



Родителям о физическом и психологическом здоровье подростков

В каждом ребячьем возрасте свои сложности.

И то, что легко преодолевается в одном периоде, потом может приобрести черты необратимости. Беда нас, родителей, в том, что мы часто опаздываем.

У слова «подросток» всегда наготове определение «трудный». Говоря так, мы, взрослые, имеем в виду, что с ними трудно найти общий язык. Но этот возраст труден, прежде всего, для него самого. Да, это пора достижений, стремительного накопления знаний и умений. Но это и период потерь детского мироощущения, расставания с более беззаботным и безответственным моментом жизни – детством.

Это время мучительных сомнений в себе и в своих возможностях. Это пора кризисов, драматических переживаний. И от того, как подросток пройдет через всё это, зависит в дальнейшем его физическое и психическое здоровье. Трудный подросток – это подросток, которому трудно.

Сегодня психологи делят подростков на такие возрастные группы: переходный подросток – 9 лет, ранний – 10-12, старший – 12-14 и переход к юности – 13-14. В этот период (9-13 лет) начинается сложная психологическая, физиологическая перестройка организма. Подросток может и сам не понимать, что происходит. Что-то гнетёт, мучает, пугает.



С физиологической точки зрения этот период характеризуется интенсивным ростом, резким повышением функции обмена веществ.

Рассмотрим всё по порядку.

Итак, **бурный рост**. В эти годы длина тела увеличивается на 5-8 см, причём девочки растут быстрее в 11-12 лет, мальчики – в 13-14 лет. Именно поэтому в 11-12 лет кажется, что мальчики меньше. Для них – это период острых переживаний: они видят, что девочки-одногодки начинают проявлять интерес к старшеклассникам...

Интенсивный рост подростка происходит за счёт трубчатых костей, а вот масса тела отстаёт.

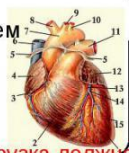
Отсюда у него – вытянутый, нескладный вид («длинноногий»). Ребёнок испытывает дискомфорт в теле, порой даже боль.



А мы кричим: «Не сутулься, не валяйся на диване», когда, может, уже пора бежать к врачу или хотя бы поддержать витаминами.

Особенности сердечно – сосудистой системы

1. Чем быстрее растёт подросток, тем больше нагрузка на сердце
 2. Размеры сердца опережают просвет сосудов
 3. Высокий объем кровотока
 4. Нарушения вегетативной регуляции
- АД скачет
 - Шумы в сердце
 - Неприятные ощущения в области сердца
 - Носовые кровотечения
 - Головокружения
- Физическая нагрузка должна быть регулярной и дозированной!**



В этот период **сердце не обеспечивает полноценную работу организма в целом.**

Отсюда быстрая и внезапная смена состояний и настроений подростка: то он с энтузиазмом и азартом берется за трудную физическую или умственную задачу и может работать, забыв о времени и усталости. То вдруг сникает, чувствует боль, головокружение, упадок сил. Мы часто не замечаем или не понимаем таких неровностей поведения. Нас равно обескураживает и непомерный азарт, и необъяснимая усталость ребенка. И мы чаще всего, раздражаясь, говорим: «Ну, конечно, гонять в футбол – так в первых рядах, а дело делать – не допросишься».

Другим важным моментом является **перестройка опорно-двигательного аппарата**. Увеличивается степень окостенения. Нарастает мускульная сила. Если в 8 лет масса мускулатуры составляет около четверти всего тела, то к 15 годам она увеличивается до трети. Но дело не только в массе – усиливается и сосудистая сеть мышц, достигают полного развития чувствительные и двигательные окончания нервно-мышечного аппарата. Мы видим у подростка множество лишних движений, недостаточную их координированность, угловатость. Это нормально, и это скоро пройдёт. Поэтому не надо акцентировать внимание на неловкость ребенка, на задетый им стул, падающую чашку. С другой стороны (и это одно из противоречий в развитии подростка) – именно этот период – наилучший для овладения техникой сложных движений. Именно сейчас можно пробудить в подростке потребность в своём совершенстве, заразить спортом на всю жизнь. Учёные доказывают, что люди, не развившие в себе необходимые двигательные качества в этом возрасте, на протяжении всей своей жизни остаются менее ловкими, чем могли бы быть.



