

Физиологическое и психологическое развитие подростков



Выполнила работу:
Майорова Татьяна
8 «Б» класс

Подросток и сложности в общении – почти синонимичные понятия.

Трудный, переходный, кризисный возраст – это все о подростковом периоде, когда ребенок в возрасте 12-16 лет попадает в абсолютно неопределенное состояние, ведь детство уже как бы закончилось, а вот настоящая взрослая жизнь еще не началась. Еще совсем недавно ласковый, понимающий и послушный ребенок превращается в резкого и агрессивного подростка, который игнорирует просьбы родителей и демонстративно делает все так, как он считает нужным. Что же происходит с ребенком и как помочь ему пройти этот важный жизненный этап?

Физиологические изменения

Когда ребенку исполняется 12-14 лет, то сложно не заметить, что в этот период он начинает активно расти. Так, некоторые дети вырастают за год на 3-7 см., что является достаточно сложным испытанием для всего организма. Активнее всего растут трубчатые кости, формируется грудная клетка, руки и ноги, подросток становится непропорциональным, может быть нарушена координация движений.

Помимо роста непосредственно скелета перестраивают свою работу и **внутренние органы**: изменяется деятельность гипофиза, увеличивается темп роста мышечной системы, ускоряется обмен веществ. Также более активно начинают работать половые и щитовидная железы, растет сердце, увеличивается объем легких.

Максимально **активны половые гормоны**, благодаря чему у подростков усиливаются вторичные половые признаки: у девочек увеличивается грудь, появляются менструации, у мальчиков мутит голос, появляется кадык, растут волосы на лице, теле, возникают поллюции. Гормоны провоцируют **первые сексуальные желания**– абсолютно новые ощущения для ребенка, а также трудности с самоконтролем и адекватностью восприятия своих действий.

В результате всех этих кардинальных физиологических изменений у подростка могут возникнуть **проблемы со здоровьем**. Частые головные боли, бессонница, повышенная утомляемость, сложности с аппетитом, нестабильное артериальное давление, снижение внимательности и отсутствие концентрации – это лишь только общий список возможных жалоб, на которые обязательно стоит обратить внимание родителям.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ **ПОДРОСТКА**

- 1. ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ КРИЗИСА ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА**
- 2. ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ РАЗВИТИЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА**
- 3. ПРОБЛЕМА ВЕДУЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**
- 4. УЧЕБНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКОВ**
- 5. ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКОВ**

Психологический портрет подростка

- **Ситуация личностного развития в подростковом возрасте**
- **Формирование волевых качеств**
- **Развитие деловых качеств**
- **Достижения психического развития подростков**

«Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного развития подростка в процессе его жизнедеятельности. Психологическое здоровье и физическое здоровье стоят на одной чаше весов»

Н.А.Дубровина



Как справиться с повышенной нервной возбудимости в подростковом возрасте?

Опытные психологи и психотерапевты дают несколько простых советов, выполнение которых поможет управлять своими чувствами и эмоциями:

- ✓ **Воспитывайте выдержку и волю;**
- ✓ **Научитесь анализировать ситуацию: чем она вызвана, какие могут быть последствия, что зависит от вас для её успешного разрешения; практика показывает, что не бывает безвыходных положений; если вы не в состоянии справиться с конфликтной ситуацией, обратитесь за помощью к родителям или друзьям;**
- ✓ **Не давайте выхода отрицательным эмоциям и не выплёскивайте их на окружающих, найдите способ снять стресс юмористическим подходом к проблеме, доверительной беседой с близким человеком;**
- ✓ **Не совершайте импульсивных, непродуманных действий - это только усложнит ситуацию, а не поможет её разрешить;**
- ✓ **Будьте объективны в оценках поступков других людей;**

- ✓ **Постарайтесь всегда быть в хорошем настроении - оно служит залогом успеха и крепкого здоровья, облегчает контакты с окружающими.**



Физиологическое развитие подростка.

Динамика развития роста подростков (12-17 лет)

Возраст в годах	Рост, в сантиметрах	
	мальчики	девочки
12	143-158	146-160
13	149-165	151-163
14	155-170	154-167
15	159-175	156-167
16	168-179	157-167
17	171-183	156-169

Динамика изменения веса подростков (12 — 15 лет)

Возраст в годах	Вес тела, в килограммах	
	мальчики	девочки
12	33,9-48,6	36,6-51,5
13	37,6-54,1	40,5-56,9
14	43,8-58,5	44,0-58,6
15	47,9-64,8	47,0-62,3
16	54,5-69,9	48,8-62,6
17	58,0-75,5	49,2-63,5

- Масса тела девочек и мальчиков также быстро растёт. Девочки прибавляют 4-8 кг в год, а мальчики - 7-8 кг в год.