

Как помочь снизить степень утомления и справиться с неприятными ощущениями?

Болят голова. Нагните ее, нащупайте выступающий позвонок в месте перехода шеи в спину и потрите его с небольшим усилием 2-3 минуты. Сделайте пять круговых движений головой вправо, пять – влево. Полностью расслабьте мышцы шеи и позвольте ей «упасть», проделайте это упражнение пять раз. Выпейте сладкий чай или съешьте конфету с фруктовым наполнителем, запейте ее водой.

Устали глаза. Закройте их и представьте себе луг, заросший сочной зеленой травой. Постарайтесь мысленно сосредоточиться на этой картинке в течение 2-3 минут. Если есть возможность, промойте глаза спитым чаем без сахара и чаинок.

Перенапряжено горло, устали голосовые связки. С закрытым ртом сделайте насколько мышечных усилий, при которых вы ощутите неприятное напряжение подчелюстных мышц, корня языка, глотки и гортани. Время упражнения – 5-10 с. Чувство напряжения в подчелюстных мышцах останется еще на 2-3 мин, голос восстановится. Выпейте стакан чая с мятой.

Устал слуховой анализатор, вас раздражает шум. Крепко прижмите ладони к ушам и с силой, резко отдерните руки. Повторите упражнение 5-7 раз.

Устал плечевой пояс. Сделайте несколько дыхательных движений.

Устала поясница. Перемените положение тела: если вы сидели – встаньте и походите, если стояли – сядьте поудобнее, расслабьте мышцы.

Не накапливайте дискомфортные ощущения. Любите свое тело, учитесь прислушиваться к нему, заботьтесь о нем!

Советы от Вирджинии Сатир.

Для того чтобы заложить основы будущих перемен в ваших отношениях, я могу предложить следующее:

1. Вы, родитель, должны четко изложить подростку свои страхи и опасения, чтобы он мог вас понять.

2. Вы, подросток, должны честно рассказать о том, что происходит с вами, и постараться сделать так, чтобы вам поверили. Вы должны тоже сказать о своих страхах и знать, что вас выслушают без критики и осуждения.

3. Вы, родитель, должны показать свою готовность слушать и понимать. Понимание вовсе не означает прощения. Оно просто создает твердую основу, на которой можно строить дальнейшие отношения.

4. Вы, подросток, должны объяснить родителям, что нуждаетесь в том, чтобы они выслушали вас, но не давали советов, пока вы сами их не попросите об этом.

5. Вы, родитель, должны понимать, что подросток вовсе не должен обязательно следовать вашим советам.



Психологический класс

ПОДРОСТКОК:

ОСОБЕННОСТИ ВОЗРАСТА

Классификация подросткового возраста

От 10 до 11 лет большинство детей еще спокойны и уравновешены, в отношениях с родителями проявляют максимум доверия и теплоты. Жизнь не кажется им наполненной неразрешимыми проблемами, и мир чаще всего предстает в светлых, радужных красках.

С 11 до 12 лет физиологическая перестройка организма у большинства детей уже начинается, а значит, начинаются и первые проблемы. Уже в этом возрасте родители впервые сталкиваются с его импульсивностью, частой и порой необъяснимой сменой настроения, отрицанием, упрямством, агрессивностью поведения. Возрастает острота мировосприятия, обостряется комплекс собственной неполноценности, учащаются конфликты и ссоры с родителями, педагогами и сверстниками.

С 12 лет ребенок постепенно меняется – его импульсивность постепенно уступает место более разумному и спокойному отношению к миру. В то же время, именно в этом возрасте максимально растет самосознание подростка, обостряется его стремление к самостоятельности, независимости от взрослых, а также возрастает настоятельная потребность признания собственного авторитета. Как правило, в этом возрасте, подросток, удаляясь от семьи, пытается найти новую социальную группу, в которой у него появилась бы возможность удовлетворить потребность в реализации собственного личностного начала. В то же время подросток начинает придавать все большее значение собственной внешности, проявляет первый

интерес к представителям противоположного пола.

С 13 до 14 лет, пожалуй, самый сложный для подростка. Острота восприятия максимальна, самокритичность и критичность по отношению к окружающим зачастую приводят к замкнутости, уходу в себя. В этом возрасте подростки интровертны, т.е. обращены внутрь себя, в свой собственный мир, не стремятся к духовному сближению, скрытны по отношению не только к родителям, но и к друзьям.

