

## РОЛЬ МАМЫ В ЖИЗНИ ПОДРОСТКА

Дорогие мамы! Сегодня наш рассказ об особенностях подросткового возраста, о роли мамы в этот период жизни подростка.

Подростковый возраст один из самых сложных и важных в жизни человека. Это возраст интенсивного взросления. И очень важно, чтобы мама, самый близкий и родной человек для ребенка, не пропустила этот период взросления и смогла доступно объяснить подростку, какие перемены с ним происходят и почему.

### *1. Физиологические особенности подростка*

У подростка усиленно развивается грудная клетка и дыхательные мышцы. Растут легкие, увеличивается их объем и поверхность, повышается жизненная емкость.

Вся перестройка органов дыхания направлена на то, чтобы потребность бурно растущего организма в кислороде была максимально удовлетворена. Кислородное голодание (гипоксию) подросток переносит хуже, чем взрослый человек.

Усиленный рост органов и тканей предъявляет свои особые требования к сердечно-сосудистой системе. Сердце в это время растет очень интенсивно, его объем ежегодно увеличивается приблизительно на четверть. Сосуды растут, но отстают от темпа роста сердца. Поэтому у подростков часто повышается кровяное давление. Иногда наблюдается так называемая юношеская гипертония, она носит временный характер, преходящий характер, однако требует особой осторожности при дозировании физической нагрузки.

Меняется состояние нервной системы подростка. Во всем этом процессе главенствующая решающая роль остается за мозгом. Гипоталамус управляет не только эндокринной системой, ему подведомственна вегетативная нервная система, он следит за температурой тела, с его деятельностью связано ощущение голода, жажды. Клетки гипоталамуса очень чутки к малейшим изменениям содержания в крови определенных веществ.

Почему гипоталамус так чуток к изменениям содержания различных веществ в крови? Дело в высокой проницаемости его сосудов. Это важное достоинство имеет обратную сторону: гипоталамус уязвим по отношению к различным веществам, вирусам. Нарушения в его работе могут возникать при самых различных воздействиях: в случаях инфекций, отравлений, при травмах и психическом перенапряжении. Даже тогда, когда прямых нарушений в работе гипоталамуса нет, некоторые отклонения все же могут иметь место, поскольку нагрузка на него в период полового созревания очень велика.

Вот одно из наиболее приметных нарушений – так называемый пубертатно-юношеский диспитуитаризм. Выраженный в разной степени, он встречается едва ли не у каждого пятого подростка. Характерные признаки: стремительные темпы роста, избыточное развитие жировой ткани, появление на коже живота и бедер, так называемых, стрей-полос растяжения. Подростки жалуются на то, что быстро утомляются, на почти постоянные головные боли, в отдельных случаях у них повышенный аппетит, они испытывают жажду. Любые заболевания и воспалительные процессы затягиваются. Однако в большинстве случаев дело обходится без специального лечения, требуется лишь упорядочить режим, уменьшить нагрузку, установить диету.

Особую роль в становлении физиологии подростка играют периферические железы.

*Щитовидная железа.* Когда начинается период созревания, она резко усиливает свою деятельность. Признаки: усиленный блеск глаз, учащенное сердцебиение, повышенная общая возбудимость.

*Половые железы.* От развития их, от их внутрисекреторной деятельности зависит наступление половой зрелости. Под влиянием андрогенов (мужских половых гормонов) появляются у подростка характерные признаки: начинают расти волосы на лице и теле, ломается голос, ночные непроизвольные извержения семенной жидкости.

У девушек с появлением менструаций, как правило, не раньше 11-12 лет и не позднее 17-18 девочка меняется внешне: округляются контуры тела, усиливаются отложения в подкожной клетчатке, увеличиваются и развиваются грудные железы, раздаются в ширину кости таза, девочка округляется.

Известно, что в период полового созревания уровень обмена веществ потребления энергии возрастают.

Особое слово необходимо сказать о выработке у подростка правильной осанки.

Почему ценна правильная осанка? Во-первых, все внутренние органы находятся в наиболее удобных условиях, во-вторых, движение подростка наиболее естественны, экономичны и результативны. Неправильная осанка вредна здоровью. Например, сутулость, впалая грудь затрудняют работу сердца и легких, организм получает недостаточно кислорода; отсюда повышенная утомляемость, раздражительность.

К сожалению, порой плохая осанка оказывается результатом сознательных усилий подростка. Некоторым мальчикам кажется, что широко расставленные ноги, общее напряжение тела – это признак силы и мужества. Другой недостаток – нарочито небрежная манера двигаться, общая

расслабленность и как бы вялость. Это тоже способ «приобщения» к более взрослому возрасту, некая небрежность в восприятии окружающего мира.

Все вы любите своих детей, но, к сожалению, часто ваша любовь не находит выражения в нужных, добрых словах и выражениях. Зато вы с легкостью выплескиваете на них свое раздражение, плохое настроение, усталость. А потом удивляемся грубости и черствости своих детей. Вспомните, пожалуйста, ласковые и добрые слова, которые вы говорите своему ребенку, не забывайте их, общаясь с детьми. Им это просто необходимо.

## ***2. Психологические особенности детей подросткового возраста***

Пребывание ребенка в школе и связанные с этим процессы обучения, общения, трудовой деятельности требуют от него преодоления разного рода сложных ситуаций, затруднений. Они вызваны, с одной стороны, необходимостью адаптироваться к условиям школьной жизни, с другой – потребностью сохранить свою индивидуальность, неповторимость. Школьные проблемы ребенка возникают в условиях противоречия между должным, общепринятым и уникальным, неповторимым.

