

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ, ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

«В подростковом возрасте многие человеческие достоинства проявляются в чудачествах и неподобающих поступках...»

Иоганн Вольфганг Гёте

Родительский лекторий
Педагог- психолог СПб ГБПОУ
«Фельдшерский колледж»
О.Н. Бобчихина

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ
ОБУСЛОВЛЕННЫ СПЕЦИФИКОЙ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ
ЦЕНТРАЛЬНОЙ И ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМ.
С ЭТОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ МОЖНО ВЫДЕЛИТЬ ДВА ЭТАПА:

1 этап- происходит повышение активности нервных центров, приводящее к началу полового созревания, которое стимулируется повышением активности гипоталамуса и перестройка гормональной системы в первой фазе полового созревания (10-14 лет) может повлечь за собой ослабление процессов центрального торможения, нервность, быструю утомляемость, ухудшение восприятия и внимания, эмоциональную неустойчивость и агрессивность

2 этап- происходит рост активности половых желез, усиливается выброс в кровь половых гормонов, под их влиянием начинаются сдвиги во всем организме, контролируемые центральной нервной системой.

МЛАДШИЕ ПОДРОСТКИ

Для младшего подростка (особенно мальчика) характерны и сопутствующие различной деятельности дополнительные движения рук, ног, туловища, например размахивание руками во время речи, качание на стуле, постоянные попытки на что-нибудь облокотиться, опереться. Подростку тяжело сохранять стабильную прямую позу во время стояния, сидения.

СТАРШИЕ ПОДРОСТКИ

Старшие подростки менее раздражительны, чем младшие и средние, настроение у них чаще жизнерадостное, оптимистическое. На смену неуравновешенности и неуверенности в своих силах приходит повышенная, а нередко и завышенная самооценка. Эти особенности имеют под собой глубокую физиологическую основу.

ВТОРОЙ ЭТАП СОЗРЕВАНИЯ

На втором этапе полового созревания (после 12—14 лет) половые гормоны становятся не только мощным фактором усиления обмена веществ, но и, как следствие, фактором, повышающим регуляторные возможности центральной нервной системы, ее работоспособность и уравновешенность нервных процессов.

На поздних стадиях пубертата в основном складывается свойственный взрослым характер корково-подкорковых взаимоотношений, усиливается и становится более экономичной функциональная активность коры больших полушарий. У старших подростков увеличивается способность к концентрации внимания, умственным и физическим усилиям, эмоциональная устойчивость и адекватность поведенческих реакций. Поэтому старшие подростки больше нуждаются в том, чтобы их избыточная энергия находила правильный выход, и в работе с ними требуется в первую очередь правильная организация и содержательное наполнение их повседневной деятельности.

В ПОДРОСТКОВЫЙ ПЕРИОД ПОДРОСТКИ:

- Исключительно эгоистичны
- Считают себя центром вселенной, единственным предметом достойным интереса

Но в то же время, ни в один из последующих периодов своей жизни они не способны на такую преданность и самопожертвование

У ДЕВОЧЕК, НЕСМОТЯ НА ПОВЫШЕННУЮ
ВПЕЧАТЛИТЕЛЬНОСТЬ, НАБЛЮДАЕТСЯ СОНЛИВОЕ,
АПАТИЧНОЕ СОСТОЯНИЕ. В ЭТОТ ПЕРИОД
ПРОИСХОДИТ БУРНЫЙ РОСТ МНОГИХ СИСТЕМ
ОРГАНИЗМА: РАСТУТ КОСТИ, НО ОТСТАЁТ В
РАЗВИТИИ МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА. РЕБЁНОК НЕ
УСПЕВАЕТ КООРДИНИРОВАТЬ СВОИ ДВИЖЕНИЯ,
ПОЭТОМУ ПОЯВЛЯЕТСЯ НЕУКЛЮЖИМ. МЫШЦЫ НЕ
МОГУТ ДЕРЖАТЬ ПОЗВОНОЧНИК ВОЗНИКАЕТ
СКОЛИОЗ



СТАРШИЕ ПОДРОСТКИ МЕНЕЕ РАЗДРАЖИТЕЛЬНЫ, ЧЕМ МЛАДШИЕ И СРЕДНИЕ, НАСТРОЕНИЕ У НИХ ЖИЗНЕРАДОСТНОЕ, ОПТИМИСТИЧНОЕ. НА СМЕНУ НЕУРАВНОВЕШЕННОСТИ И НЕУВЕРЕННОСТИ В СВОИХ СИЛАХ ПРИХОДИТ ПОВЫШЕННАЯ, А НЕ РЕДКО ЗАВЫШЕННАЯ ИХ ОЦЕНКА. ЭТИ ОСОБЕННОСТИ ИМЕЮТ ПОД СОБОЙ ГЛУБОКУЮ ФИЗИОЛОГИЧЕСКУЮ ОСНОВУ. СТАРШИЕ ПОДРОСТКИ БОЛЬШЕ НУЖДАЮТСЯ В ТОМ, ЧТОБЫ ИХ НЕСБЫТОЧНАЯ ЭНЕРГИЯ НАХОДИЛА ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫХОД



ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ

В период полового созревания многие подростки проявляют особую чувствительность к критике, насмешкам особенно по поводу своей внешности, поэтому необходимо формирование правильного отношения подростка к своему телу. В определенные моменты тревожная мнительность подростков в связи с любыми критическими замечаниями относительно их внешности может настолько усилиться, что на этой почве возникают нарушения настроения, нервозы или невротоподобные состояния, подавленность. Хронически угнетенное состояние может обострить уже имеющиеся хронические заболевания.

ЭТО ВАЖНО!

Следует очень тактично относиться к внешности подростка, избегать каких то конкретных оценок. Можно указать на реальные возможности исправления недостатков:

- путём соблюдения гигиенических правил;
- выполнения специальных физических упражнений

При благоприятных условиях в семье, в колледжной среде, кризисы в этом возрасте совсем необязательны!

ПОДВОДИМ ИТОГ

В подростковом возрасте происходит поиск и становление своего «Я». Подросток стремится освободиться от влияния взрослых и больше общаться со сверстниками. Родителям необходимо интересоваться, с кем общается ребенок, знать имена и интересы друзей. Взрослые должны вести с подростком беседы о вредных последствиях дурных компаний, помогать ему разбираться в людях, в их поступках.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ СЛОВА И.В. ГЁТЕ:

«В подростковом возрасте многие человеческие достоинства проявляются в чудачествах и неподобающих поступках...»

Поэтому не спешите осуждать ребёнка!

«Пока развивается тело ребёнка,
болит и ждёт помощи его душа!»

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!