

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ – О ЧЁМ НАДО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ И КАК ПОГОВОРИТЬ С ПОДРОСТКОМ ?

*В период полового созревания подростки, как правило, ведут себя как дети. Иногда родителям непонятны переживаемые ими страхи. По данным исследователей, у многих ребят в этот период возникает негативное отношение к самому себе и собственному телу. Подростку особенно необходимы внимание и поддержка со стороны взрослых, которые могут рассказать ему о происходящих в его организме физических и психических изменениях. Как это сделать и о чём следует помнить родителям:*

- Период полового созревания проходит у всех по-разному, и это необходимо знать как подростку, так и его родителям. Различия проявляются в том, что некоторые подростки опережают в развитии своих ровесников, чем нередко вызывают их насмешки, иногда довольно жестокие.
- Обычно подростки уделяют мало внимания своему здоровью или вообще ни о чём не думают. Но именно в этом возрасте формируются привычки в питании, отношение к физическим упражнениям и своему здоровью. Родителям стоит показывать пример правильной организации питания, помогать подросткам формировать здоровые привычки.
- Ускоренный рост обычно продолжается до 18 лет, иногда и дольше. Нередко у подростка наблюдается нарушение пропорций, движения становятся неловкими, подросток может задевать предметы или наткнуться на людей. Всё это усиливает у него чувство собственной неуклюжести. Насмешки и шутки на эту тему только усугубляют и без того неприятную ситуацию. Высокие ребята часто сутулятся. Со временем это может войти в привычку и испортить осанку. В такой ситуации надо объяснить подростку, что и почему с ним происходит, убедить его, что такое состояние скоро пройдёт, предложить специальный комплекс упражнений, улучшающих координацию движений и исправляющих осанку.
- В период полового созревания важно правильно питаться. Слишком худые подростки кажутся вялыми и в то же время беспокойными, быстро устают. Рекомендуемая в этот период продолжительность сна – 10 часов в сутки. Чтобы убедить подростка вовремя ложиться спать, нужно рассказать ему, что наиболее эффективно гормон роста действует во время сна. Это может сработать – многие хотят быть высокими.

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ – О ЧЁМ НАДО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ И КАК ПОГОВОРИТЬ С ПОДРОСТКОМ ?

*В период полового созревания подростки, как правило, ведут себя как дети. Иногда родителям непонятны переживаемые ими страхи. По данным исследователей, у многих ребят в этот период возникает негативное отношение к самому себе и собственному телу. Подростку особенно необходимы внимание и поддержка со стороны взрослых, которые могут рассказать ему о происходящих в его организме физических и психических изменениях. Как это сделать и о чём следует помнить родителям:*

- Период полового созревания проходит у всех по-разному, и это необходимо знать как подростку, так и его родителям. Различия проявляются в том, что некоторые подростки опережают в развитии своих ровесников, чем нередко вызывают их насмешки, иногда довольно жестокие.
- Обычно подростки уделяют мало внимания своему здоровью или вообще ни о чём не думают. Но именно в этом возрасте формируются привычки в питании, отношение к физическим упражнениям и своему здоровью. Родителям стоит показывать пример правильной организации питания, помогать подросткам формировать здоровые привычки.
- Ускоренный рост обычно продолжается до 18 лет, иногда и дольше. Нередко у подростка наблюдается нарушение пропорций, движения становятся неловкими, подросток может задевать предметы или наткнуться на людей. Всё это усиливает у него чувство собственной неуклюжести. Насмешки и шутки на эту тему только усугубляют и без того неприятную ситуацию. Высокие ребята часто сутулятся. Со временем это может войти в привычку и испортить осанку. В такой ситуации надо объяснить подростку, что и почему с ним происходит, убедить его, что такое состояние скоро пройдёт, предложить специальный комплекс упражнений, улучшающих координацию движений и исправляющих осанку.
- В период полового созревания важно правильно питаться. Слишком худые подростки кажутся вялыми и в то же время беспокойными, быстро устают. Рекомендуемая в этот период продолжительность сна – 10 часов в сутки. Чтобы убедить подростка вовремя ложиться спать, нужно рассказать ему, что наиболее эффективно гормон роста действует во время сна. Это может сработать – многие хотят быть высокими.

