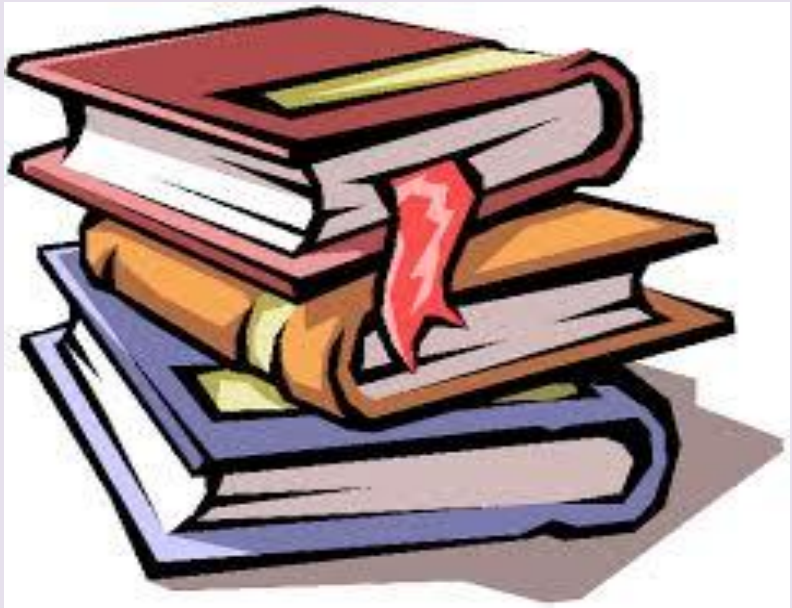
Психологические возрастные особенности подростка



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;

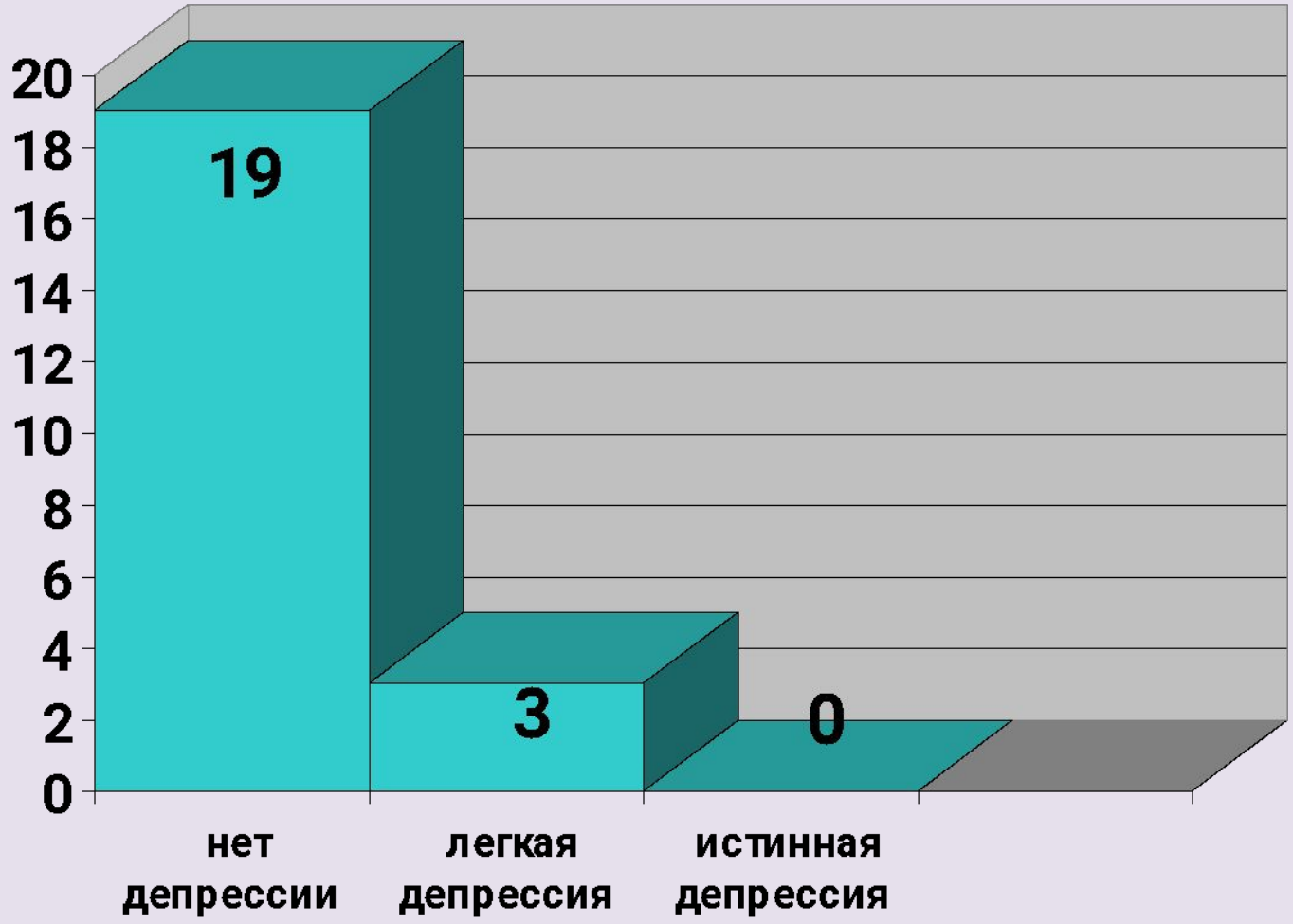
Основные потребности десятиклассников

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 случает 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.