Рассмотрим ещё один аспект роста. Это дыхательные органы. У подростка **усиленно развивается грудная клетка и дыхательные мышцы**. Растут лёгкие, увеличиваются их объём и поверхность, повышается жизненная ёмкость.

Число дыханий в минуту снижается в 2 раза, то есть подросток дышит глубже и реже, хотя ритмичность остаётся ещё учащённой по сравнению со взрослым. Всё это направлено на то, чтобы потребность в кислороде бурно растущего организма была максимально удовлетворена.

Усиленный рост органов и тканей предъявляет свои особые требования и к **сердечно-сосудистой системе**. Быстро увеличивается в объёме сердце. Сосуды же несколько отстают, именно поэтому у подростков часто повышается кровяное давление, болит голова, возникает сонливость. Изменение кровообращения особенно заметно у девочек: у них увеличение массы сердца начинается раньше и заканчивается быстрее. Учитывая всё это, родители должны следить за тем, чтобы подросток каждый день бывал на свежем воздухе, имел достаточную физическую нагрузку. Это прежде всего. А с другой стороны, нельзя забывать об опасности перегрузок. Потому что невнимательное отношение к ребенку в этот период может привести к самым неблагоприятным последствиям – в первую очередь к сердечно-сосудистой патологии.

Кстати, себе на заметку: неблагоприятно на сердечно-сосудистой деятельности подростка отражаются не только физические нагрузки, но и отрицательные эмоции.

Кроме того, в подростковом возрасте **возникают отклонения соматического характера**. В их основе лежат две причины:



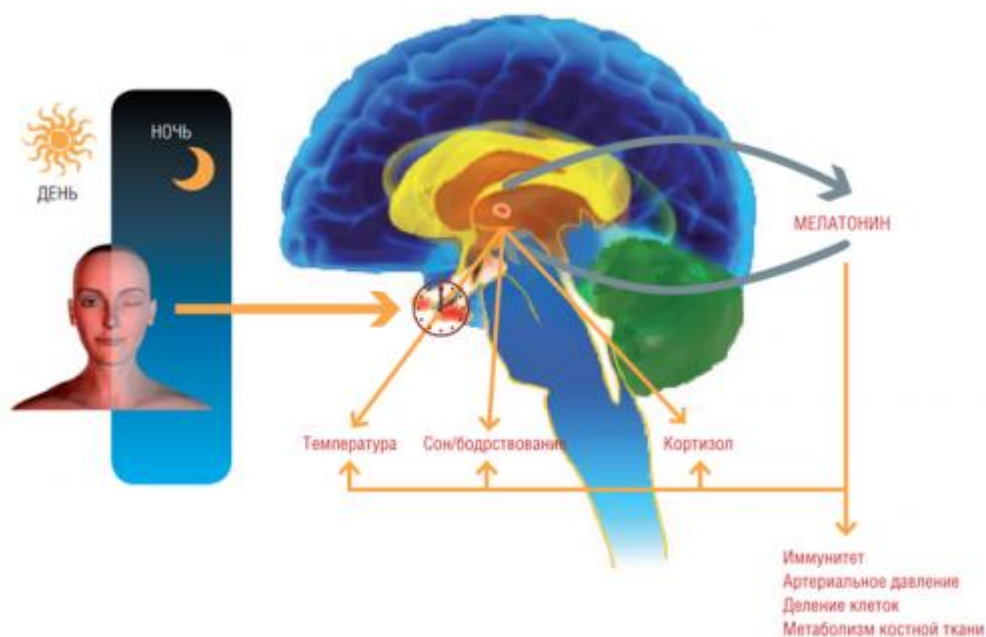
первая — нарушение совместной работы отдельных органов и систем;

вторая — организм не получает в достатке различных веществ, необходимых ему в период бурного роста.

