

## "А они...уже подростки"



"Ведь ты – человек,  
ты и сильный и смелый.  
Своими руками судьбу свою делай,  
Иди против ветра, на месте не стой.  
Пойми, не бывает дороги простой."  
(Ю. Энтин)

Подростковый возраст, чем же он необычен? Чем он отличается от раннего школьного или от среднего школьного? Давайте вспомним себя. Кому-то болезненно не нравился свой нос или уши – очень большие или оттопыренные. Отращивались длинные волосы, прикрывавшие их, но и вызывавшие протест учителей и дирекции: "не соответствует облику ученика престижной школы". Или очень короткая и обтягивающая юбочка? А длинные и покрашенные ногти, пусть и ухоженные? Все это не вписывалось в образ советского школьника. Сейчас время более демократичное, во многих школах отказались от дресс-кода в виде платьица с белым воротничком или строгого костюмчика с галстуком. Решает все родительский комитет совместно с педагогическим советом. Плохо это или хорошо? Нет однозначного ответа – сколько людей, столько и мнений. Но сейчас есть выбор, а это уже хорошо!

Подростковый возраст – особенный, не зря его характеризуют как период "бесящихся гормонов", когда критическое влияние незрелой коры головного мозга еще недостаточное. Отсюда и эпатажное поведение или чрезмерная зажатость из-за болезненных внутренних переживаний.

Одна из основных проблем, волнующих подростков – это оценка своего внешнего вида: лица, фигуры, физических данных. Многие из них словно постоянно задают себе вопрос: "Насколько я соответствую представлениям о красоте, принятым в моей среде и в современном мире?". От степени удовлетворенности подростков (особенно девушек) своей внешностью зависят и многие другие качества личности – жизнерадостность, открытость, общительность.

Подросток не только сам слишком придирчиво оценивает собственную внешность, но и крайне чувствителен к ее оценке другими людьми. Для него внешность – это не просто отражение в зеркале. Это уверенность и

общительность, статус в коллективе сверстников. У подростка отношение к своей внешности может составлять основу самооценки в целом. Самооценка складывается из знаний о себе и отношения к себе. Знания о себе человек приобретает через общение с другими людьми в семье и в социуме. Но эти знания не остаются нейтральными – со временем они окрашиваются различными эмоциями – как отрицательными, так и положительными. И эти эмоции могут быть очень сильными и напряженными. Лишний вес или сильная худоба, прыщики на лице, сутулость от того, что вытянулся раньше других сверстников, либо маленький рост и многое – многое другое, что на взгляд зрелого человека выглядит сущим пустяком, "завтра все образуется", для подростка жизненно важно. Именно сегодня и сейчас! И помочь ему – задача семьи, школы, медиков. Доступность всесторонней поддержки – залог гармоничного будущего наших мальчиков и девочек.

Заведующий отделом комплексных программ профилактики неинфекционных болезней детского населения ГКУЗ «Волгоградский областной центр медицинской профилактики»,  
Волгоград Светлана Валетниновна Сарванова