

Подростковый период- определённый отрезок жизни между детством и зрелостью (от 13 до 19 лет).

Сложность возраста- быстрый темп происходящих в этом периоде изменений в физическом и психическом состоянии.

Потребностями возраста являются: 1) общение со сверстниками; желание самовыразиться; 2) в самопознании; 3) стремление к взрослости.

В подростковом возрасте идёт интенсивное развитие отношений, личности, духа, тела- поэтому это беспокойный период в жизни.

Половая зрелость- 1) такой возраст, когда человек физически становится способным иметь детей; 2) период полового созревания, когда в течение нескольких лет в организме происходят определённые изменения (полностью развиваются первичные и вторичные половые признаки).

Тело и лицо в подростковом возрасте начинают изменяться с чудовищной скоростью, но развитие происходит как бы рывками. Ты становишься всё выше, шея, руки, ноги непропорционально длинные, такое впечатление, что они лезут из тела как молодые ростки.

Есть хочется всё время. Потребность девочек в калориях возрастает на 25 процентов и потом спадает, зато потребность мальчиков возрастает на невероятные 90 процентов.

Вот ещё признаки твоего развития: более грубые и жирные волосы; запах пота; появляется перхоть; голоса мальчиков становятся ниже- растут голосовые связки; развиваются половые органы; на лицесыпают прыщики и угри. Угри- результат закупорки пор отмершими роговыми клетками, бактериями и жирными кислотами.

Самая простая рекомендация- держать лицо и тело в идеальной чистоте!

Нервные центры в подростковом возрасте функционируют с преобладанием возбуждения над торможением и поэтому подростки не всегда адекватно реагируют на внешние воздействия, на обращения к ним взрослых и сверстников.

У девочек выражены обидчивость, плаксивость, смена настроения, у мальчиков- изменение поведения и двигательных реакций. Может наблюдаться повышенная утомляемость, сонливость или беспокойство.

С одной стороны подростки стремятся к самостоятельности, протестуют против мелочной опеки, контроля, недоверия; с другой стороны, испытывают тревогу и опасения. Они ждут от взрослых помощи и поддержки, но не хотят открыто признаться в этом.

Оценивая поступки других, подростки не редко склонны не замечать недостатки в своём собственном поведении. Поэтому повышается конфликтность данного возраста.

Почти что каждый подросток проходит через периоды одиночества, неуверенности.

Тебе может казаться, что никто тебя не понимает. На самом деле ты не единственный, у кого есть проблемы, и если ты рискнёшь поговорить об этом с друзьями, то будешь поражён тем, как хорошо они поймут тебя и какое облегчение это будет для них- получить возможность самим поговорить о своих проблемах.

Если ты чувствуешь себя одиноким, если у тебя нет друзей- попристальной взгляни на себя.

Что в тебе хорошего? Если ответ «ничего»- то предстоит серьёзная работа над собой, прежде чем это хорошее найдут в тебе другие. Если же ответ будет «Я талантлив!», или «со мной интересно», то либо тебе пока не удалось показать эти стороны своей натуры, либо ты нечестен перед самим собой. Прекрати врать!

Мысли и мнения о себе называется «Я - концепцией». Подростки собирают информацию, которая позволяет им оценить себя: способен ли я? Умён ли я ? привлекателен ли я?

На основе полученных данных они формируют представления о себе.

Первая влюблённость тоже характерна этому возрасту. Хочется, чтобы на тебя обращали внимание представители противоположного пола

Причины возникновения юношеской любви:

- 1 Предшествует желание любить.
- 2 Выявить свою способность любить и быть любимым.
- 3 Много фантазии
- 4 Юношеская любовь оторвана от жизни она не заглядывает в будущее, мечты о будущем не связываются с семьёй.

Первая любовь неожиданно может исчезнуть, возможно, потому, что любили-то не столько реального, сколько воображаемого человека. Может возникнуть другой образ- идеал на месте прежнего.

Истинная любовь- благороднейшее, самоотверженное чувство, чаще всего проверенное искренней дружбой, временем, жизненными трудностями.

ПО ВОЗНИКШИМ ВОПРОСАМ ОБРАЩАЙТЕСЬ К ШКОЛЬНОМУ ПСИХОЛОГУ



Создание своего имиджа

Внешность человека - это первое качество, которое воспринимают окружающие люди. Она включает: одежду, лицо, фигуру, осанку, походку, голос, мимику, жесты, манеры. *Совокупность всех внешних качеств и называют имиджем.*

Имидж человека имеет большое значение в деловых и личных отношениях, даёт возможность быть принятым и понятым другими. Часто по внешности судят и о внутренних качествах, о возможном поведении. Хотя и знают, что внешность бывает обманчива.

