

Физиологические особенности подростков

- У подростков 10—15 лет увеличивается окружность грудной клетки, за счёт чего углубляется дыхание и увеличивается жизненная ёмкость лёгких: у мальчиков — от 1900 до 3380 см³, достигая к 18 годам 4500 см³, у девушек — от 1650 до 2800 см³, а к 18 годам — до 3800 см³.
- В развивающейся системе кровообращения часто встречается несоответствие между просветом сосудов, по которым кровь выбрасывается из сердца, и возросшей ёмкостью сердца. В связи с этим увеличивается артериальное давление. Так, если у мальчиков и девочек в 10 лет артериальное давление равно 99/55 мм рт. ст., то к 17 годам оно повышается до 120/65 мм у юношей и до 115/60 мм у девушек.
- В подростковом возрасте отмечается неустойчивость организма к температурным воздействиям. Поэтому высокая температура окружающей среды на подростка может оказать более выраженное действие, чем на взрослого.

Психологические особенности подростков

Подростковый возраст считается одним из самых сложных и ответственных, так как психика в этот период характеризуется повышенной эмоциональностью. Подросток часто пытается казаться взрослым, проявляя чрезмерную активность и необоснованную самоуверенность, что не всегда помогает достичь успеха, а иногда приводит к глубокому разочарованию. Возникают разногласия в оценках, приоритетах, стилях жизни и интересах в семье и школе. Они часто приводят к конфликтам, которые травмируют и подростка, и тех, кто его окружает. Подростки не хотят признавать зависимость от взрослых, возникает так называемый конфликт отцов и детей. Лёгкая внушаемость уживается в подростковом возрасте с упрямством. Повышается потребность в дружбе со сверстниками, укрепляется ориентация на мнение коллектива — класса, компании. Ярко выражен интерес к приключениям, героическим поступкам.

Формирование в подростковом возрасте новых психологических качеств личности повышает эмоциональную напряжённость и неустойчивость нервной системы. Часто это является предпосылкой для развития психических и невротических отклонений, иногда приводящих даже к попыткам суицида (самоубийства).

Памятка

Как справиться с повышенной нервной возбудимостью 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 осложнит ситуацию, а не поможет её разрешить;
- будьте объективны в оценках поступков других людей; прежде чем вынести кому-либо приговор, поставьте на их место себя и подумайте, как бы вы поступили;
- постарайтесь всегда быть в хорошем настроении — оно служит залогом успеха и крепкого здоровья, облегчает контакты с окружающими.