**Проблемы формирования здоровья современных подростков**

Информация для родителей

Можно ли измерить здоровье человека? Какие факторы оказывают наибольшее влияние на его формирование? Для измерения здоровья человека применяется комплексная оценка индивидуального здоровья, которая включает в себя изучение и диагностику физического, социального и душевного благополучия.

Основные факторы, влияющие на здоровье человека это наследственность, антеинтранатальные факторы (беременность и роды), факторы окружающей среды

**Характеристика подросткового периода и особенностей развития детей.**

Кто же они, наши дети, наши подростки?

**Подростковый период** – сложнейший и важнейший этап в жизни человека. Этот период является периодом изменений, преобразований в жизни ребенка.

Одним из новообразований этого периода можно назвать чувство взрослости. Это означает, что во время самого этого периода, у подростка нет чуткого ощущения "кто он?". Ему еще предстоит в этом разобраться. Он уже чувствует себя "не ребенком", но еще и не взрослым. И этот фактор является одним из тех, что заставляют подростка вступать в конфликты с взрослыми, так как он (подросток) стремится попробовать быть взрослым. Именно попробовать сам, ему недостаточно того, что он видит вокруг себя.

Именно в этот период родители обижаются на своих детей, думая, что те совсем отходят от них, ощущая себя безразличными для своих детей. Это не совсем верно. Подростку важен взрослый, ему важно его признание, понимание, поддержка, однако взрослеющему человеку важно еще понять, по каким нормам живут люди во взрослом мире. Поэтому некоторые начинают курить, особенно, если в семье есть курящий родитель, некоторые пробуют алкогольные напитки, "пропадают" где-то допоздна. Они тем самым воспроизводят модель поведения взрослого человека (может, кто-то из членов семьи ведет себя подобным образом, может, эта модель поведения увидена подростком где-то из окружения, взята из фильма…). Но своим поведением подросток изучает и вашу реакцию. Ему важно знать, как вы поведете себя в той или иной ситуации, чтобы сделать для себя вывод – хочет он быть похожим на вас или нет. Это и есть путь становления индивидуальности.

**Проблемы сохранения здоровья подростков**

**Проблема здорового питания**

Родителям нужно знать, что подростки, особенно мальчики, в месяцы бурного роста нередко ощущают беспричинную мышечную слабость. Иногда они очень быстро утомляются после спортивных занятий, жалуются на боль в области сердца. Кардиологи считают, что это происходит из-за нехватки карнитина – вещества, которое обеспечивает доставку “топлива” в энергетические системы клеток. У подростков выработка карнитина отстает от потребностей бурно растущих тканей. Возникает повышение утомляемости, низкая работоспособность. Карнитин содержится в мясе говядины, телятины. Много его в молоке. Если подросток ест достаточно мяса, рост своего сердца он может и не заметить – будет в меру бодр и энергичен.

**Увлечение подростков диетами**

Между тем родителям необходимо знать о том, что диеты опасны для подростков. Особое внимание на это следует обратить родителям, чьи дочери уже с 12 лет начинают истязать себя различными диетами, пытаясь выглядеть как настоящие фотомодели. Интересные факты обнаружили ученые университета Миссури. Они пришли к выводу, что лишний вес чаще приобретают те дети, которые реже едят вместе со своими родителями и чаще смотрят телевизор. Последите, пожалуйста, за тем, что едят ваши дети. Обеспечьте их полноценным питанием, необходимым растущему организму.

**Гиподинамия**

Недостаток физической активности и чрезмерная калорийность рациона привели к тому, что вес среднего современного ребенка заметно больше, чем несколько поколений назад. Если сердце не нагружать, оно выносливым не станет. Сердечная мышца, как и любая другая, требует тренировки.

Пусть наши дети больше двигаются, это сделает их здоровыми.

**Стресс и его влияние на подростка**

Стресс-это частое явление в жизни современных подростков, затрагивающее их здоровье и благополучие. Родители подростков должны знать о возможности возникновения стрессов и правильно вести себя в этих условиях. Возможно, иногда целесообразно снизить планку предъявляемых к ребенку требований. Многие родители оказывают большое, как прямое, так и непрямое давление на своих подростков, как в отношении физического развития, так и успеваемости. В некоторых случаях подростковые симптомы стресса могут явиться реакцией на родительское давление. Он может испытать страх, что родители будут разочарованы. В этот период важна поддержка сверстников. Подростки, которые чувствуют себя социально изолированными или у которых имеются трудности в отношении со сверстниками, оказываются более ранимыми в отношении связанных со стрессом психосоматических проблем. Семейная поддержка может изменять влияние стресса на здоровье подростка.

