 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Разговоры о культуре межполового общения, о сексе (нужно сделать эту тему «нормальной») ▶ Быть осторожным и поддерживающим ▶ Ни в коем случае не обесценивать
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Перестройка опорно-двигательного аппарата. Непропорциональный рост (голова, кисти, ступни) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Чувствуют себя неуклюжими и уродливыми ▶ Фрагментарное восприятие тела (у меня такие большие уши) ▶ Отношение к своей внешности во многом определяется внешними оценками 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Обилие лишних движений, недостаточная скоординированность, неловкость 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Не акцентировать внимание ребенка и окружающих на неловкости ▶ Проявлять тактичность и понимание в общении
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Энергетический обмен в мышечных клетках становится более напряжённым и менее устойчивым 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Чувствуют слабость в ногах и руках, испытывают боль при физических нагрузках 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Жалобы на усталость, отказ от физических нагрузок (даже в магазин сходить) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Приучать к спорту, так как адаптация к физическим нагрузкам повышает мышечную работоспособность ▶ Не идти на поводу, но при этом проявлять понимание
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Гипофиз в большом количестве выделяет гормон роста – соматотропин, что увеличивает использование подкожных жировых запасов для энергетических нужд. Это приводит к тому, что подростки худеют (особенно мальчики) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Беспокойство и неуверенность из-за внешнего вида и неловкости 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Неловкость, угловатость в движениях 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Хороший период для помощи в снижении избыточного веса ▶ Говорить о помощи рационального питания

<ul style="list-style-type: none"> ▶ Растёт грудная клетка и лёгкие, чтобы обеспечить потребности организма в кислороде, за счёт этого уменьшается число вдохов в минуту (правда кровеносная система немного отстаёт в развитии) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Может проявляться общее снижение эмоционального состояния, порою даже депрессии 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ При быстрой ходьбе – одышка ▶ При резком распрямлении – головокружение (обморок) ▶ Повышается утомляемость и физическая, и умственная 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Чаще бывать подростку на свежем воздухе, проветривать помещение. Исключить гипоксию (они переносят её хуже взрослых)
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Изменения в строении гортани у мальчиков, как следствие – мутация голоса. ▶ У девочек голос становится грудным, более низким. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Как и другие изменения, это тоже вызывает неуверенность. ▶ Стесняются голоса, так как высота может меняться моментально (дать петуха) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Возможна замкнутость, стараются меньше разговаривать на людях. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Следует предпринять действия по развитию голоса (аккуратное пение, без напряжения) ▶ Воздерживаться от крика и стараться не провоцировать подростка на крик ▶ Объяснить подростку, почему следует воздержаться от курения.
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Сердце интенсивно растёт (на четверть в год), а сосудистая система не успевает, что приводит к увеличению внутреннего давления и усилению кровотока в кожных сосудах и капиллярах. Как следствие повышение температуры кожи, особенно конечностей. ▶ Из-за интенсивного роста тела, кровеносная система не обеспечивает полноценную работу организма в целом. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Быстрая и внезапная смена состояний и настроений подростка (энтузиазм и азарт сменяется слабостью и апатией). 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Им кажется, что жарко, одежда нараспашку. ▶ Повышение возможности простудных заболеваний. ▶ Повышенный риск появления вегето-сосудистой дистонии и подростковой гипертонии. ▶ Подростки чаще болеют, жалуются на головные боли. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Развивать желание у подростка заниматься спортом, фитнес, но без перегрузок.
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Изменения в регуляторной системе (гипоталамус) влияет на произвольное и непроизвольное внимание. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Нежелание учиться на физическом уровне. ▶ Апатия по отношению к учебе. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Трудности в учебе. ▶ Часто на уроках могут впадать в протрацию. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Необходимы специальные педагогические приемы для поддержания внимания и интереса. Например, стремлением утвердить себя среди сверстников. ▶ Период творческого воображения, которое может помочь «сфокусировать» на учебном материале, используя творческие задания.