

Согласно современным научным данным, границы подросткового возраста располагаются в достаточно широком диапазоне — от 11 до 20 лет.

Как и любой другой, подростковый возраст «начинается» с изменения социальной ситуации развития. Ребенок имеет сильное желание стать взрослым, отстоять свою независимость, приобрести право голоса. Имеются также и биологические изменения, игнорировать которые нельзя, ведь именно они определяют социальное развитие подростка.

Кардинально перестраиваются сразу три системы:

- ✓ гормональная;
- ✓ кровеносная;
- ✓ костно-мышечная.

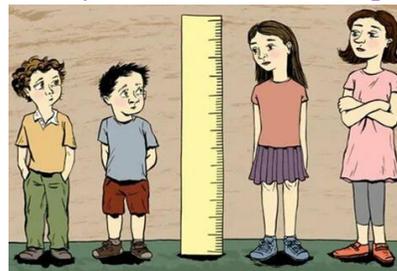
Новые **гормоны** стремительно выбрасываются в кровь, оказывают будоражащее влияние на центральную нервную систему, определяя начало полового созревания.



Например, до 11 лет тестостерон вырабатывается одинаково у девочек и

мальчиков в количестве не более 0,2 мкг/л (микрограмм на литр). С началом полового созревания выработка тестостерона у мальчиков доходит до 11 мкг/л, т.е. **в 55 раз больше, у девочек – в 6 раз больше.**

Более сложного периода для организма попросту не существует: никакие беременности и менопаузы даже не стоят рядом. Во время полового созревания происходит глобальная перестройка гормональной системы, что отражается на всех органах. Дело в том, что при беременности гормональные нагрузки испытывает уже сформировавшийся организм, а в подростковый период гормональная буря сочетается с активным ростом. Отсюда и сложности. **Количество гормонов роста у подростка увеличивается в 4,5 раза.**



Все это приводит к тому, что в 8 – 11 раз повышаются утомляемость, возбудимость, раздражительность, негативизм, драчливость подростков.

Идет локально-капризная стадия. В этот период самый низкий уровень внимательности; появляются

чрезвычайная непоседливость, отвлекаемость и забывчивость.

Вспомнить себя подростком легко и трудно одновременно. Представьте, что Вы просыпаетесь каждый день, а в Вашем теле происходит что-то новое и не особенно приятное. Голова болит, волосы растут непонятно как в непривычных местах, сердце ноет, живот крутит, стул нестабильный, сон то приходит, а то не уснешь. А тут надо на чем-то еще и сосредоточиться! Это вообще неподвластная задача!

Гормональные перепады – естественная часть развития подростка.



В **кровеносной системе** также наблюдается дисбаланс. Мышечная ткань сердца опережает по темпам роста кровеносные сосуды. Толчковая сила сердечной мышцы заставляет работать в экстремальном режиме не готовые к такому ритму сосуды. Сердечно-сосудистая система не способна вполне «обслуживать» увеличившуюся массу

тела. У подростков может диагностироваться тахикардия и гипотония.

Костная ткань опережает темпы роста мышц, которые, не успевая за ростом костей, натягиваются, создавая постоянное внутреннее неудобство. У подростка увеличивается длина туловища и конечностей, особенно рук. Из-за этого фигура подростка может иметь неуклюжий, нескладный вид, а его движения быть недостаточно правильно координированными. Кроме того, у него нарушается согласование глаз – рука: наблюдается ухудшение почерка, часто вещи «валятся из рук». Он хочет, как раньше, немного, чуть-чуть приобнять маму, а получается, что сильно ее сжимает.

Мышцы ещё недостаточно окрепли, поэтому подростки быстро устают, не в состоянии переносить длительное физическое напряжение, для них характерна «подростковая лень».

Одна из самых актуальных тем в подростковом возрасте - **это половое созревание**. В этот период очень важно понять, что дети вполне могут испытывать интерес к сексу и демонстрировать это. Это может быть не так просто, но **зачатки социально неприемлемого поведения лучше распознать как можно раньше и среагировать на них как можно**

быстрее. Чем дольше вы игнорируете проблему, тем сложнее будет справиться с уже сформировавшимся поведением.

Чтобы научить подростка тому, как можно вести себя в общественных местах, а как – только в интимной обстановке, ему нужно прежде всего объяснить разницу между публичным (улица, класс, магазин, гостиная вашего дома) и личным (спальня, ванная, его комната) пространством. Как только он сможет понять эту разницу, ему можно будет объяснить, что некоторыми вещами можно заниматься, к примеру, только у себя в комнате за закрытыми дверями. Попытки вести себя неподобающим образом в общественных местах нужно сразу же пресекать.

Важно, чтобы подростки научились различать не только места, но и людей, с кем можно держаться на более близкой дистанции, а с кем этого делать нельзя. Например, любой подросток должен знать, что обнимать и целовать можно только близких людей, а никак не посторонних.

После того, как это будет усвоено, следует объяснить, что даже самым близким не всегда бывает приятно проявление чувств с помощью физических контактов.

Автор-составитель:
Трифорова Г.В., педагог-психолог высшей квалификационной категории.

Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение
Самарской области «Школа-интернат
№ 115 для обучающихся с
ограниченными возможностями
здоровья городского округа Самара»

ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА



Февраль, 2025г.