Что происходит с тобой? Ты одеваешься на свидание, натягиваешь любимые джинсы и - о ужас! - не можешь застегнуть на них пуговицу. Или ты бежишь по футбольному полю и чувствуешь, что твои бедра начали цепляться друг за друга, но ведь раньше такого никогда не было. А может, когда ты смотришься в зеркало, то замечаешь, что поры твоего лица просто огромны.

Дело в том, что некоторые люди должны запасти некоторое количество жира, чтобы начать развиваться. Другие постоянно развиваются без всяких запасов. Поэтому первые могут есть здоровую пищу и заниматься спортом, но не худеть. А вторые сметать всю пищу вокруг, и все равно оставаться тощими.

В конце концов все процессы будут сбалансированы, и большинство людей привыкнет к тому, как их «новое» тело работает и двигается. Но для этого может понадобиться некоторое время. То, что происходит во время полового созревания, может еще долго влиять на твое восприятие твоего тела, да и на самооценку.

Мы хорошо выглядим, и вдруг наше тело начинает меняться. Это влечет за собой психические изменения, которые могут происходить очень эмоционально.

Адаптация к новому телу сложнее, чем кажется на первый взгляд. Самооценка многих подростков базируется на том, как выглядит их тело, насколько они могут его контролировать.

Изменение твоего тела, его частей, даже таких мелочей, как запах – все это совершенно нормальные явления и процессы. Как можно помочь себе настроиться на это физически и морально? Попробуем дать несколько советов.

Не сравнивай! Это естественно – сравнивать себя со своими друзьями. Но это сложно назвать хорошей идеей. Сравнение проблематично, потому что в подростковый период все развиваются по-разному и в разное время. Если ты начал быстро расти, то можешь считать себя слишком высоким. Но в то же время твой друг может почувствовать себя слишком низким, по сравнению с тобой. Обычно в такой ситуации тяжелее всего людям, которые начинают развиваться первыми и тем, чье тело опаздывает с изменениями. Ужасная идея – сравнивать себя с моделями и знаменитостями с обложек журналов. Они далеко не так совершенны, как может показаться на фото, над которым поработала команда дизайнеров. Журналы продают мечту, а не реальность.

Хорошо относись к своему телу. Откажись от фаст-фуда, ешь нормальную здоровую пищу, занимайся спортом и развивай интеллект. Здоровое питание и нагрузки помогут тебе контролировать те сюрпризы, которые может преподнести твое тело. Кроме того, это поможет оставаться тебе в хорошем расположении духа. Если происходящие перемены приводят тебя в уныние, то надо отвлечься, погулять с собакой, поиграть с друзьями в футбол. Примерно ¾ подростков бросают заниматься спортом, когда их тела начинают изменяться. Часто это происходит потому, что они занимались спортом, который подразумевал конкуренцию, а метаморфозы тела отбрасывают их на последние места. В этом случае, попробуй сменить занятие. Кто мешает попробовать свои силы в футболе? А девушкам прекрасно подойдет танец живота. Иногда приходится бросить спорт, так как все больше времени уделяется учебе, развлечениям и т.п. проблемам. Но это очень неудачное решение. Если тебя выматывают физические тренировки, займись йогой, это поможет тебе ближе познакомиться с твоим телом.

Подружись со своим телом. Чувствуешь, что ты теперь ничего не знаешь о своем организме? Так же, как дружба, которая не возникает в один день, а должна расти и развиваться, должна развиваться твоя связь с телом. Это займет немало времени. Как и друзья, оно может подводить тебя. Но немного усилий и понимания – и связь вернется.

Ходи с высоко поднятой головой – даже если ты расстроен! То, что люди о тебе думают – проекция твоего отношения к себе. Если ты считаешь себя слишком высоким, то это будет бросаться в глаза, если ты начнешь сутулиться, чтобы казаться ниже. Все эти перемены могут стать поводом, чтобы выработать хорошую осанку, стать более уверенным в себе. С переменами, происходящими с телом, ты все равно ничего поделать не можешь, поэтому постарайся сосредоточиться на вещах, которые тебе нравятся в себе. Возможно, что это красивые вьющиеся волосы или ямочка на щеке. А может это чувство юмора или усидчивость? Подумай о людях, которые для тебя важны. Ты же не любишь их только за внешность?

После того, как ты привыкнешь к этим изменениям, твое тело опять начнет меняться. После подросткового периода (лет в 20 примерно), происходит следующий шаг в изменении тела и разума. И парни и девушки станут выглядеть взрослыми, потеряют подростковую неуклюжесть.

Если бы твое тело имело инструкцию по применению, то там бы было написано: содержите в чистоте, не забывайте кормить, рекомендуются физические нагрузки.

Умение принимать и ценить себя помогает добиться душевного равновесия. Таким людям проще справляться с проблемами и оправляться от разочарований. Уверенные в себе люди быстрее и чаще принимают правильные решения. Прими и цени свое тело независимо от того, как оно сейчас выглядит и поверь, оно отплатит тебе верной службой.

**Задания:**

1. Придумай название текста \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Какие изменения происходят с организмом в подростковом возрасте \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. С какими психологическими проблемами сталкиваются подростки \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Какие рекомендации дает автор текста для подростков \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Какие советы можешь дать ты \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. Составь план текста \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_