У некоторых подростков поэтому наблюдаются обмороки. Например, если он резко распрямится, у него может возникнуть сильное головокружение, иногда с потерей сознания. Это происходит потому, что та регуляторная система, которая поддерживает постоянное артериальное давление в любых положениях тела, у подростков временно отстает в своем развитии.

Часто бывают у подростков проявления гиповитаминоза, малокровия — бледность, не совсем здоровый цвет лица.

Поэтому болезни, случающиеся в это время, нередко носят затяжной характер.



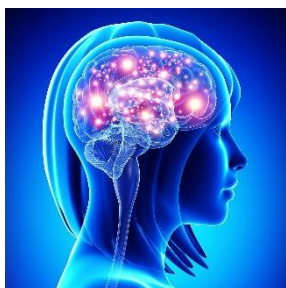
К нарушениям, связанным со сбоями в управлении процессами, происходящими в организме, относится и **периодическое повышение температуры**: терморегуляция нарушается из-за того, что гипоталамус, отвечающий за нее, работает с большой нагрузкой. Чаще такие нарушения бывают у девочек в период, предшествующий первой менструации. Повышения температуры кратковременны, но довольно значительны. В течение суток она может подскакивать на 1 -2 градуса, затем резко снижаться.

Иногда наблюдается и довольно стойкое повышение из-за излишнего усиления функции щитовидной железы.

Органы внутренней секреции в подростковом возрасте претерпевают исключительную перестройку. Изменения здесь настолько значимы, что ученые склонны описывать их как настоящую «**гормональную бурю**». Под влиянием физиологически активных веществ, вырабатываемых железами внутренней секреции, происходит бурное физическое развитие организма.

В период полового созревания гормональные бури вызывают не только повышенную раздражительность, срывы, но и характерные заболевания — подростковая гипертония, например, в основе которой слишком быстрые преобразования, идущие в организме, особенно в эндокринной системе.

(Нужны витамины, нужен воздух... возможно, медицинское обследование, которое выявит подростковые заболевания и поможет от них избавиться. Но прежде всего — наше с вами внимание.)



Но, может быть, самым сложным изменениям подвергается **нервная система**.

На первом этапе полового созревания (примерно 4—6 классы) активность центров нарастает, но еще не наступила перестройка в деятельности половых желез, не произошли сдвиги в общем состоянии организма (на это требуется довольно много времени).

В результате **центральная нервная система находится в состоянии большей активности, чем это необходимо**, а нередко и в перевозбуждении. Как это проявляется?

В частности, подростки в большей степени, чем младшие школьники, становятся способны к самоконтролю, вообще к критическому отношению к себе и окружающим. Вместе с тем в нервных центрах **возбуждение преобладает над торможением**. Поэтому подростки чрезмерно (и к тому же не всегда адекватно) реагируют на внешние воздействия - на обращения к ним взрослых и сверстников, на явления, их окружающие.

Как известно, в обычных условиях между силой раздражителя и ответом на него нервной системы существует определенная зависимость, имеющая возрастные и индивидуальные особенности.

В подростковом возрасте эта зависимость нарушается. **Реакция и по силе и по характеру не соответствует вызвавшим ее раздражителям**.

И получается, например, что сильные и слабые раздражители могут вызвать одинаковую реакцию по силе. А может быть и по-другому: сильные раздражители вообще не вызывают ответы, а на слабые — бурная реакция. Наконец, может быть такое состояние нервной системы, когда раздражитель вызывает неожиданную реакцию, чаще негативную.

Иногда случается, что подросток безразличен даже к важным событиям, которые происходят вокруг, или совершенно равнодушен к оценке своего

труда или поступка. Именно в этом случае мы считаем, что он стал «бесчувственным».



А иногда на вашу просьбу или предложение может последовать отказ, причем в грубой или резкой форме. Порой **подросток идет наперекор требованиям**, справедливость которых сам осознает. Как реагировать на это?

Во-первых, вспомните, что это одно из противоречий возраста, и не спешите с ответной реакцией. Через некоторое время подросток сам будет раскаиваться в грубости, в том, что владеет собой недостаточно.

