

## **Консультация для родителей «Особенности здоровья и физического развития старшеклассника»**

Развитие ребёнка представляет собой постоянный переход от одной возрастной ступени к другой, связанный с изменениями личности ребёнка. Юношеский возраст (или период ранней юности) — период жизни и развития человека от 15 до 18 лет, что соответствует, в частности, возрасту учащихся 10-11 классов. В этом возрасте завершается физическое, в том числе половое, созревание организма. У мальчиков и девочек эти изменения включают в себя быстрый рост, развитие репродуктивных органов и появление вторичных половых признаков. Изменения, происходящие с телом, влекут за собой другие серьезные изменения. Юноши и девушки одновременно испытывают интерес, восхищение и тревогу по поводу изменений, происходящих с их телами. Они постоянно сравнивают свое тело с культурным эталоном. С этим тесно связано много динамических переживаний.

Мальчики тяжело переживают свое отставание от сверстников в росте или появлении вторичных половых признаков и наличие себя черт характера, которые кажутся им «немужскими». И юноши и девушки весьма озабочены своей внешностью. Приобретают склонность к самоанализу и самокритике, что приводит к появлению у них своеобразной формы эгоцентризма: некоторым из них кажется, что они постоянно выступают перед воображаемой аудиторией, что другие люди постоянно обращают на них свое критическое внимание.

Принадлежность к определенной социальной группе и собственное положение в ней чрезвычайно важны для старших школьников. Огромное значение, наряду с разветвленными товарищескими отношениями, в юности имеет дружба. Юношеский канон дружбы, в сравнении с подростковым эталоном, выдвигает на первый план ценности, связанные с развитием самосознания: самораскрытие, понимание, искренность, интимность. Отсутствие друзей переживается в этом возрасте очень болезненно и воспринимается как личный недостаток. Общение старшеклассников становится более избирательным, меняется соотношение значимых других. Во многих вопросах, особенно в том, что касается досуга, моды, художественных вкусов, они больше ориентируются на мнение сверстников. Это не означает, что старшие вообще теряют авторитет; в наиболее серьезных вопросах влияние родителей большей частью перевешивает влияние сверстников.

Старший школьный возраст — время активного мировоззренческого поиска, центром которого становится проблема смысла жизни. Потребность в самоопределении не только влияет на характер учебной деятельности

старшеклассников, но часто и определяет ее. В этом возрасте формируется восприятие и переживание природы, появляются духовные ценности. Чувство любви раскрывает им «я» другого человека.

Важнейшие проблемы этого периода — выбор профессии и выбор партнера общения. Современное общество предъявляет высокие требования к профессиональному образованию и готовности к созданию семьи, поэтому переход от детства к взрослости занимает длительное время и после гормонального созревания. Однако и позитивная фаза развития далека от гармонии. Для юношеского возраста также характерны конфликты, диссонансы, психические нарушения. Поскольку ранние браки и внебрачные связи порицаются обществом, то возникает желание противопоставить себя ему. Первые пробы общения юношей с девушками зачастую носят конфликтный характер.

Хотя большинство молодых людей внутренне сепарируются от родителей, но по-прежнему материально зависят от них, что обостряет конфликт поколений. Поэтому мы объективно можем говорить о кризисах этого возраста. «Открытие» своего внутреннего мира — очень важное, радостное и волнующее событие, но оно вызывает много тревожных, драматических переживаний. Вместе с сознанием своей уникальности, непохожести на других приходит чувство одиночества, что порождает острую потребность в общении и одновременно повышение его избирательности, потребность в уединении.

Наиболее значительными психическими отклонениями в юношеском возрасте являются тревога и депрессия. Естественно, что подростковый и юношеский периоды считаются наиболее опасными для возникновения различных заболеваний, в том числе - формирования зависимости от психоактивных веществ.

Формирование временной перспективы идет у юношей и девушек достаточно сложно: нередко обостренное чувство необратимости времени сочетается с нежеланием замечать его течение, с представлением о том, будто время остановилось. Это выражается в том, что юноши, как бы, не желают задумываться над важными вопросами, откладывая их решение "на потом". Родители должны помочь своему ребенку спланировать последний учебный год, чтобы не было спешки в последний месяц. В то же время не следует создавать слишком нервную обстановку, когда разговор заходит о будущем ребенка. Юность — важный период в развитии человека, в этот период происходит вхождение человека во взрослую жизнь. Это в буквальном смысле "третий мир", существующий между миром взрослых и детей.