


Задание по психологии для обучающихся 7а и 7б класса

Класс	Учебный предмет	ФИО учителя	Задания на период с 13.04 по 17.04	Как необходимо представить выполненное задание
7	Психология	Соловьева Н.А.	<p style="text-align: center;">Занятие «Стресс в нашей жизни» (продолжение)</p> <p style="text-align: center;">ИСТОЧНИКИ СТРЕССА У ПОДРОСТКОВ</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ школьная жизнь подростков (учебные требования, разочарование от низких отметок, конфликты с одноклассниками, нехватка времени); ➤ проблемы, связанные с друзьями (подростки остро сопереживают чувствам других людей и отчаянно стремятся помочь); ➤ изменения, происходящие с собственным телом (слишком высокий, малорослый, толстый, неуклюжий, угловатый и т.д.) ➤ раздельное жительство или развод родителей; ➤ смерть близкого человека – брата, сестры, родителя, другого родственника; ➤ хронические заболевания одного из членов семьи; ➤ финансовое неблагополучие. <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">     </div> <p>Изменения , происходящие с собственным телом приводят к стрессу.</p>	<p>1. Какие признаки и изменения в вашем состоянии говорят о том, что у вас стресс?</p> <p>2. Что может послужить причиной стресса у подростков?</p> <p>3. По каким причинам у вас возникали стрессовые состояния?</p>

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.



Как
состояние?

определить

стрессовое

ПРИЗНАКИ СТРЕССА:

- ✓ Вспотевшие ладони
- ✓ Сердце бешено стучит
- ✓ Прошибает пот
- ✓ Сводит желудок
- ✓ Пересыхает во рту
- ✓ Трудно глотать
- ✓ Перехватывает дыхание
- ✓ Лицо краснеет
- ✓ Зрачки расширяются
- ✓ Возрастает кровяное давление
- ✓ Мышцы напряжены
- ✓ Ощущение подавленности
- ✓ Бессонница