- В период полового созревания кожа человека становится более грубой. Уровень тестостерона повышает функцию сальных желез, в результате у подростков часто появляются угри. Следует регулярно промывать кожу тёплой водой, прикладывать слабые антисептические средства, увеличить потребление жидкости. Физические нагрузки и игры на свежем воздухе улучшают состояние кожи. Родителям нужно объяснить подростку, что со временем состояние кожи улучшится.
- Приблизительно в середине периода полового созревания начинают усиленно функционировать апокриновые железы. Они вырабатывают обильный пот со специфическим запахом. Выполнение ежедневных правил гигиены препятствует возникновению неприятного запаха.
- Преждевременным созреванием – начавшимся до 10 лет – называется слишком ранняя половая зрелость. Это может быть наследственным фактором, большинство таких детей абсолютно нормальны и здоровы. Но рано развившийся ребёнок может чувствовать себя среди своих ровесников неловко. Ему обязательно нужно объяснить, почему это происходит. Такому подростку трудно приспособиться, поскольку он выглядит более зрелым, чем есть на самом деле. Взрослым не следует забывать, что его умственное и эмоциональное развитие не поспевает за физическим и ему ещё нужна опека.
- Замедленное половое созревание причиняет подростку больше неприятностей, чем преждевременное. В этом возрасте ребята придают большое значение физическому развитию. Можно постараться заинтересовать подростка индивидуальными видами спорта: гимнастикой, плаванием, тяжёлой атлетикой. Такие занятия укрепят и разовьют его физически, позволят увидеть себя с лучшей стороны и вырасти в собственных глазах.
- Подрастающий ребёнок обычно крайне чувствителен. Можно понять родителей, которые иногда забывают об этом, видя перед собой всех и вся критикующего, нахального, углубленного только в себя подростка. Таким поведением ребёнок пытается скрыть недостатки, которые сам в себе замечает. Смена настроения, в котором часто «виноваты» гормоны, вызвана обычно низкой самооценкой и недовольством собственным внешним видом.

***Квалифицированную консультацию специалистов  
можно получить в Центре  
психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
(запись по телефону 92-68-09)***

- В период полового созревания кожа человека становится более грубой. Уровень тестостерона повышает функцию сальных желез, в результате у подростков часто появляются угри. Следует регулярно промывать кожу тёплой водой, прикладывать слабые антисептические средства, увеличить потребление жидкости. Физические нагрузки и игры на свежем воздухе улучшают состояние кожи. Родителям нужно объяснить подростку, что со временем состояние кожи улучшится.
- Приблизительно в середине периода полового созревания начинают усиленно функционировать апокриновые железы. Они вырабатывают обильный пот со специфическим запахом. Выполнение ежедневных правил гигиены препятствует возникновению неприятного запаха.
- Преждевременным созреванием – начавшимся до 10 лет – называется слишком ранняя половая зрелость. Это может быть наследственным фактором, большинство таких детей абсолютно нормальны и здоровы. Но рано развившийся ребёнок может чувствовать себя среди своих ровесников неловко. Ему обязательно нужно объяснить, почему это происходит. Такому подростку трудно приспособиться, поскольку он выглядит более зрелым, чем есть на самом деле. Взрослым не следует забывать, что его умственное и эмоциональное развитие не поспевает за физическим и ему ещё нужна опека.
- Замедленное половое созревание причиняет подростку больше неприятностей, чем преждевременное. В этом возрасте ребята придают большое значение физическому развитию. Можно постараться заинтересовать подростка индивидуальными видами спорта: гимнастикой, плаванием, тяжёлой атлетикой. Такие занятия укрепят и разовьют его физически, позволят увидеть себя с лучшей стороны и вырасти в собственных глазах.
- Подрастающий ребёнок обычно крайне чувствителен. Можно понять родителей, которые иногда забывают об этом, видя перед собой всех и вся критикующего, нахального, углубленного только в себя подростка. Таким поведением ребёнок пытается скрыть недостатки, которые сам в себе замечает. Смена настроения, в котором часто «виноваты» гормоны, вызвана обычно низкой самооценкой и недовольством собственным внешним видом.

***Квалифицированную консультацию специалистов  
можно получить в Центре  
психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
(запись по телефону 92-68-09)***