

Рекомендации родителям подростков.

На что родителям обращать особое внимание

Согласно классификации Всемирной организации здравоохранения, подростковый возраст — это период с 10 до 19 лет.

Это переходный этап между детством и зрелостью. В этот период организм ребенка начинает сильно меняться и физически, и психологически, это время бурного развития и полового созревания. Столь резкие изменения в строении организма не могут не отразиться на самочувствии и поведении подростков.



Особенности физического и психического развития подростков

В пубертатный период наиболее активно развивается сердечно-сосудистая система — сердце подростка становится больше в объеме, мощнее и, как следствие, при сокращении начинает выбрасывать в сосуды большее количество крови. Но часто случается так, что общее развитие организма подростка обгоняет по темпам развитие сердечно-сосудистой системы. В этом случае у подростка может наблюдаться слабость, повышенная утомляемость и даже потеря сознания.

Для нормализации сердечно-сосудистой деятельности ребенку стоит регулярно заниматься физкультурой и спортом, при этом стараться, чтобы нагрузки не были чрезмерными. В период пубертата все занятия спортом должны быть ориентированы на укрепление здоровья и поднятие жизненного тонуса, а не на рекорды. Физические упражнения необходимы и для сохранения осанки ребенка, так как очень часто у детей подросткового возраста развивается сколиоз.



Физкультура и спорт особенно важны для подростка еще и потому, что в старших классах ребенок проводит слишком много времени неподвижно за учебниками либо за монитором и в школе, и дома в связи с интенсивной учебной деятельностью. Поэтому так важно следить за тем, чтобы подросток переключался с умственной деятельности на физическую активность или на спокойный расслабленный отдых.

Родителям следует помнить, что ухудшение физического здоровья и эмоционального состояния ребенка может быть связано с несоблюдением режима дня. Специалисты считают соблюдение режима дня лучшей мерой, предупреждающей возникновение излишней возбудимости подростка и его раздражительности. Родителям важно следить за тем, чтобы подросток больше гулял на свежем воздухе, не засиживался допоздна перед экраном телевизора, компьютера или мобильного телефона, вовремя ложился спать.

Так же бурно в подростковый период развивается эндокринная система. У детей в этом возрасте изменяется гормональный статус, что естественно отражается на физическом и психологическом состоянии ребенка. Некоторые считают «бушующие» гормоны лишь отговоркой, придуманной для оправдания поведения «трудных» подростков. Но именно эти гормональные бури и виноваты во многих случаях. Бывает и так, что эмоциональная нестабильность подростков и их комплексы, которые часто проявляются в этот период, приводят к развитию таких серьезных психических заболеваний как депрессия, расстройства пищевого поведения (анорексия, булимия). Поэтому очень важно заботиться не только о

физическом, но и о психологическом здоровье подростков. Будьте очень внимательны и терпеливы к своему ребенку в этот период времени и реагируйте на все изменения в его поведении. Поддержка и забота нужны подросткам не меньше, а то и больше, чем грудным и маленьким детям.



Между родителями и подростками не должно быть запретных тем. В этот период времени крайне важно выстроить с ребенком доверительные взаимоотношения. Какие бы сложные темы ни поднимались, всегда внимательно выслушивайте вопросы ребенка, отвечайте на них серьезно, откровенно, уважительно и исчерпывающе. Часто вопросы подростков — это привлечение внимания родителей к своему эмоциональному состоянию.

Важную роль в формировании здорового организма подростка играет и правильное питание, которое включает в себя витамины и микроэлементы. Сбалансированное питание поможет обеспечить организм подростка необходимым количеством энергии. В рацион подростка обязательно должны входить белковые продукты (мясо, рыба, яйца, молочные и кисломолочные продукты), крупы, овощи, фрукты, ягоды, сливочное и растительное масло, укрепляющие чаи и отвары, а вот сладкое желательно ограничить небольшой порцией темного шоколада в сутки.

Также для нормального развития подросткового организма важна гигиена. Соблюдение подростком правил личной гигиены препятствует появлению различных воспалительных процессов в его организме, которые могут привести к серьезным проблемам со здоровьем.



Крайне опасны для здоровья подростков вредные привычки, такие как употребление алкоголя, курение сигарет, в том числе электронных, и вейпов. Если вы обнаружили, что ваш ребенок курит или употребляет спиртные напитки, ни в коем случае не ругайте его, не запрещайте что-то в жесткой категоричной форме. В данной ситуации правильнее всего будет спокойно поговорить с подростком и обстоятельно объяснить ему все последствия, к которым могут привести эти пагубные пристрастия. При этом говорить с подростком следует на равных, чтобы ребенок чувствовал ваше уважение к нему и всю серьезность данной проблемы.

Подводя итог вышесказанному отметим, что сохранить и укрепить здоровье подростку поможет соблюдение принципов здорового образа жизни: здоровое питание и поддержание веса в норме, достаточный сон и физическая активность, личная гигиена, профилактические осмотры и диспансеризация, своевременные обращения к врачу в случае возникновения каких-либо жалоб, отсутствие вредных привычек, таких как курение (в том числе вейпов и электронных сигарет) и употребление алкоголя. Спокойная обстановка, доброжелательное отношение родителей, интересные увлечения, понимание со стороны окружающих его людей также благоприятно влияют на подростка в этот непростой период его жизни.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!