**Вредные привычки**

В настоящее время средний возраст начала потребления алкогольных напитков составляет 12-13 лет. Говорить с подростками о вреде курения, алкоголя и наркотических веществ очень сложно. Они не верят. Но рассказывать, что происходит с человеком, когда он курит, пьёт или принимает наркотики и чем эти привычки ему в дальнейшем грозят, – надо. Но, если папа или мама курят сами, то, скорее всего, ваш ребёнок тоже будет курить. Бросайте вместе! Сохранение здоровья ребёнка будет хорошим стимулом и для вас. Никогда не предлагайте подростку сигарету или алкоголь, даже если это банка пива.

**Режим дня**

В период важных и глобальных изменений в организме особенно пристальным должно стать внимание к режиму дня подростка. Научите своего ребёнка правильно распределять своё время, уделять достаточно внимания не только урокам, работе по дому, но и правильно организованному разнообразному отдыху. Игра за компьютером, интернет – это не отдых! Важнейший фактор здоровья – соблюдение режима сна - около 9 часов.

Без нормального сна невозможна высокая работоспособность, а недосыпание опасно – это влияет на психику ребенка (рассеян, легко отвлекается, неадекватно реагирует на замечания, легко возбудим), поэтому важно, чтобы ребенок не только спал достаточное количество часов, но и чтобы сон его был глубоким, спокойным.

**Общение со сверстниками – одна из основных потребностей и ведущая деятельность подросткового периода.**

В основе стремления подростка к общению со сверстниками лежит потребность достичь общественного признания, одобрения, потребность в принадлежности, принятии и теплом отношении, потребность в самоутверждении, в самореализации.

Важным предрасполагающим фактором общения подростка со сверстниками является также дефицит внимания к нему со стороны взрослых, особенно родителей. Поэтому «чем более неблагополучны отношения подростка и взрослых, тем большее место в его жизни занимает общение с товарищами и тем сильнее их влияние на него».

У подростков существует тяга к двум формам общения со сверстниками: стихийно-групповому и интимно-личностному общению. Тяга к стихийно-групповому общению проявляется в реакции группирования подростка со сверстниками: подростки собираются в различные компании. Группа сверстников становится для подростка значимой и эталонной, нормы и требования этой группы подросток принимает и разделяет.

Общение со сверстниками имеет большое значение для социализации подростка.

В процессе общения со сверстниками у подростка формируются навыки социального взаимодействия, вырабатываются конструктивные способы поведения и взаимоотношений, осуществляется приобщение к социальным ценностям и нормам, увеличивается набор социальных ролей, в том числе свойственных зрелому возрасту, происходит социальное сравнение, формируется самосознание подростка.

Выделяют три основных функции общения подростков со сверстниками.

***Важный специфический канал информации****:* по нему подростки и юноши узнают многие необходимые вещи, которые по тем или иным причинам им не сообщают взрослые. Например, подавляющую часть информации по вопросам пола подросток получает от сверстников, поэтому ее отсутствие может задержать его психосексуальное развитие или придать ему нездоровый характер. Несмотря на низкий эстетический и культурный уровень этой информации, ее наличие предпочтительнее информационного вакуума в этой области.

***Специфический вид межличностных отношений:*** групповая игра и другие виды совместной деятельности вырабатывают необходимые навыки социального взаимодействия, умение подчиняться коллективной дисциплине и в то же время отстаивать свои права, соотносить личные интересы с общественными.

***Специфический вид эмоционального контакта***: сознание групповой принадлежности, солидарность товарищеской взаимопомощи не только облегчает подростку автономизацию от взрослых, но и дает ему чрезвычайно важное чувство эмоционального благополучия и устойчивости. Сумел ли он заслужить уважение и любовь равных, товарищей имеет для самоуважения подростка решающее значение.

Обособление чаще всего проявляется в эмансипации от контроля старших. Однако оно действует и в отношении со сверстниками. Подросток испытывает страх оказаться вне общества сверстников, стать отверженным, т.е. у подростка существует определенная психологическая зависимость от сверстников.

Психологическая зависимость от сверстников играет положительную роль для социализации и самовоспитания подростка; в подростковом возрасте интенсивно развивается очень важная для общения особенность – умение ориентироваться на требования сверстников, учитывать их. Это необходимо для благополучия в отношениях». Однако психологическая зависимость подростка от сверстников может играть неблагоприятную роль, приводя не к социализации, а, напротив, к девиантному поведению подростков.

