




## 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.





Shared

**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

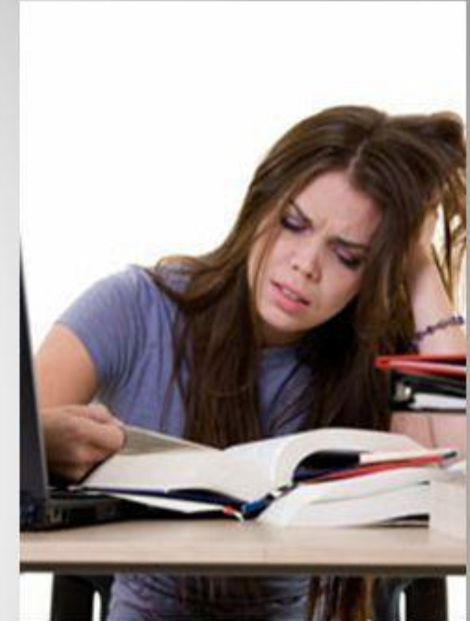
Стресс у подростков могут вызвать и другие причины, такие как:

- 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 !**