

А КАК НАСЧЕТ ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА?

Вследствие технического прогресса, сегодняшний мир намного теснее, доступнее и коммуникабельнее, чем в недавнем прошлом (в котором расстояния существенно сократились благодаря использованию электронных средств коммуникации). Несмотря на уныние и обреченность, мир — это место надежды, красоты и ожиданий, и его будущее в большой степени зависит от нашего отношения, наших действий и интересов.

Несмотря на то, что у всех у нас разные возможности, большинству людей, живущих в развитых странах, жизнь может предложить многое. Подростков, с их здоровьем, силой и оптимистическим настроем часто называют «надеждой будущего».

Подростки — это плод общества, но они более, чем другие возрастные группы, обладают потенциалом формировать общество, определять новые направления, новые стандарты и цели. Итак, дорожите подростковым возрастом. Это дорога в завтрашний день.

Здоровье

Здоровье

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ

Урок **11**





Пожалуй, подростковый возраст — это самый ответственный период жизни, когда в человеке происходят огромные изменения. Этот урок освещает некоторые практические проблемы подростков.

ПРИНЯТИЕ

Одна из самых главных потребностей в нашей жизни — это принятие. Нам важно чувствовать, что мы принадлежим семье, школе, клубу, церковной группе или стране. Хотя часто это воспринимается как должное, принятие и принадлежность не являются автоматическим правом по рождению. Принятие происходит, когда мы отдаем и делимся. Быть истинным сыном, дочерью, другом или членом какой-то организации стоит чего-то: времени, энергии, вовлеченности в общее дело, доверия и любви. Принадлежность необходимо возвращать.

Безопасный дом оказывает достаточно стабилизирующее влияние на жизнь. Подросткам, живущим в стабильном и счастливом семейном окружении, очень повезло. Однако иногда безопасность дома рушится из-за расставания, развода или смерти членов семьи. Но это не значит, что вам придется в одиночку со всем справляться. Маленькая семейная группа, а также друзья могут оказывать поддержку. Очень важно проявлять заботу друг о друге, когда все идет не так.

Подростки нуждаются в близких друзьях, но помните, что не каждый

может стать таким другом. Лучшие друзья — это те, которые умеют быть преданными и хранить секреты. С ними можно открыто поговорить о проблемах и ошибках. Они терпеливы, добры и не завидуют успеху своих друзей. Они умеют доверять и любить.

Принадлежность к определенной группе или клубу дает ощущение индивидуальности и общности. Члены группы или клуба дополняют семейную структуру, а иногда даже могут замещать ее.

Когда подростки чувствуют себя принятыми, у них появляется ценное основание для социального, умственного, физического и духовного баланса в зрелом возрасте.

ЛЮБОВЬ К СЕБЕ

Самоуважение или самооценка — очень важные характеристики зрелых, уравновешенных людей. Однако у подростков могут возникать трудности по причине физических, семейных и социальных проблем в их жизни, и они не всегда

могут испытывать удовлетворенность самими собой. К этим трудностям можно отнести, например, следующие:

1. Подросток испытывает недостаточную безопасность из-за проблем в семье.
2. Или самолюбие его ущемлено по причине недостижимости целей, поставленных другими, в частности родителями.
3. Или он вдруг обнаруживает, что любовь всегда условна и зависит от послушания или угождения кому-то.
4. Иногда к росту и прогрессу подростка проявляют мало интереса.
5. Над ним могут насмеяться.
6. Или несправедливо сравнивать с братьями и сестрами.
7. Иногда подросток испытывает трудности в определении приоритетов и начинает придерживаться сбивающих с толку ценностей жизни.
8. Бывает, что самолюбие не позволяет ему принимать замечание или совет.



Как можно полностью изменить эти негативные ситуации? Некоторые идеи:

1. Сосредоточьтесь на том, что вам нравится.
2. Думайте о том, что у вас хорошо получается, и о ваших успехах. Никто не сможет это отрицать.
3. Сравнивайте себя и ваши достижения со своими собственными амбициями и стремлениями, а не с чужими.
4. Если у вас что-то не получилось, попробуйте, насколько это возможно, исправить ситуацию и затем просто забудьте о ней. Вы можете учиться на своих ошибках, но не концентрируйтесь на них.
5. Фокусируйтесь на вашей победе. Верьте, что вы можете достичь своей цели.

