**Психофизиологические особенности подросткового возраста у девочек**

Пубертатный период - время ускоренного физического развития и полового созревания, характеризующееся важными изменениями в организме подростка, в том числе появлением вторичных половых признаков. Развивается костная система, наблюдаются изменения состава крови и кровяного давления.

Происходят различные структурные и функциональные изменения церебральной активности. Особенности этого периода являются интенсивность и неравномерность развития и роста организма - «пубертатный скачок», что определяет неравномерность и значительную индивидуальную вариативность темпов развития (временные различия у мальчиков и девочек, акселерация и ретардация). С фактом полового созревания связано то, что подростковый возраст является периодом дебюта ряда заболеваний, в том числе и психических.

Необходимо знать последовательность и ориентировочное время появления тех или иных признаков, так как это оказывает заметное влияние на поведение подростков. Их психологические особенности. Проблемы, прямо или косвенно связанные с половым созреванием, занимают существенное место среди запросов к психологу, как от взрослых, так и от подростков.

Возраст 13 лет - время, когда у девочек заканчивается первая фаза пубертатного развития (11 -13 лет) и начинается вторая (13-15 лет). Бурный рост, созревание организма, происходящие психологические изменения - все это отражается на функциональных состояниях подростка. 11-12 лет - период повышенной активности, значительного роста энергии. Но это период и повышенной утомляемости, некоторого снижения работоспособности. Часто за двигательным беспокойством, повышенной возбудимостью подростков скрывается именно быстрое и резкое наступление утомления, которое сам школьник в силу недостаточной зрелости еще не может не только проконтролировать, но и понять.

Несмотря на значительные индивидуальные различия между детьми, в целом можно сказать, что в это время увеличивается количество обид, ссор между детьми, а также между детьми и взрослыми (в последнее время отмечается, что эти ссоры часто проходят в гораздо более грубой и резкой манере, чем раньше). Дети в это время часто проявляют повышенную вспыльчивость, обидчивость, прежде всего по отношению к взрослому. Их поведение нередко характеризуется демонстративностью. Это ситуация усугубляется влиянием интенсивно проходящего (у девочек) полового созревания, что способствует еще большему возрастанию импульсивности, часто смене настроений, воздействует на остроту восприятия подростком «обид» со стороны других людей, а также форму выражения обид и протеста.

Обидчивость, плач без какой-либо видимой (а часто и осознаваемой) причины, частая и резкая смена настроения наиболее характерна для девочек. Особенно усиливается в дни менструации.

У мальчиков возрастает двигательная активность, она становятся более шумными, суетливыми, неусидчивыми, все время что-то вертят в руках или размахивают ими. У многих школьников в этот период наблюдается частичные нарушения координации и точности движений, они становятся неуклюжими и неловкими.

В 13-14 нередко отмечается своеобразное чередование всплесков активности и ее падения, вплоть до внешнего полного изнеможения. Усталость наступает быстро и как бы внезапно, характеризуя повышенную утомляемость. Снижаются работоспособность и продуктивность, у мальчиков в 13-14 лет резко увеличивается количество ошибочных действий (у девочек пик ошибок отмечается в 12 лет).

Чрезвычайно трудны для подростков ситуации монотонии. Если у взрослого человека выраженное падение работоспособности вследствие выполнения однообразных, но профессионально необходимых действий составляет примерно 40-50 минут, то у подростков оно наблюдается через 8 - 10 минут.

С повышенной утомляемостью связано явление специфической подростковой лени. Часто от взрослых можно слышать жалобы на то, что подросток все время хочет лежать, не может стоять прямо: постоянно стремится на что-нибудь опереться, а на просьбы отвечает: у меня нет сил. Причина этого в усиленном росте, требующем много сил и снижающем выносливость. При таких жалобах следует давать подростку отсроченные поручения с тем, чтобы он сам определял время их выполнения, обучать восстановлению физических сил, разъяснять ценность усиления над собой и знакомить его со способами осуществления этого усилия.

Реакции подростка часто не соответствуют силе и значимости ситуации. Обобщая совершенно разные и объективно далекие друг от друга события, явления, он реагирует на них одинаково, что проявляется во внешне необъяснимом безразличии подростка к значимым для него вещам и бурной реакции по малозначительным поводам.

Происходящие в моторной сфере изменения: новое соотношение роста мышц и мышечной силы, изменения пропорции тела - приводят к временным нарушениям координации крупных и мелких движений. Отмечается временное нарушение координации подростки становятся неловкими, суетливыми, делают много лишних движений. В результате они нередко что-то ломают, разрушают. Поскольку такие явления часто совпадают со вспышками негативизма подростка, снижающими или блокирующими возможности его самоконтроля, то создается впечатление, что в подобных разрушениях наличествует злой умысел, хотя, как правило, это происходит вопреки желанию подростка и связано с перестройкой двигательной системы.

