ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ

КАКИЕ СИТУАЦИИ МОГУТ ВЫЗЫВАТЬ СТРЕСС У ПОДРОСТКА?

КАКИЕ СИТУАЦИИ МОГУТ ВЫЗЫВАТЬ СТРЕСС У ПОДРОСТКА?

*Подростки **более подвержены стрессу**, чем взрослые, у них нет достаточного опыта преодоления трудностей.*

Более того, с некоторыми тяжелыми ситуациями они сталкиваются впервые в своей жизни и порой не знают, как реагировать.

Это могут быть

- ☑ *предательство друга*
- ☑ *неразделенная любовь*
- ☑ *травля в классе*
- ☑ *конфликты с родителями*
- ☑ *потеря близкого человека*

Можно выделить несколько ситуаций, которые являются стрессовыми для большинства подростков.

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ

ТРУДНОСТИ В ОТНОШЕНИЯХ СО СВЕРСТНИКАМИ

Подросткам крайне важно общение со сверстниками, принятие группой, поэтому отсутствие дружеских отношений, конфликты, травля в классе являются серьезным источником стресса для ребенка.

Подростковый возраст – пора первой влюбленности, и нередко неразделенные чувства могут травмировать ребенка.

ПРОБЛЕМЫ В СЕМЬЕ

*В семье все связаны между собой, и любое событие неизменно отражается **на каждом**:*

- ☑ *болезнь близкого человека*
- ☑ *конфликты между родителями*
- ☑ *развод*
- ☑ *потеря работы*
- ☑ *финансовые трудности*

*Подростки **«считывают»** эмоции родителей и испытывают тревогу, когда эмоциональное состояние близкого человека нестабильно.*

ЭКЗАМЕНЫ И УСПЕВАЕМОСТЬ

*Учителя и родители, как правило, из лучших побуждений требуют от подростка **лучших результатов**: побед на конкурсах, учебы на «отлично».*

*Требования к подростку растут, а его возможности уменьшаются – в силу возрастных изменений **становится трудным сосредотачивать внимание** на учебном материале, появляются трудности запоминания информации, да и общение со сверстниками вызывает больший интерес, чем учеба.*

*Такое несоответствие требований и собственных возможностей **вызывает стресс** у подростка, которому не всегда удается оправдывать ожидания родителей и учителей.*

*И особенно стрессовыми являются ситуации экзаменов, результаты которых определяют **дальнейший жизненный путь ребенка**.*

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ

*Изменения в организме, присущие подросткам, **«новое» тело**, к которому надо привыкнуть, изменения в голосе, внешности, требуют сил и времени на принятие и понимание себя «нового».*

***Особенно часто** стресс испытывают подростки, чье половое созревание начинается раньше или позже обычного. В этих случаях подростки становятся объектом внимания сверстников, что создает **двойную эмоциональную нагрузку** для подростка.*