

ПОГОВОРИМ О ПЕРЕХОДНОМ ВОЗРАСТЕ!

Тетрадь с заданиями



Здравствуй, школьник!

Это тетрадь с заданиями по теме «Переходный возраст». Чтобы выполнить задания, обсуди их дома с родителями. Прежде чем приступить к выполнению первого задания, покажи им эту тетрадь. Твои родители, старшие сестра или брат прошли через эти же этапы взросления. Они могут помочь тебе разобраться с тем, что происходит в этом возрасте.

Темы заданий будут обсуждаться в школе с учителями, но в классе тебе не обязательно рассказывать о своих мыслях и переживаниях, если ты сам этого не хочешь.

РАЗДЕЛЫ ТЕТРАДИ:

- 1 Твои мысли о взрослении и изменениях, происходящих в переходном возрасте
- 2 Что ты знаешь о переходном возрасте
- 3 Медиа-обзор
- 4 Взросление в рассказах мамы, папы или кого-то из взрослых
- 5 Гигиена и подростки
- 6 Твоя страничка
- 7 Страничка для родителей



ТВОИ МЫСЛИ О ВЗРОСЛЕНИИ И ИЗМЕНЕНИЯХ, ПРОИСХОДЯЩИХ В ПЕРЕХОДНОМ ВОЗРАСТЕ

1

Выполняя первое домашнее задание, прочитай и прокомментируй высказывания твоих сверстников о переходном возрасте. Какие мысли вызывают у тебя их размышления? Запиши свои ответы в разлинованные графы.



1а "Вдруг ты замечаешь, что все вокруг растут – каждый в своем темпе. У всех в классе этот темп разный. Кто-то из одноклассников может быть намного выше тебя, но ты его догонишь, когда у тебя начнется время бурного роста"

1b "В целом все нормально, но возрастает потребность во сне: хочется спать часов до десяти, а надо вставать в школу к восьми"

1с "Не удивляйся, если не всегда ладишь с родителями. Наверно они понимают, что иногда тебе хочется самому решать свои дела"

1д "По утрам мне приходится тщательно подбирать себе одежду, чтобы всегда выглядеть безупречно"



Выполнив задание, поставь дату и подпись. Покажи задание родителям и после того, как вы побеседуете о задании, попроси одного из них поставить подпись:

Дата

Моя подпись:

Подпись родителя:

Ты познакомишься с хорошими сайтами и найдешь там информацию, связанную с переходным возрастом. После каждого вопроса есть ссылка на источник. Запиши ответ на вопрос на основе информации, найденной на сайте.

Поищи информацию также в других источниках и используй собственные мысли при ответе. Запиши эти ответы в графу «Собственные мысли». Не забудь указать использованные источники информации.



Полезно знать:

В Интернете много разной информации о переходном возрасте, взрослении, человеческих взаимоотношениях и т.д., но не все сайты рекомендованы тебе и твоим сверстникам.

Хорошие сайты – takzdorovo.ru, dzdorov.ru, www.trans-age.ru, на них ты можешь найти нужную информацию.



- 2а** Что такое стресс? Как справляться со стрессом?
www.takzdorovo.ru стресс и пищевое поведение, стресс и здоровье
byd-zdorov.ru подростковый стресс

Собственные мысли:

- 2б** Знакомо ли тебе слово «буллинг» (насилие, издевательства со стороны сверстников), и какими бывают его проявления? Что называют «Интернет-насилием»?
www.rae.ru/forum2012/pdf/0559.pdf
nrcnn.ru/lang/activity/study.html?id=149

Собственные мысли:

2c Что такое дружба? Чего ты ждешь от друга? Каким должен быть настоящий друг?
psy-dom.com на что похожа дружба в подростковом возрасте

Собственные мысли:

2d Что такое «расстройства пищевого поведения»? Чем они могут быть вызваны, и как они проявляются?
www.takzdorovo.ru диета для подростков, пищевые расстройства