В 14 лет подросток снова может измениться, его внутренняя сосредоточенность вновь уступает место энергичности и экспансивности. Мир снова открывается для него, и он становится более общительным. При этом уверенность в себе возрастает. Слово «личность» для четырнадцатилетних – это уже не пустой звук, и они внимательно анализируют поведение окружающих людей, делая собственные выводы. Как правило, в этом возрасте подросток склонен к вступлению в так называемые подростковые группировки.

С 15 лет подростки – уже почти взрослые люди. Их жажда свободы и самостоятельности уже не просто неосознанное желание, теперь оно превращается в настоятельную потребность. В этом возрасте подросток раним и восприимчив к влияниям, как позитивным, так и негативным, со стороны окружающих людей.

В 16 лет характер подростка постепенно уравновешивается. Как правило пессимистическое мироощущение меняется на более оптимистичное, возрастает потребность в общении, появляется ощущение внутренней самостоятельности. Переставая жить сегодняшним днем, многие подростки начинают задумываться о будущем.

Специфика подросткового возраста определяется прежде всего биологическим фактором – процессом бурного полового

созревания. Пубертатный период, начавшись в 10-11 лет у девочек и в 11-12 лет у мальчиков, продолжается в среднем от трех до пяти лет и заканчивается наступлением половой зрелости. Любые дополнительные затраты энергии ведут к накоплению в организме молочной кислоты, которая резко снижает мышечную работоспособность подростков, они быстро утомляются, снижается работоспособность.

Высокий уровень подкорковой активности приводит к отрицательным изменениям механизмов восприятия и внимания. Эти механизмы, сформированные к 10 годам, претерпевают как бы обратное развитие, и у подростка снижается способность к произвольному избирательному восприятию информации. У детей в 11-13 лет снижается скорость оперативного мышления, ухудшается умственная работоспособность.

Отмеченные выше явления носят временный характер и вовсе не означают, что ребенок ленив, слаб интеллектуально или обладает плохим характером. Просто по объективным причинам он в настоящее время не может в должной степени контролировать свои поступки и управлять собой.

Очень важно в этот период жизни не предъявлять по отношению к подросткам завышенных требований, спокойно и уважительно относиться к тому, что успехов у них стало меньше, чем было в 10 лет. Это касается как физических нагрузок, так и интеллектуальных.

Однако ни в коем случае нельзя идти на поводу у физиологии и давать «зеленый свет» вседозволенности. Именно в этот возрастной период очень важно научить подростка «договариваться со своим телом, прислушиваться к ощущениям, определять свой порог возможного. Помочь им выработать способность оценивать свои физиологические возможности правильно,

не переоценивая себя и свои силы, не допускать бессмысленного риска, не доводить организм до срыва, а значит, до патологии.

Подростковый возраст – это возраст, когда экстремальные ситуации случаются гораздо чаще, чем у взрослых, в этих ситуациях у подростков очень быстро наступает утомление. Оно возникает вследствие истощения внутренних ресурсов организма человека и в результате рассогласования в работе систем, обеспечивающих его жизнедеятельность.

Процесс утомления развивается быстрее, если человек попадает в новые для себя условия. Это связано с тем, что часть сил организм тратит на привыкание к этим условиям. Развитию утомления способствуют следующие факторы:

- Монотонность работы,
- Плохие условия труда,
- Работа без интереса и удовлетворения,
- Негативные результаты труда.

Если же на утомление вовремя не обратить внимания, то утомление – физиологически обратимый процесс – перейдет в **переутомление** – патологическое состояние, которое требует лечения.

Симптомами переутомления являются стойкие нарушения внимания и памяти, нарушение ритма сна (чаще всего бессонница), головные боли, ухудшение аппетита, раздражительность. Снижается сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, из-за ослабления внимания возрастает травматизм.

Слишком послушные сыновья никогда не достигают многого.

Абрахам Брилл

По-настоящему начинаешь беспокоиться за своего мальчика лишь тогда, когда он, уходя, закрывает за собой дверь совершенно бесшумно.

Когда ребенок подрост, для родителей самое время научиться стоять на собственных ногах.

Фрэнсис Хоуп 🇺🇸