Формирование поведения подростков во многом зависит от социально-психологических факторов среды. В подростковом возрасте приходит особенно интенсивное формирование мировоззренческих интересов, самосознания, самооценки, интеллектуальных интересов и других категорий, составляющих личность наряду с этим, так называемая норма характеризуется подвижностью и изменчивостью, она зависит от многих социальных и биологических факторов. Такое качество социально-психологического состояния подростка делает его личность нестойкой, легко поддающейся различным деформациям.

Вот одно из особенностей социально-психологического состояния подростка: изменчивость настроения от состояния настроения зависят степень общительности, возможности усвоения учебного материала, школьная дисциплина, мотивы решений и действий, интересы и многое другое.

Повышенная чувствительность к оценке другими своей внешности, физических качеств, знаний и умений. Такая чувствительность резко возрастает, если оценка дается значимым для подростка человеком (любимым учителем, кем-либо из родных, чье мнение подросток выделяет, авторитетным для него сверстником).

Преувеличенная самоуверенность, иногда доходящая до грубости, часто являющаяся средством для самоутверждения.

Гиперболизированная критичность, оппозиционное отношение ко всему окружающему, ко всем окружающим, часто похоже на нахальство такая

критичность распространяется прежде всего на родных, близких, учителей, школу.

Тонкая чувствительность, мимозоподобность подростков уживается с черствостью, грубостью. Застенчивость выступает вместе с развязностью.

Заостренное внимание к своему физическому состоянию и внешнему виду. Склонность к образованию сверхценных и навязчивых идей.

Эмансипированные устремления подростка проявляются в подчеркнутой независимости, неприятии оценки, в самостоятельности, вступающей в противоречия с реальными отношениями.

Подросток вступает в непримиримую борьбу с авторитетами, особенно официальными, общепризнанными и в то же время занят поисками авторитетов, из которых очень быстро делает кумиров.

Подросткам свойственно романтическое фантазирование, с одной стороны, с другой сухое рассуждение и мудрствование без учета реальной интуиции.

Простое перечисление только некоторых социально-психологических особенностей подростка свидетельствует о противоречивости его внутреннего мира, легкой ранимости, трудности выбора без помощи извне социальной позиции, дисгармонии в его нервно-психической сфере.

Нельзя учитывать и такого фактора, как акселерация. Ускоренное физическое развитие и отстающее психическое. Чаще всего отстает формирование таких социальных категорий, как понятие о долге, ответственности социальных, имеются пробелы в формировании морально-нравственных категорий.

Часто подросткам бывает свойственны психический инфантилизм (с детскостью интересов и поведения, эмоциональной и волевой незрелостью).

У некоторых подростков нет достаточной борьбы мотивов, поэтому их действия нередко носят безмотивный характер, удовлетворения потребностей происходит по сиюминутным стимулам.

Особого внимания заслуживает процесс формирования мировоззренческих взглядов у подростка. На него, как цунами обрушивается противоречивая информация, идущая по бесчисленным каналам, и разобраться в ней подростку нелегко отсутствие собственного жизненного ответа, постоянная готовность к оппозиции по отношению к взрослым, особенно при назидательном тоне с их стороны, легкость суждений и стремление к категорическим умозаключениям – все это ставит подростка в позицию недостаточной мировоззренческой защищенности перед негативной пропагандой. Именно поэтому очень важна роль микросоциума среды, в которой находится подросток.

Такой средой в первую очередь является семья и школа, в особенности семья. В проблемных семьях, как правило, существуют неправильные формы

семейного воспитания: безнадзорность (гипопротекция), воспитание в условиях извращенно повышенного внимания к подростку (гиперпротекция), воспитание по типу кумира семьи, воспитание по типу повышенной моральной ответственности, воспитание в условиях эмоционального отвержения и др.

Подросток зачастую попадает под влияние не благоприятного микросоциального окружения. Эти ребята легко воспринимают взгляды, привычки, стереотипы поведения своего микросоциального окружения. Они вступают в противоречии с морально-нравственными и правовыми категориями общества, становятся носителями социальной дезадаптации. Роль асоциальных подростковых групп особенно вырастает в условиях, когда семья и школа утрачивают авторитет для подростка.

Ряд педагогов и психологов считает что, лучшая помощь подростку – это целенаправленно организуемое с четким представлением средств, форм и методов воспитательное воздействие. Воспитание должно быть направлено на усвоение личностью общественных ценностей, нравственных требований, норм и принципов необходимо создать такие условия, при которых воспитательный процесс охватил бы все стороны жизнедеятельности подростка и стал бы неотъемлемой частью всего бытия социума, проник во все сферы общественных отношений.

*В заключении:* все мы хотим, чтобы наши дети были самыми лучшими. А каким же должен быть такой ребенок? Подумайте и создайте сами его психологический портрет. А какими же качествами должна обладать настоящая идеальная мама? Проведя анкетирование среди детей, выяснилось, что идеальная мама – добрая, ласковая, терпеливая, красивая, трудолюбивая, понимающая, веселая любящая животных (к этому стоит прислушаться). Посмотрите, как много требований у детей к идеальной маме, но для каждого из них она самая лучшая. Желаю вам, уважаемые мамы, чтобы вы слышали добрые, красивые, искренние слова от своих детей как можно чаще.