Собственные мысли:

2e Какие физические изменения происходят во время полового созревания в организме подростка?
www.takzdorovo.ru половое созревание: физические изменения



Выполнив задание, поставь дату и подпись. Покажи задание родителям и после того, как вы побеседуете о задании, попроси одного из них поставить подпись:

Дата

Моя подпись:

Подпись родителя:

МЕДИА-ОБЗОР

Выполняя это задание, проследи в течение недели за рекламой, связанной с взрослением и переходным возрастом (источники рекламы: телевидение, пресса, Интернет, электронная почта, радио, уличная реклама и т.п.). Заполни прилагаемую таблицу (один ряд заполнен в качестве примера). Заполнив таблицу, сравни ее в школе с таблицей своего школьного друга. Выбрали ли вы одну и ту же рекламу? Понял ли твой друг способ рекламного воздействия так же, как понял ты, или по-другому?



РЕКЛАМНЫЙ ИСТОЧНИК	РЕКЛАМА	КАК РЕКЛАМА СТАРАЕТСЯ ВОЗДЕЙСТВОВАТЬ НА ТЕБЯ?
Молодежная газета	Средство для очистки кожи для молодых	Девочкам нравятся мальчики с чистой кожей
телевидение		
журналы, газеты		
интернет		
радио		
уличная реклама		

Выполнив задание, поставь дату и подпись. Покажи задание родителям и после того, как вы побеседуете о задании, попроси одного из них поставить подпись:

Дата

Моя подпись:

Подпись родителя:

ВЗРОСЛЕНИЕ В РАССКАЗАХ МАМЫ, ПАПЫ ИЛИ ДРУГИХ ВЗРОСЛЫХ

В этом задании опроси кого-то из родителей или другого взрослого из твоего ближнего окружения. Это может быть старшая сестра или старший брат, прошедшие через переходный возраст.



4а Что ты помнишь о своем переходном возрасте/взрослении?

4б Были ли у тебя запреты и ограничения в возрасте 11-15 лет со стороны родителей? Если да, то какие? Что ты о них думал(а)?

4с Были ли у тебя идеалы и примеры для подражания? Кто? И что тебе в них нравилось?

4д Что во взрослении было приятно, и что не нравилось?

4е Твой собственный вопрос – и ответ интервьюируемого на него:

Выполнив задание, поставь дату и подпись. Покажи задание родителям и после того, как вы побеседуете о задании, попроси одного из них поставить подпись:

Дата

Моя подпись:

Подпись родителя:

ГИГИЕНА И ПОДРОСТКИ

Гигиена для подростка – это не только способ оставаться здоровым, но и возможность легко наладить личные контакты. Свежевымытые волосы, аккуратно подстриженные ногти и отсутствие неприятного запаха помогут сформировать положительное первое впечатление о человеке лучше, чем тысячи прочитанных книг.

Гигиенические процедуры выполняют две основные функции:

Во-первых, чистая кожа и приятный запах тела позволяют нормально общаться с другими людьми и проще устанавливать социальные контакты – как со сверстниками, так и со взрослыми.

Во-вторых, регулярные гигиенические процедуры позволяют избавиться от большинства вредных микроорганизмов, вызывающих болезни. Кроме того, на очищенной коже реже появляются прыщи. Между прочим, человек, соблюдающий гигиену, реже вынужден сидеть дома с насморком или кашлем. Поддержание тела в чистоте уменьшает риск заражения простудой или гриппом даже в чихающей компании.

План гигиенических процедур для подростка:

- Душ или ванна ежедневно. Еще лучше – два раза в день.
- Мытье волос каждый день или через день.
- Чистка зубов два раза в день. Использование зубной нити – ежедневно.
- Чистая смена нижнего белья и носков – ежедневно.

