

**Информационный материал для учителей**  
**Тема: «11 причин подросткового стресса»**  
(подготовлен педагогом-психологом МБОУ лицей №1 Власовой О.С.)

Чаще всего стресс вызывают обычные вещи. Если ребенок подвержен стрессу, это может быть вызвано одной или несколькими причинами.

**1. Стресс, связанный с учебой**

Учеба – одна из самых распространенных причин стресса в старших классах. Подростки часто беспокоятся о многих вещах, например, выполнение домашних заданий, подготовка к экзаменам и поступление в вуз. Умеренный стресс полезен, если он мотивирует подростка учиться лучше. Но если он отрицательно влияет на когнитивные способности и здоровье ребенка, стоит принять меры.

**2. Физический стресс**

Физические изменения также могут быть причиной подросткового стресса. С подростками происходят эмоциональные и физические изменения, которые приводят их в замешательство. Непонимание того, что происходит с их телом в период полового созревания, может быть причиной стресса. Кроме того, чрезмерная физическая нагрузка может вызывать у подростка усталость и психическое напряжение.

**3. Социальный стресс**

Социальная жизнь имеет очень большое значение для подростков. Они нуждаются в признании со стороны своих сверстников и для этого ходят на вечеринки и гуляют с друзьями. Подростки придают большее значение друзьям, чем семье.

Давление со стороны сверстников вызывает у подростков стресс и заставляет их пробовать алкоголь, сигареты и наркотики. Чаще всего это подразумевает, что подросток должен скрывать свое истинное «я» и притворяться кем-то другим. И это может вызывать стресс. Подростки создают себе приемлемый социальный имидж и поддерживают его под давлением сверстников. Это непростая задача, поэтому подростки вследствие этого часто испытывают стресс.

Кроме того, конфликты с друзьями, издевательства со стороны сверстников и романтические отношения также могут быть причиной стресса среди подростков.

**4. Стресс из-за проблем в семье**

Все, что происходит в семье, влияет на подростка. Высокие ожидания родителей, разногласия между ними, болезнь члена семьи или напряженные взаимоотношения с братьями или сестрами – все эти факторы могут повлиять на подростка.

Конфликты с братьями и сестрами – это еще одна семейная проблема, которая может вызвать стресс у подростка. Разногласия в таких случаях – вполне нормальное явление, но если они перерастают в настоящую войну, это может вызвать стресс у всех участников конфликта. Подростки могут ревновать и ненавидеть своих младших братьев или сестер, которым достается больше родительского внимания. Старайтесь не принимать ничью сторону в таких спорах, чтобы предотвратить подобные ситуации.

**5. Финансовый стресс**

Деньги беспокоят не только взрослых. Подростки также беспокоятся о них, потому что не могут контролировать свое финансовое положение. Исследования показывают, что подростки из малообеспеченных семей часто подвержены стрессу, связанному с бедностью, и впоследствии становятся тревожными подростками и взрослыми.

Если ваша семья испытывает финансовые трудности, это может стать причиной стресса у вашего подростка. Беспокоиться о финансовом положении семьи – это нормально для ребенка, но не обременяйте его большим количеством подробностей.

**6. Травматические события**

Несчастные случаи, болезни, смерть близкого человека, физическое или эмоциональное насилие – все это может иметь серьезные последствия для подростка. Смерть близкого человека может вызвать у него чувство утраты и страха потерять всех, кто есть в его жизни. Для подростков травмирующим событием может быть также разрыв романтических отношений. Если в жизни подростка произошли подобные события, нужно проявить внимание к его эмоциональному состоянию и поведению.

**7. Резкие изменения в жизни**

Подростки не могут принимать перемены в жизни так же быстро и легко, как взрослые. Резкие изменения, например, переход в другую школу, переезд в новый город, появление нового члена семьи (например, отчима, сводных братьев или сестер) могут вызывать у подростка дискомфорт. Если при этом он не знает, как справиться с изменениями или как оправдать ожидания родителей или учителей, его жизнь становится напряженной.

**8. Романтические отношения**

Старшеклассники часто переживают из-за того, что у всех их друзей есть парни и девушки, а у них нет. Ожидания от своего парня или девушки, недостаток внимания от него (или, наоборот, его избыток), запутанные чувства – все это и многое другое может вызвать у подростков стресс.

**9. Низкая самооценка**

Физические и эмоциональные изменения, происходящие с подростками, заставляют их сомневаться в себе. Это приводит к формированию низкой самооценки. Также низкая самооценка и неуверенность у подростка могут возникнуть из-за отношения к нему родителей.

#### **10. Нездоровая конкуренция**

Конкуренция подростков со сверстниками – распространенное явление. Старшие девушки и юноши, как правило, проявляют здоровую конкуренцию в учебе, спорте и других сферах деятельности. Конкуренция полезна, пока она мотивирует подростка совершенствоваться. Но если она вызывает отрицательные чувства, например, ревность или обиду, то лишь усиливает стресс.

#### **11. Плохие навыки тайм-менеджмента**

Подростки часто жалуются на то, что у них ни на что не хватает времени – ни на завтрак, ни на уроки, ни на выполнение домашних обязанностей. Плохие навыки тайм-менеджмента являются еще одной причиной стресса у подростков. Их часто отвлекают электронные гаджеты, забирающие большую часть их времени. Прежде чем они это поймут, у них остается слишком мало времени на выполнение необходимых дел. В результате подростки страдают от стресса.