В тех случаях, когда нормы и ценности группы сверстников являются асоциальными, у подростка с высокой вероятностью может возникнуть асоциальное поведение: «Если подростка отвергает семья и школьное «позитивное большинство», то велика вероятность, что значимой для него окажется девиантная группа, в которой его примут со всеми недостатками. Обычно в таких случаях подросток (в виде «платы» за принятие) начинает следовать нормам и ценностям этой группы, в том числе асоциальным».

Как правило, подросток предпочитает асоциальную группу в тех случаях, когда его социальные связи в семье и школе деформированы. В этих случаях следует помнить, что подросток отдает предпочтение той среде, в которой он чувствует себя комфортно, где к нему относятся с уважением. Поэтому единственный способ избавить подростка от негативного влияния асоциальной группы – поиск или создание альтернативной, более предпочтительной для него среды в семье или школе.

Ведущая деятельность подросткового возраста – интимно-личностная. «Происходящие в начале подросткового возраста специфические сдвиги в развитии определяют принципиальное сходство у подростков новых потребностей, стремлений, переживаний, требований к отношениям со взрослыми и товарищами. Это способствует развитию отношений со сверстниками вглубь. У подростка формируются ценности, которые больше понятны и близки сверстнику, чем взрослым». Подросток испытывает потребность в понимании, хочет иметь возможность кому-то полностью доверять.

Поэтому именно в подростковом возрасте, как правило, возникают истинно дружеские отношения со сверстниками. В дружбе подростков, как правило, уже присутствуют взрослые атрибуты – поддержка и помощь, откровенность и понимание, чуткость и отзывчивость.

В процессе споров и в последующих размышлениях у подростка складывается точка зрения, которая осознается как собственная, личная, т.е. формируются убеждения. Наряду с этим у друзей складывается общность во взглядах по разным вопросам, что составляет основу внутренней близости. Отношения поднимаются на новый, более высокий уровень развития, когда у подростков появляются общие и одновременно значимые для каждого цели и задачи, связанные с подготовкой к избранной профессии, самовоспитанием, самообразованием.

Таким же образом происходит динамика предпочтения стихийно-группового и интимно-личностного общения: если в начале подросткового возраста преобладает реакция группирования, то в дальнейшем значимость группы сверстников уступает место значимости интимно-личностного общения с одним или несколькими друзьями Кроме того, результаты некоторых исследований говорят о том, что реакция группирования является следствием неудовлетворения потребности подростка в интимно-личностном общении, а в тех случаях, когда данная потребность удовлетворена, большинство подростков не испытывает стремления к стихийно-групповому общению.

Потребность старших подростков в интимно-личностном общении проявляется и в форме романтической любви к сверстнику противоположного пола, которая сопровождается, как правило, огромным эмоциональным накалом, но, в то же время, в большинстве случаев не является долговечной. Безответное чувство становится источником очень тяжелых переживаний подростка.

Интерес к противоположному полу обычно так же оказывает положительное влияние на социализацию подростка: «Усиленное внимание к объекту симпатии проявляется в развитии избирательной наблюдательности: появляется склонность замечать тонкие изменения в поведении симпатичного сверстника, в его поступках, реакциях, внутренних состояниях, настроениях, переживаниях. Появляется также внимание к собственным психическим состояниям, возникающим в результате общения с представителем другого пола. Романтическая симпатия мобилизует возможности личности, вызывает желание быть лучше, побуждает сделать приятное, помочь, защитить. Этот интерес становится одним из мотивов самосовершенствования».

Таким образом, общение подростка со сверстниками крайне важно для его психического развития и социализации. В процессе общения со сверстниками подросток приобретает навыки социального взаимодействия «на равных», необходимые в его последующей взрослой жизни.

Янош Корчак, выдающийся польский педагог, писатель, врач, общественный деятель отметил: ”Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье…. Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься”.

Главное: не забывайте сами и объясните им, что жизнь – это, прежде всего, здоровье. Берегите его! И мы, родители, можем и должны стать примером для детей.

*По материалам статьи «Актуальные проблемы формирования здоровья школьников», авторы Макарова Л. П Соловьёв А. В., Сыромятникова Л. И.// Молодой ученый. — 2013. — №12. — С. 494-496.*

*Информацию подготовила педагог-психолог Дубасова Т.Н.*