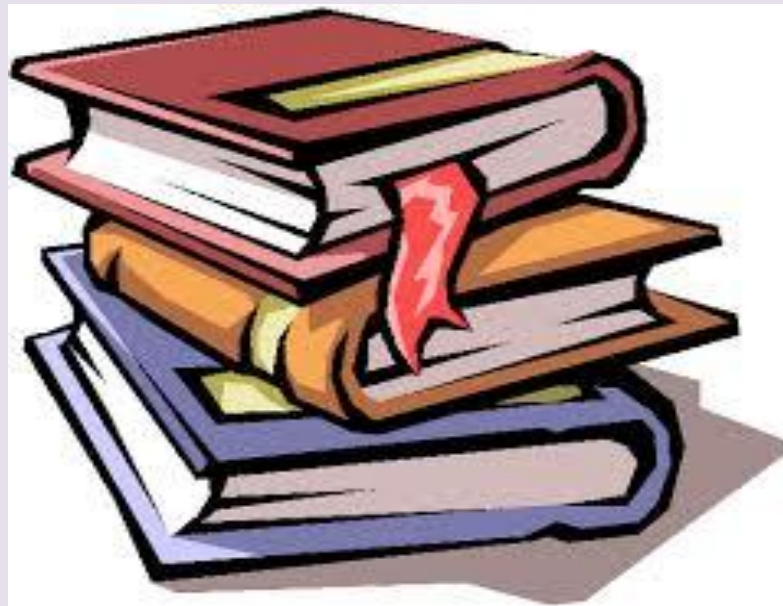


Психологические возрастные особенности подростка



Переход учащихся из 9 класса в 10-ый справедливо считается **кризисным** периодом.



Проблемы 10 класса

Для современного 10-го класса важной является проблема *социально-психологической адаптации к новому коллективу.*



Проблемы 10 класса

Другая проблема –
установка на продление
моратория. После
напряженного 9 класса многие
юноши и девушки
«расслабляются», они как бы
впадают в беззаботное детство.



Основные потребности десятиклассников

1. Самоутверждение среди сверстников;
2. Самореализация в общении;
3. Развитие независимости и самостоятельности;

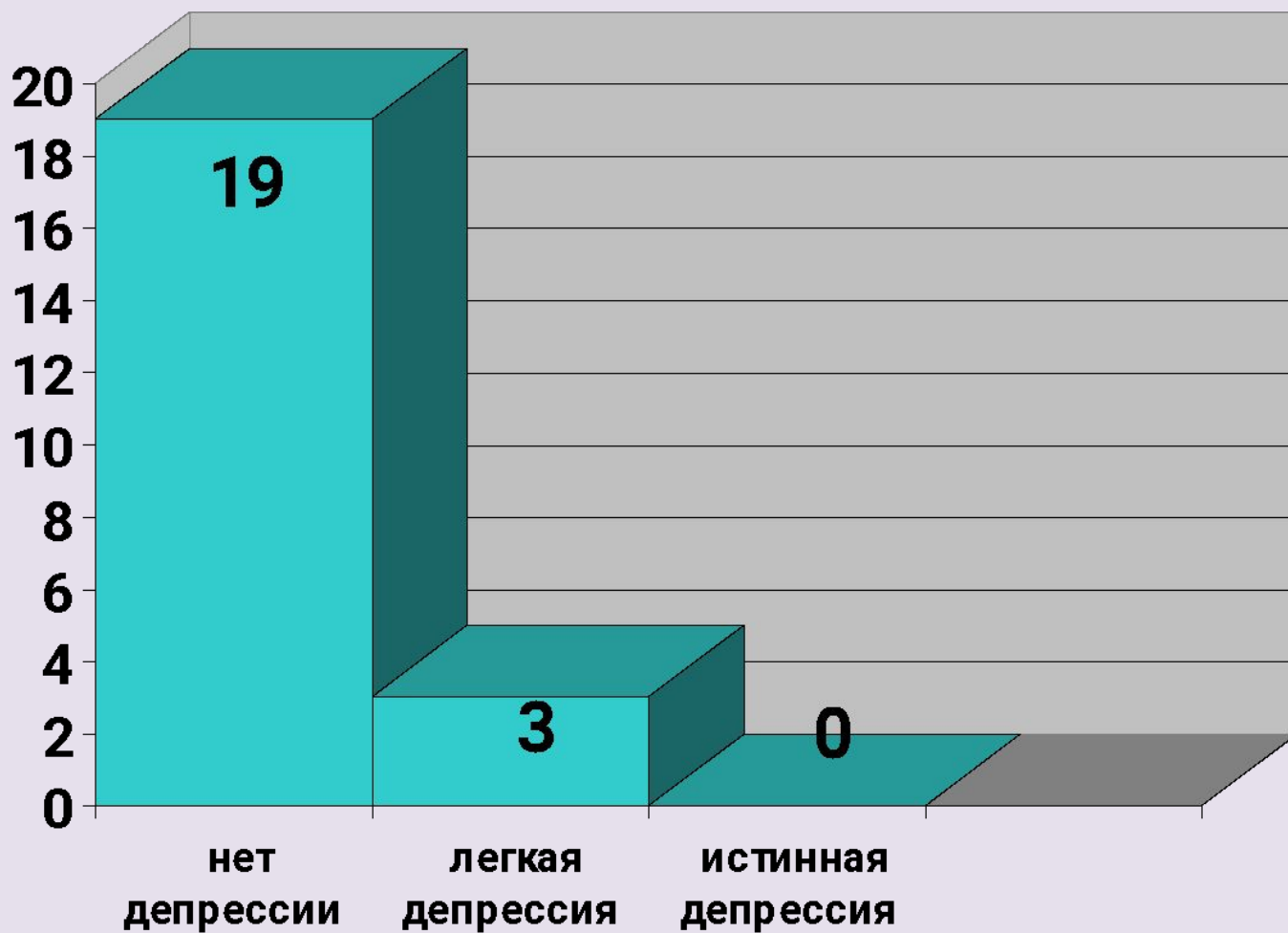


Основные потребности десятиклассников

4. Стремление к смене впечатлений и поиск острых ощущений;
5. Самопознание, саморазвитие и самосовершенствование;
6. Достижение личного благополучия и обретение материальных благ.



Определение уровня депрессии 10 класса



Профилактика депрессии

1. Прогулки на свежем воздухе, физические нагрузки, общение с близкими людьми.



Профилактика депрессии

2. **Сверх необходимый серотонин**, который отвечает за регулирование настроения в мозге, **в изобилии содержится** в пищевых продуктах, таких как **фрукты, овощи, цельные зерна и бобовые.**



Профилактика депрессии

3. Потреблять больше рыбы, это так же поможет в преодолении и в профилактике легкой депрессии. Это имеет важное значение для нормального функционирования мозга.



Рекомендации учителям

1. Не сравнивайте подростка с другими одноклассниками. У них возникает в таком случае **внутренний протест**, иногда – агрессия.



Рекомендации учителям

2. Обращаясь к подростку, следует использовать вежливые просьбы, избегая приказов и прямых инструкций.



Рекомендации учителям

3. Если случается неприятность,
необходимо разбираться
совместно, внимательно
выслушав подростка.



Рекомендации учителям

4. Относиться к подростку нужно как к взрослому, прислушиваться к его мнению.