Но не забывай о своих индивидуальных особенностях - если твои волосы пачкаются быстро – мой голову ежедневно. Если кожа слишком сухая, частое принятие душа может лишить ее естественной защиты и пересушить еще больше. Лучше всего посоветоваться с родителями

Проблемная кожа

Специалисты считают, что почти всех подростков рано или поздно начинают беспокоить различные высыпания на коже. Чтобы решить эту проблему, первым делом, нужно сходить к дерматологу – он посоветует тебе конкретное средство для лечения именно твоей проблемы, поможет подобрать средства для умывания и очищения кожи.

Средства для очищения кожи используй каждый день, утром и вечером. Не поддавайся желанию умываться постоянно или использовать отшелушивающие средства: они пересушивают и раздражают кожу. Никогда не выдавливай прыщи. Борьба с прыщами таким способом увеличивает шансы на появление рубцов на коже и повышает возможность дополнительного заражения.

Немного о дезодорантах

Во время полового созревания твои потовые железы начинают работать гораздо активнее. Кроме того, рост волос в подмышечных впадинах может способствовать активному росту бактерий, провоцирующих появление неприятного запаха.

С проблемой помогает справиться не только регулярный душ, но и использование дезодорантов. Поговори с родителями и вместе подберите подходящий для тебя дезодорант.



Подготовлено по материалам сайта www.takzdorovo.ru

Уважаемые родители!

Переход из младшей школы в среднюю является переломным и не всегда легким периодом в жизни ребенка. И насколько легко он пройдет, во многом зависит от родителей. Совместные занятия, доверительные разговоры, проявление теплых чувств, искренняя заинтересованность родителей жизнью подростка создают в семье атмосферу, в которой ребенок чувствует поддержку взрослых.

Помимо адаптации к новому классному коллективу, к новым требованиям, к новым учителям, ребенок сталкивается с новыми особенностями своего организма, к которым ему нужно привыкнуть. Не все дети знают, что происходит с их телом и с их эмоциями в переходном возрасте. Задача родителей – как можно больше рассказывать своему ребенку об этих особенностях. Вспомните свой подростковый возраст, почитайте специальную литературу или обратитесь за консультацией к специалистам (врачам, психологам). Главное – чтобы Ваш ребенок знал, что он может обратиться к Вам с любым волнующим его вопросом.

Не стоит забывать, что начало переходного возраста часто сопровождается эмоциональными всплесками, перепадами настроения, обидчивостью, повышенной ранимостью ребенка. Главное – отнестись к этому с пониманием и тактом, проявить терпение и родительскую выдержку. Детская психика перестраивается, меняются их привычки, пристрастия, вкусы. Важно увидеть, что Ваш ребенок меняется и вовремя изменить свое родительское отношение к нему.

Главной особенностью душевного мира ребенка в этом возрасте является появляющееся чувство взрослости – это стремление быть и казаться взрослым. У детей происходит рывок к взрослению и переоценка всех ценностей, стремление к самостоятельности, повышенная критичность к себе и окружающим, особенно обостряется чувство собственного достоинства. Поэтому родителям очень важно перестроиться и увидеть в своем ребенке не того маленького мальчика (или девочку), которым был Ваш ребенок год назад, а взрослеющего подростка, который требует к себе отношения как «ко взрослому». Помните, что все, что переживает Ваш ребенок сейчас, очень значимо и ценно для него, даже если на Ваш взгляд, это кажется несущественным пустяком. Старайтесь не обесценивать его переживания, «отмахиваться» и, ни в коем случае, смеяться над ними. Это может привести к потере доверия между вами, которое впоследствии будет сложно вернуть.

Таким образом, начало подросткового возраста – это переходный этап не только для детей, но и для родителей. Ведь от того, как Вам удастся перестроить взаимоотношения и принять новые особенности своего ребенка, будет зависеть его самочувствие в этот сложный, но очень интересный период жизни. Главное – относитесь с любовью, пониманием и большим терпением к своему ребенку, и тогда у вас будут только хорошие воспоминания о переходном возрасте!

Психолог Марина Каспрук
(г. Петрозаводск)