Во-вторых, подумайте, возможно, вы сами вызвали такую реакцию: или тон ваш был раздраженным, приказным, запрещающим (а это всегда ведет к обратной реакции), или время выбрали неудачное.

У девочек в большей мере выражены нарушения эмоционального плана — они чересчур обидчивы, могут заплакать без видимой причины, для них характерна и быстрая смена настроения. Это нас не должно пугать, это тоже противоречие, характерное для этого возраста.

Мальчики же становятся более шумными, не могут усидеть на одном месте, всё время что-то вертят в руках. Конечно, все это удивляет, раздражает. И у вас, разумеется, есть основания для критики.

А тут еще **речь подростка порой делается замедленной, и реакция притупляется**. Но подождите его ругать. Подросток от вашего резкого замечания лучше не станет. Вы должны учитывать, что ваш ребенок впадает в это состояние не по своей вине и не осознает своего состояния. А мы с вами не вправе требовать от него способности к исчерпывающей и постоянной самооценке.

Прямой путь в воспитании — отнюдь не самый короткий. Сегодня ваш рассказ о ком-то из общих знакомых, о прочитанном и увиденном повлияет больше, нежели прямолинейное - учись!



Не надо бояться откровенных слов с собственным ребенком, не надо скрывать собственную боль и обиду от его поступка.

Взрослому человеку подчас и не требуется объяснений, что именно нас обидело, ребенку же просто необходимо понять мотивы наших чувств и поступков. Чем спокойнее мы сумеем это сделать (и не в одном, пусть и резком, решительном разговоре, а в самом стиле будущих ежедневных отношений), тем больше шансов, что подросток предпочтет за помощью и поддержкой обратиться именно к вам.

Изменения, происходящие в этот период жизни с подростком, закладывают фундамент характера взрослого человека. На этом фоне формируются его личностные качества, отношение к себе и окружающим, навыки, знания, умения. И от того, насколько успешно подросток переживет эти изменения в себе, зависит во многом его будущее.

Психологическое здоровье подростка

Есть несколько свойственных этому возрасту поведенческих реакций, которые присущи всем подросткам. Только проявляются они по-разному. У одних острее, болезненней — с депрессией, нервным срывом или знакомством с Уголовным кодексом. У других спокойнее, мягче. У кого-то быстро проходят, у кого-то оборачиваются тяжелым характером на всю жизнь.

Первое, что свойственно всем подросткам - это **стремление к эмансипации**.



Подросток стремится обнаружить своё «я», утвердиться. Ему сейчас претит любая фальшь. Другое дело, что отличить главное, существенное от внешнего, второстепенного ему нелегко и не всегда хочется. От этого и грубость.

Вечное родительское повелительное наклонение, вечные выяснения — где был, что ел и сделал ли уроки и т. д. и т. п.

Да, но день за днем, год за годом под каждой крышей повторяются невидимые миру драмы. «Чтобы в девять был дома!», «Чтобы этого Петьку твоего (Кольку, Ваську) я больше не видела!» и прочее, и прочее... То, что для нас мелочь, пустяк житейский (мы-то с высоты своего опыта знаем, что независимость кое-чем другим измеряется), для ребят — воздух, которым они дышат. И эта независимость им чаще всего нужна даже не для того, чтобы оторваться от нас, а для того, чтобы оставаться рядом.

Главное, **научиться видеть в ваших отношениях разные планы общения**: к привычному личностно-эмоциональному теперь добавляется еще и деловой. Многие конфликты вырастают из неумения эти два плана разделить. Ты мне нагрубил, а я тебя в поход не пушу.

Сегодня ваш ребенок уже не радуется любому вниманию с вашей стороны, как это было раньше. Теперь, чтобы найти к нему подход, нужно просчитывать массу деталей. Иначе из-за своей обостренной

чувствительности подросток сочтет ваше поведение неприемлемым для него, и между вами возникнет отчуждение.



Вторая, после стремления к эмансипации типичная **модель поведения подростка** — это **группирование со сверстниками**.