Умение гармонично и к месту одеваться играет большую роль в восприятии вас другими. Здесь прежде всего нужны чистота. Аккуратность, знание того, что сейчас носят. Различают повседневную, нарядную, спортивную и рабочую одежду; их не надо смешивать. Цветовая гамма в одежде должна учитывать законы восприятия. Станьте творцом своей одежды, не забывайте за ней ухаживать, тогда вы обеспечите себе элегантность.

Как стать интересным.

Привлекательность человека в широте его интересов - занятий спортом, ремеслом, чтением. Эрудированный и увлечённый человек привлекает внимание окружающих, вызывает их уважение.

Доброжелательность и приветливость важны в отношениях со всеми. Проявляйте искреннее участие, доброту, делайте шаги навстречу людям, проявляйте инициативу и дружелюбие.

Чтобы быть интересным для окружающих, надо стать интересным собеседником.

Какими качествами он должен обладать?

Конечно, много знать, быть разносторонне развитым. Большое значение имеют навыки общения, выразительность и правильность речи.

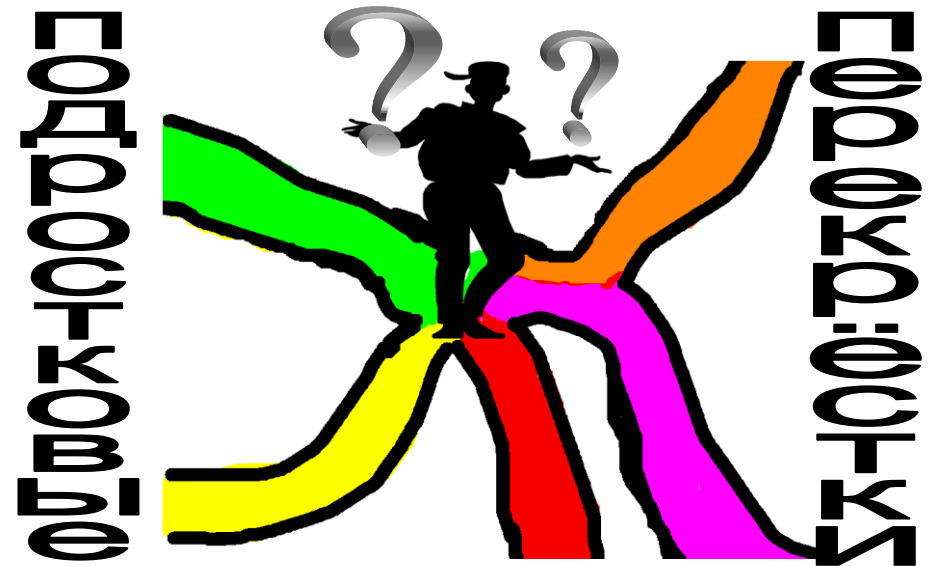
Избегайте говорить о других плохо: «глупый», «неспособный», «невезучий», «некрасивый! И т.д.. Не считайте себя лучше или хуже других, не зазнавайтесь, цените дружбу, умейте быть другом.

Вместе с тем иногда и внешне обычная девочка может привлекать, вызывать симпатию. В этом человеке выступает особое качество - обаяние.

Всё то, благодаря чему вы представляете собой личность (ваше культурное богатство - знания, умения, навыки, поведение), накладывает отпечаток на вашу внешность, на выражение вашего лица, отражается в вашей фигуре.

Обаяние - совокупность качеств человека, составляющих способность располагать к себе, нравиться, быть приятным другим, доставлять удовольствие от общения.

Развитие этих качеств души, ума и тела в подростковом возрасте - основа обаяния на всю жизнь.



Педагог-психолог Ашканова И.А.

Советы подростку на каждый день

Необходимо уменьшать свою зависимость от внешних оценок. Жить по совести — значит реже попадать в ситуацию стресса. Свою жизнь надо оценивать не по тому, чего у нас нет, а по тому, что у нас есть.

Каждый день будьте настолько активны, насколько вы можете. Не позволяйте себе уходить в оцепенение, бездействие. Отвлекайтесь от мрачных мыслей через дела, общение с приятными людьми, смену обстановки. Будьте заняты. Это самое дешевое лекарство и самое эффективное.

Чаще общайтесь с людьми, которые вас любят: членами семьи, родственниками, друзьями. Попросите их при случае рассказать о том, что им нравится в вас больше всего. Примите сказанное с удовольствием.

Полезно знать, что абсолютно все трудности, которые у нас возникают, уже были миллионы раз у людей, живших ранее. Они их как-то преодолели. Значит, преодолеем и мы!

Откладывание возникающих проблем только усиливает стресс. Решение проблемы укрепляет уверенность в своих силах, уважение к себе и вызывает радостное чувство. Счастливая жизнь - это не отсутствие проблем, а их успешное преодоление.