Уверенность в себе может помочь вам доверять вашему решению, мнению и ценностям. Если подростки растут, ощущая любовь и безопасность, то есть большая вероятность того, что у них будет хорошая самооценка.

ПРИСПОСОБЛЕНИЕ К ФИЗИЧЕСКИМ ИЗМЕНЕНИЯМ ТЕЛА И ЖЕЛАНИЯМ

Быстрый рост, физическая зрелость и начало сексуального развития — всего лишь некоторые физические перемены, которые происходят в подростковом возрасте. К этим переменам относятся также начало менструации, развитие молочных желез, рост волос на лобке/теле, перемена голоса, проблемы с кожей (прыщи) и, возможно,



также ортодонтическая или ортопедическая коррекция. Другие перемены у подростков, связанные с образом жизни, — это ожирение, проблемы, связанные с расстройством питания — булимия и анорексия, — эмоциональные или психологические проблемы, например депрессия, несчастные случаи, заболевания, передаваемые половым путем, и незапланированная беременность.

Этот список выглядит устрашающим, но, как и при решении других проблем, систематический и терпеливый подход к ситуации может помочь найти решение. Некоторые советы:

1. Обсудите проблему с родителями, друзьями или с кем-то из взрослых, кому вы доверяете.
2. Не переживайте — многое из происходящего вполне нормально. И помните, что некоторые проблемы, такие, как прыщи, пройдут!
3. Регулярно проверяйтесь у семейного врача или у других медицинских специалистов. Врачи дадут совет и окажут помощь.
4. Регулярно посещайте стоматолога для осмотра.
5. Не прибегайте к наркотическим веществам, — они не помогут решить проблемы. (Более подробная информация на эту тему дана в Уроке 6.)
6. Приобщитесь к занятиям, требующим вашей активности, благотворно влияющим на ваше здоровье, которые доставят вам удовольствие и дадут впечатления, не подвергая слишком большому риску.

7. Развлекательная и общественная деятельность в группах, хорошее образование и сбалансированное личностное развитие помогут вам справиться с проблемами во взаимоотношениях. Если вы уважаете себя и других, вы не станете использовать людей и недостойно с ними обращаться.
8. Расширяйте круг ваших знакомых и осмотрительно выбирайте себе близких друзей из этой группы.
9. Если вам приходится менять место жительства или школу, будьте осторожны в выборе новых друзей. Помните, что давление сверстников — это подчиняющая и покоряющая сила и что мы часто ведем себя подобно нашим товарищам.

ПИТАНИЕ

Когда вы думаете о подростках и о еде, что вам приходит в голову? Подростки и фастфуд, девочки с изощренными привычками в питании, мальчики, которые, кажется, постоянно голодные! Пища становится основным приоритетом для мальчиков, потому что они нуждаются в энергии, и это обусловлено их быстрым ростом и развитием, а еще потому, что пища просто доставляет им удовольствие.

Для большинства девочек-подростков высший приоритет — это красиво и привлекательно выглядеть.

Но как часто беспокойство из-за прибавления в весе приводит к проблемам со здоровьем, которые могут серьезно повлиять на развитие. Булимия — это набрасывание на еду

ШКОЛА, КАРЬЕРА И БУДУЩЕЕ

как следствие голодания, анорексия — это когда человек настолько вбивает себе в голову, что он чересчур полный, что у него появляется отвращение к еде, и он практически живет голодным. Эти нарушения в большей степени касаются девочек и очень часто являются причиной очень сложных психологических проблем.

Делайте что-то особенное для себя и придерживайтесь правильных привычек питания, употребляя большое количество фруктов, овощей, цельных зерновых, бобовых и молочных продуктов с низким содержанием жиров. Употребляйте достаточное количество пищи, необходимой для роста и пополнения энергии и поддерживайте идеальный вес и форму. Это окупится в более зрелом возрасте, поскольку неправильное питание способствует возникновению большинства заболеваний, связанных с образом жизни, таких, как рак, высокое артериальное давление, болезни сердца и инсульт, проблемы пищеварительного тракта, ожирение и диабет.

