



Подростковый стресс

 MyShared

**«ПОЧЕМУ
ПОДРОСТКИ
ИСПЫТЫВАЮТ
СТРЕСС?»**

2017г.

*Подготовила
воспитатель школы-
интерната №67
Филатова Марина
Николаевна*

ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

Стресс - это состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий;

Стресс - это неспецифическая защитная реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения окружающей среды.





MyShared

**Стресс — это не то, что с вами случилось, а
то, как вы это воспринимаете .**
(Г. Селье)



Виды подросткового стресса

Академический стресс у подростков

Академический стресс у подростков – один из самых распространенных. Он возникает на почве испытываемого давления от учителей, родителей и даже собственных высоких ожиданий.

Стресс у подростка, вызванный боязнью собственной неконкурентоспособности, может привести к тому, что он попадет под дурное влияние или даже начнет экспериментировать с наркотиками.





#49221901

Стресс у подростков: представление о себе

Подростковый возраст – время серьезных физических изменений в теле ребенка. Половое созревание ведет к гормональным бурям, сотрясающим психику тинейджера, и на фоне этого малейшее несоответствие идеальному образу, проблемы от собственной неловкости, неуклюжести, отсутствие каких-то статусных для его социума вещей – трагедия, ведущая к стрессу у подростка.



Давление со стороны сверстников

Подросток, который следует нравственным семейным правилам, может испытывать давление со стороны сверстников, обвиняющих его в том, что он «не крутой», «ботаник», и всячески провоцирующих, а порой даже запугивающих ребенка.

Стресс у подростков, поддавшихся один или несколько раз такому давлению и скрывающих свои неподобающие поступки от близких, может стать причиной психологического срыва и суицидальных намерений.





Семейные отношения

Взрослеющий ребенок утверждает себя не только среди сверстников, но и проверяя границы своей независимости в семье. Часто его поведение вызывает негодование родителей, которые пытаются контролировать своих детей, чтобы удержать их на безопасной территории.

Стресс у подростка часто является следствием испытываемого им разочарования от непонимания родителями его устремлений, от нежелания взрослых признавать, что он уже не малыш.







ТЕБЯ ЖЕ ПРЕДУПРЕЖДАЛИ
никаких демонов пока не сделал уроки



Романтические и дружеские отношения

Юноша или девушка в подростковом возрасте, как правило, сталкиваются с первыми романтическими увлечениями. Боязнь быть отвергнутым, первые ссоры и ревность, конкуренция, первые расставания – все это также причина стресса у подростков.

В это же время подросток учится строить новые отношения со сверстниками, детская дружба проходит новые стадии с опытом более серьезных конфликтов, с которыми подросток может научиться справляться не сразу.



Другие источники стресса у подростков

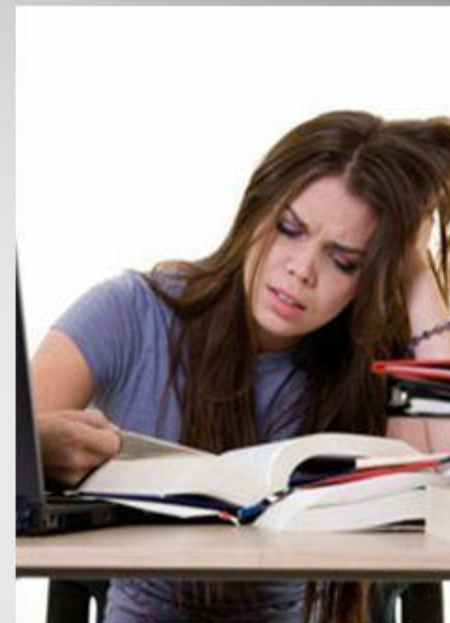
Стресс у подростков могут вызвать и другие причины, такие как:

- переезд в другой район, город, страну, переход в другую школу;
- слишком быстрое или слишком медленное половое созревание;
- проблемы в семье, включая разлад между родителями, алкоголь и домашнее насилие;
- денежные затруднения;
- высокие физические и интеллектуальные нагрузки.



Причины подросткового стресса

- Ситуация стресса или насилия
- Смерть близкого человека
- Развод родителей
- Конфликт в семье
- Конфликт в школе
- Проблемы с друзьями
- Расставание с любимым человеком
- Завышенные ожидания родителей
- Перегрузка во внеурочной деятельности
- Смена школы
- Физическое взросление





**ЛЮБИТЕ И ЗАЩИЩАЙТЕ
ДЕТЕЙ !!!**

**«Если ребёнок смеётся – значит мы все
сделали правильно»**



**Благодарю
за внимание !**