С нарушениями двигательного контроля бывают связаны и тяжелые последствия подростковых драк, когда школьник, не привыкший ещё к новым, увеличенным размерам своего тела, оценивая возможности управления им на основании своего прежнего опыта и поэтому неправильно рассчитывая силу удара, наносит другому подростку травму.

Перестройка тонкой моторики, разбалансировка старой схемы глаз-рука и её построение на новом уровне во многом нередко ведет к ухудшению почерка, неряшливости, нарушениям в рисовании.

Процесс созревания влияет и на развитие речи, особенно у мальчиков. Их речь становится более лаконичной и стереотипной, что проявляется в специфической «глагольной речи» многих мальчиков-подростков. С этим связаны также определенные трудности письменной речи. Известно, что в отрочестве девочки, как правило, лучше выражают свои мысли в письменной форме, чем мальчики. В связи с особенностями речевой сферы подростки часто замедленно реагируют на то. Что им говорят. Очевидными следствиями этого являются нередкие жалобы на непонимание подростками объяснений учителя, на то, что «им надо двести раз все повторять».

Следует помнить, что подростки очень переживают собственную неуклюжесть и косноязычие, повышенно чувствительны как к насмешкам по этому поводу, так и к оказываемой помощи. Поэтому необходимы специальные занятия по развитию моторики, устной и письменной речи подростка. Подростковый возраст - период, когда многие функции активно формируются и развиваются, например, это наиболее благоприятное время для овладения многими наиболее сложными движениями, важными видами спорта, трудовой деятельности. Если в период специфической неловкости и нарушения координации движений не заниматься развитием грубой и тонкой моторики, то в дальнейшем это не компенсируется или компенсируется с большим трудом.

**4. Роль гигиены, питания и спорта в физиологическом развитии девочек**

Окружающая среда, обычаи, нравы, общественные законы и порядки оказывают большое влияние на формирование подростка, особое значение надо придавать влиянию семьи. В семье подросток растет, развивается, учится контролировать свои эмоции и действия. Семья определяет широту взгляда подростка.

Чтобы подростки были здоровыми и правильно развивались, следует уделять много внимания построению их режима дня. Подростку необходимы правильное сочетание умственного труда с физическим, достаточный сон и полноценное питание.

При построении режима дня подростка обычно первым встает вопрос о его питании. В отличие от взрослого человека, для которого достаточно есть 3 раза в день, чтобы вполне покрывать потребность в пище, подросток, находящийся в периоде усиленного развития, нуждается в 4-5 разовом питании. Это одинаково относится к мальчикам и девочкам. К сожалению, нередко бывает так, что под влиянием нелепых понятий подруг, неразумного следования моде девочки-подростки стыдятся своего аппетита и до тех пор подавляют его, пока это не приведет к малокровию, желудочно-кишечным заболеваниям.

Пища должна быть разнообразной, высококалорийной,, содержать витамины и включать молоко, творог, мясо, яйца, рыбу, масло, овощи и фрукты. Следует избегать острых и очень соленых блюд и разного рода приправ, которые возбуждают нервную систему и раздражают пищеварительный тракт.

Ужин должен даваться подростку за 2 ч до сна и состоять из легких блюд. Должны быть исключены всякие алкогольные напитки. Отдых и сон для подростка имеют большее значение, чем для лиц зрелого возраста. Подросток должен спать не менее 8-9 ч. Чтобы сон был глубоким и спокойным, надо перед сном гулять. Утром нужно делать зарядку.

При занятии подростка спортом нельзя допускать перетренировки. Об утомлении после большой физической нагрузки свидетельствуют вялость, боль в мышцах.

В связи с появлением полового созревания подростки должны следить за чистотой половых органов.

Особое и постоянное внимание необходимо проявлять к девочкам. Начиная с рождения обязательны систематически и очень осторожные подмывания девочек, нужно следить, чтобы у девочки не было глистов, особенно мелких (остриц), которые могут попадать во влагалище из заднего прохода, вызывая зуд и беспокойство ребенка. Девочки всегда должны спать на отдельной кровати. Это предупреждает появление на слизистой оболочке влагалища молочницы и других болезней.

Изложенные особенности переходного возраста детей обуславливают необходимость создания правильных санитарно-гигиенических условий и особого отношения к подросткам в семье.

**Заключение**

Сохранение здоровья во многом зависит от самого человека, так как среди факторов, порождающих болезни, ведущее место занимают неправильный образ жизни, несоблюдение элементарных норм личной и общественной гигиены, нерациональное питание, вредные привычки. Разумное отношение каждого к своему здоровью - самая надежная гарантия его сохранения, с которой не могут конкурировать даже самые эффективные методы лечения.

Хорошее знание собственных физических, психических (умственных и половых) особенностей, возможностей и наклонностей, а также активная смыслотворческая деятельность дают основание надеяться, что юноши и девушки сами (что принципиально важно с нравственно-психологической точки зрения) смогут определиться в выборе своей профессии.