

Учимся понимать подростка



Классный руководитель 7 «А» класса Нехорошева Н.В.
ГОУ СОШ «Школа здоровья» № 901

Что не так? Почему это происходит?

Что делать родителям?

Рассеянность, плохая память

В народе это называется
«девичьей памятью».

Подросток так
поглощен собственными
переживаниями, что не
всегда способен запоминать
самые обычные вещи.

Оставляйте подростку
разноцветные записки-напоминания,
а если они будут сопровождаться шутками или
веселыми рисунками, то сын или дочь просто не смогут
о них забыть или не заметить.



Что не так? Почему это происходит?

Что делать родителям?

*Головные боли и головокружения,
повышенная утомляемость*

Возможно имеет место «юношеская гипертония», сердце достигает размеров взрослого, а сосуды его питающие отстают в развитии.

Необходимо больше бывать на свежем воздухе.



Что не так? Почему это происходит?

Что делать родителям?

*Раздражительность, импульсивность,
неуравновешенность*

Головной мозг достигает размеров взрослого, в то время как кора головного мозга, отвечающая за произвольность психических процессов, отстает в развитии.

Следите, чтобы у подростка был полноценный и продолжительный сон (9-10 часов).

Не разрешайте ему долго сидеть за компьютером, особенно по вечерам.



Что не так? Почему это происходит? Что делать родителям?

Повышается потоотделение, на лице появляются угревая сыпь, жирность волос

Эти признаки являются следствием гормональных изменений.

Следите за питанием, исключите сладкую пищу, необходимы овощи и фрукты.



Что не так? Почему это происходит?

Что делать родителям?

Подростковый эгоцентризм

Непонимание собственных поступков и эмоции

Подарите подростку красивый блокнот

и предложите записывать свои мысли, чувства, события.



Источник информации

Фотографии из фотоархива
Нехорошевой Н.В.