

# 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.