На протяжении всех этих лет их не отпускает инстинктивное стремление найти свою стайку, группу, компанию.

Почувствовать и занять свое место в среде сверстников. То, чего мы с вами, при всем желании, дать не можем. И то, что необходимо человеку, который растет.



Еще одна характерная черта для поведения подростков — **увлеченность**.

Мы часто ворчим на детей: каратэ начал — бросил, шахматы попробовал — бросил, гитарой побренчал — бросил. И зря ворчите: он должен пережить этот период, пройти через веер интересов. Иначе как выбрать свое, как почувствовать себя в чем-то более компетентным?

Стремление самоутвердиться часто приобретает гипертрофированные формы — от внешнего эпатажа до статьи Уголовного кодекса. Но когда в каком-то деле подросток почувствует себя чуть выше других — он действительно увлечётся.

Здесь важно **не давить, не навязывать своих готовых решений**. Главное, чтобы ребенок знал: вы уважаете его выбор, вы готовы его принять без упреков и ссылок на «правильных» сверстников. А остальное — вопрос времени.





И, наконец, никак нельзя обойти вниманием четвертую характерную особенность поведения подростка, связанную с **зарождающимся сексуальным влечением**. Это, пожалуй, наименее доступная влиянию взрослых сторона жизни.

Она может быть и агрессивно-наглой, и депрессивной-замкнутой. Может вывести на панель или оставить на годы в томительном одиночестве. Менее всего здесь помогут чужой совет и какие бы то ни было рекомендации. Но одно несомненно: с меньшими потерями из этого подросткового кризиса выходят те ребята, родители которых сумели стать им терпеливым и верным другом.

Все четыре поведенческие подростковые реакции - эмансипации, группирования, увлеченности и реакции, основанной на зарождающемся сексуальном влечении — свойственны всем подросткам.

Выходят из них по-разному, что во многом зависит от компетентности воспитательной позиции взрослых.

Во взаимодействии родителей и детей есть четыре узловых момента, о которых очень полезно всем нам помнить.

Первый принцип — это принцип **ситуативности**. Любые наши действия не должны быть штампованными, все нужно просчитывать в конкретной реальной ситуации. Даже время суток надо учитывать. Сумерки, например, для умственной работы весьма непродуктивны, и незачем приставать к дочери с уроками, а вот душевно поговорить — в самый раз. Но утром, когда торопитесь — вы на работу, она в школу — никаких серьезных разговоров начинать не стоит.

Второй принцип — **вариативность**. Даже в одинаковых ситуациях мы не должны поступать всегда одинаково. Нам нужно уметь предложить подростку варианты действий. Если в сумерках (для простоты примера) дочь каждый день грустит, вовсе не обязательно сегодня, как вчера, заводить душевный разговор. Можно на сей раз просто затеять пирог с изюмом.

Третий принцип — **личностной адаптации**. Есть вещи, которые девочке лучше обсудить с матерью, а есть вопросы, на которые лучше ответить отцу или брату. И вам, матери, поняв это, нужно уступить им право голоса. С другой стороны, необходимо в каждой ситуации учитывать и личностные особенности ребенка. Зная, скажем, что ваш ребенок застенчив и не обладает совершенной дикцией, незачем советовать ему выступать на школьном вечере и т. д. Посмотрите, сколько детей живут словно на цыпочках, пытаясь дотянуться до той планки, что ставят им родители.

И отсюда четвертый принцип — **педагогической целесообразности**. Нельзя вслепую экспериментировать на наших детях. Нельзя выстраивать систему запретов только потому, что я, как мать, должна настоять на своем, или потому, что так принято. Каждое наше требование, каждый поступок должны быть не раз и не два взвешены с точки зрения его целесообразности для самого ребенка. И только.

Никто не даст гарантий, что, соблюдая все эти принципы, вы избавите подростка от проявлений юношеского максимализма. Но все же, при такой форме взаимоотношений, общаться вам будет значительно легче.



По материалам книги Е.А. Левановой «Подросток: родителям о психопластике личности»