Пища быстрого приготовления, хотя и кажется удобным и подходящим вариантом, но, как правило, она отличается высоким содержанием жиров, сахара и соли и низким содержанием сложных углеводов (в том числе клетчатки). Другими словами, фастфуд не может обеспечить сбалансированное питание, и эта пища должна быть скорее исключением, чем правилом.

Посещение школы — преимущество, несмотря на то, что в свое время мы это не ценим! И поскольку предоставляется такая возможность, подростки должны посещать школу и справляться с учебной нагрузкой. Очень сложно найти время и возможность для учебы, когда вы уже взрослый человек.

Как правило, хорошее образование означает иметь больше возможностей и открытых дверей, когда дело доходит до выбора профессии, однако работодатель учитывает также отношение, готовность и способность к работе. Работодатели нуждаются в обучаемых работниках, уверенных в своих способностях, умеющих адаптироваться и приспосабливаться, упорных и настойчивых (готовых сосредоточить свое внимание на выполнении любого задания, даже если оно кажется скучным).

Опыт также играет важную роль при получении работы. Подработка после школы, в выходные дни, во время каникул открывает широкие возможности в получении работы и приносит заработок. Участие в деятельности клуба или организации на добровольной основе развивает опыт работы в коллективе, наделяет ценными умениями и навыками для работы и лидерства.

Но только ли это может дать образование? Нет, оно определяет направление в жизни, ценности, которые мы обретаем, что намного важнее, и подростковый возраст

является идеальным временем, чтобы подумать об этих важных вещах. Куда вы направляетесь? Каких целей вы хотите достичь, и какова ваша стратегия в их достижении? Каковы ваши жизненные ценности, и как они влияют на ваше отношение к людям, животным и окружающему миру? Возможно, вы не слишком задумываетесь над этими вопросами, но они важны. Ваше будущее в большой степени определяется тем, как вы используете время и свои способности сейчас.

ЖИЗНЬ В СЕМЬЕ

Семья часто рассматривается как фундаментальная единица общества, обеспечивающая стабильность и рост нации. Семьи — это сложные структуры, которые постоянно изменяются. Скорость изменений возрастает, и именно поэтому стресс сегодня настолько распространен. Но современные семьи и их дети — подростки могут приспосабливаться друг к другу и справляться с проблемами, следуя определенным стратегиям.

1. Общайтесь с членами вашей семьи. Когда подростки рассказывают о своих радостях и печалях, разочарованиях и страхах, надеждах и мечтах, часто они обнаруживают, что мама и папа обладают огромной мудростью, накопленной в течение жизни. Они проходили через такое же. Но если даже дети сталкиваются с ситуациями, отличными от того, через что приходилось проходить родителям, то в этих переживаниях есть много схожего.

2. Будьте гибкими и терпеливыми, поскольку в жизни очень мало того, что статично. Уважайте мнение и ценности других.
3. Регулярно проводите время в семье, работая, играя и совершая вместе служение. Совместно трудитесь над воплощением какой-то идеи.
4. Знакомьте ваших друзей с семьей. Некоторые подростки делают свой дом убежищем и становятся исключительными собственниками. Мы все нуждаемся в уединении, но еще больше мы нуждаемся в дружеском общении. Когда мы чем-то делимся с другими, это развивает чувство общности, пробуждающееся от осознания принадлежности к большой семье, включая близких друзей.
5. Хвалите и принимайте похвалу. Никогда не забывайте благодарить.
6. Пусть ваши ожидания, подростки, будут реалистичными. Помните о том, что не всё родителям по силам. Родители, не ожидайте, что ваши дети станут врачами или юристами, если у них нет к этому склонностей и способностей. В то же время не ожидайте, что они наследуют семейные традиции, если у них совершенно другие предпочтения относительно их профессии.

Если семья проводит время вместе, в семье будет единство, несмотря на различия и размолвки. Взаимная любовь и уважение объединят семью.