

ПСИХОЛОГИЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

ВЫПОЛНИЛ ЗАЙЦЕВ И.И №620124

ПСИХОЛОГИЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Эмоционал
развити

Влияни
сверстни

Пси

ценка и
ность

емьи

Психология подросткового возраста изучает изменения, происходящие в психике и поведении людей в возрасте примерно от 12 до 18 лет. Этот период характеризуется значительными физическими, эмоциональными, когнитивными и социальными изменениями, которые оказывают влияние на формирование личности подростка.

консультанты, в случае возникновения
серьёзных эмоциональных проблем

Ссылки на
внешние ресурсы

Выход

Тест

1. Эмоциональное развитие

Эмоциональные изменения:

Гормональные изменения:

Подростковый возраст характеризуется значительными гормональными изменениями, которые могут

Эмоциональные качели:

Подростки часто испытывают резкие и непредсказуемые изменения настроения, которые могут приводить к повышенной раздражительности или



Эмоциональная поддержка

Роль семьи:

Семья играет ключевую роль в эмоциональном развитии подростков, предоставляя им поддержку, понимание и

Роль друзей:

Друзья и отношения с друзьями и сверстниками становятся всё более значимыми, оказывая влияние на самооценку и эмоциональное



2. Социальные взаимодействия

Социальные взаимодействия играют ключевую роль в психологии подросткового возраста, так как этот период является важным этапом развития личности и формирования социального поведения. Вот несколько аспектов, которые можно рассмотреть в контексте социальных взаимодействий подростка:



3. Самооценка и идентичность

Самооценка подростка отражает его представление о собственной ценности и способности. В этом возрасте самооценка может быть довольно изменчивой и зависеть от различных факторов

Формирование идентичности является центральным аспектом подросткового возраста. Подростки стремятся понять, кем они являются и какое место занимают в обществе. Этот процесс включает несколько этапов



4. Влияние сверстников

Влияние сверстников является одним из наиболее значимых факторов, определяющих поведение и психическое состояние подростков. В период взросления подростки стремятся найти свое место в обществе, и их сверстники играют важную роль в этом процессе.

Bot Week

Положительные влияния

Развитие социальных навыков

Мотивация

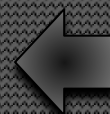
Поддержка и взаимопомо щь

Отрицательные влияния

Давление сверстников

Сравнение и самооценка

Изоляция и буллинг



5. Когнитивное развитие

Когнитивное развитие

подростков
включает в себя
значительные
изменения в
мышлении,
восприятии и
понимании мира.
Вот несколько
ключевых аспектов
когнитивного
развития в этом



Абстрактное мышление

Увеличение рабочей памяти

Развитие логического мышления

Социальное познание

6. Роль семьи

Семья играет критически важную роль в психологии подросткового возраста. В это время подростки начинают активно формировать свою идентичность и осваивать социальные навыки, и поддержка семьи может существенно повлиять на их развитие. Вот несколько ключевых аспектов роли семьи: Семья обеспечивает подросткам эмоциональную поддержку и чувство безопасности, что способствует их психологическому благополучию.

Важность надежного и поддерживающего окружения невозможно переоценить. Родители и другие члены семьи влияют на формирование самооценки подростка. Положительное подкрепление, конструктивная критика и уважение к чувствам подростка

3. Моральные и этические ценности

Семья играет ключевую роль в передаче подросткам моральных и этических ценностей. Родители служат образцом поведения и могут влиять на то, какие убеждения и нормы подросток примет за свои. Семья является первым социальным окружением, в котором подросток

4. Развитие социальных навыков

учится взаимодействовать с другими. Взаимодействие с родителями и братьями-сестрами помогает развивать навыки общения, решения конфликтов и сотрудничества.

5. Независимость и ответственность

Семья играет важную роль в формировании независимости и ответственности у подростков. Родители могут постепенно предоставлять подросткам больше свободы и ответственности, что способствует их взрослению.

7. Психологические проблемы

Подростковый возраст является временем значительных изменений и вызовов, и многие подростки сталкиваются с различными психологическими проблемами в этот период. Вот некоторые из основных психологических проблем, с которыми могут столкнуться подростки:

1. Депрессия и тревожные расстройства

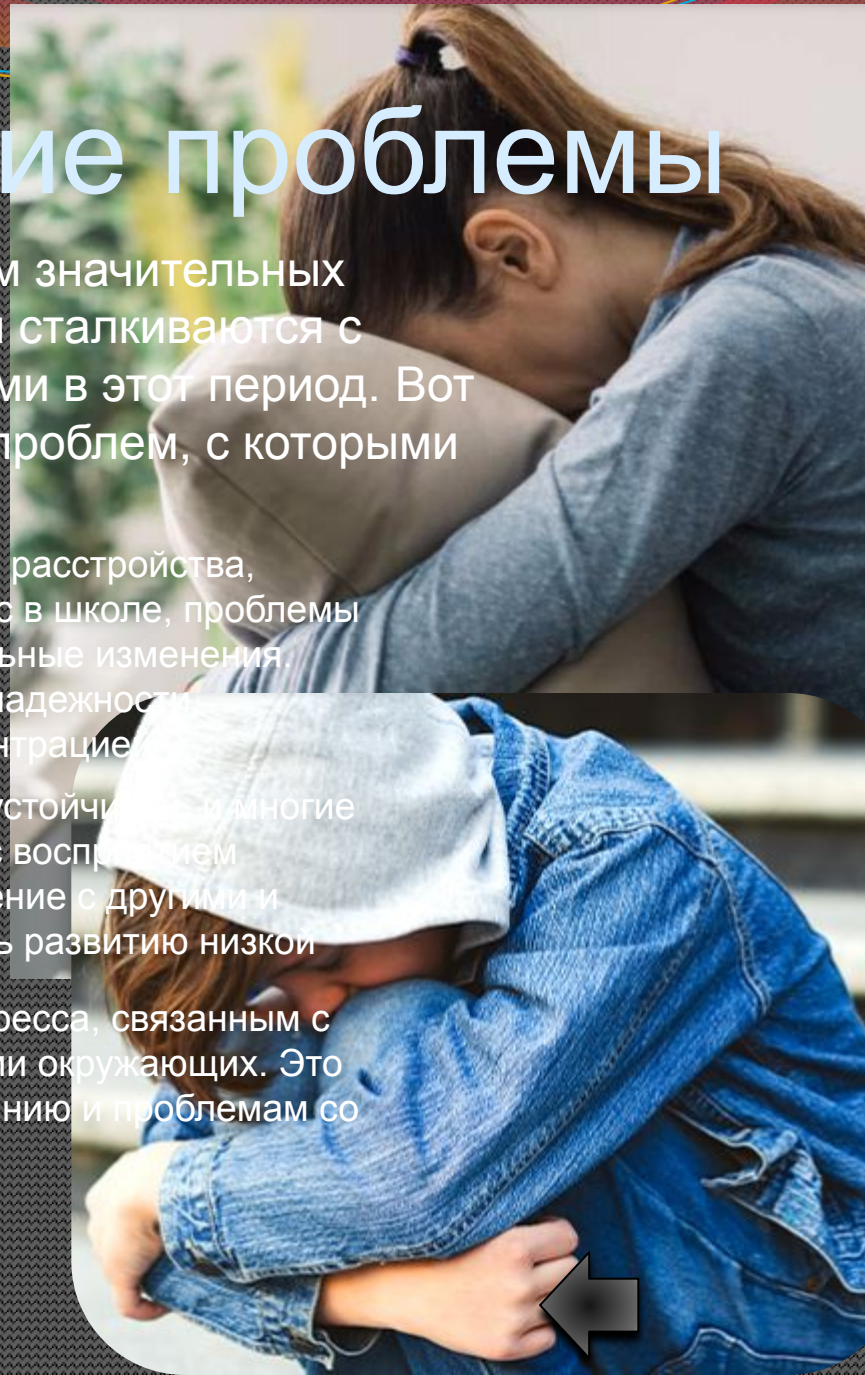
Подростки могут испытывать депрессию и тревожные расстройства, вызванные различными факторами, такими как стресс в школе, проблемы в отношениях с друзьями и семьей, а также гормональные изменения. Эти состояния могут проявляться в виде чувства безнадежности, беспокойства, раздражительности и проблем с концентрацией.

2. Низкая самооценка

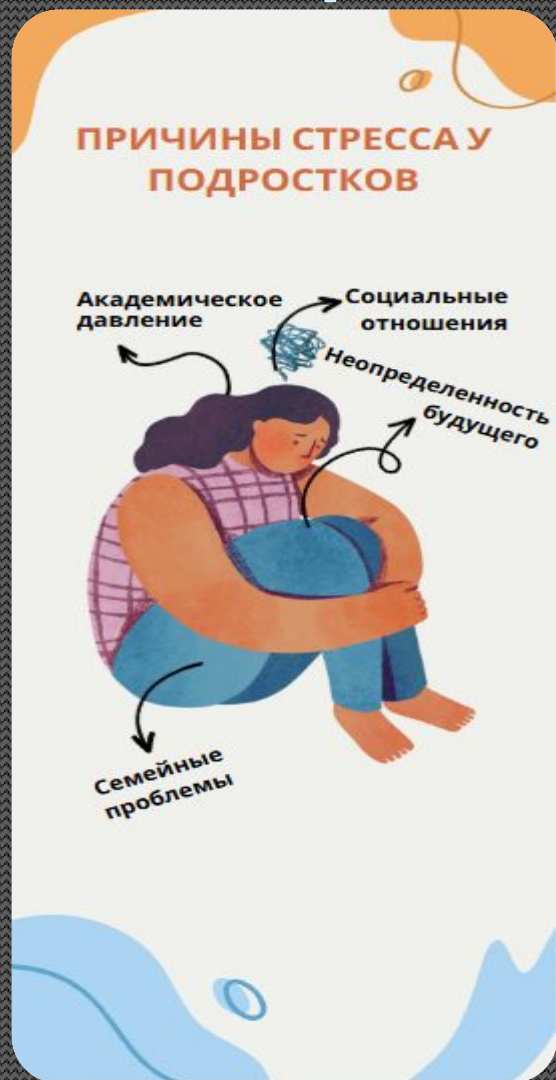
В подростковом возрасте самооценка может быть неустойчивой, и многие подростки сталкиваются с проблемами, связанными с восприятием собственной ценности. Социальное давление, сравнение с другими и критика со стороны сверстников могут способствовать развитию низкой самооценки.

3. Давление и стресс

Подростки часто сталкиваются с высоким уровнем стресса, связанным с учебой, экзаменами, будущими планами и ожиданиями окружающих. Это давление может приводить к эмоциональному выгоранию и проблемам со здоровьем.



8. Стресс



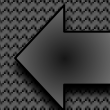
Стресс у подростков — это естественная реакция на изменения и вызовы, с которыми они сталкиваются в процессе взросления. Важное место в этом процессе занимает понимание причин стресса и применение эффективных стратегий совладания с ним. Вот несколько аспектов, которые стоит рассмотреть:

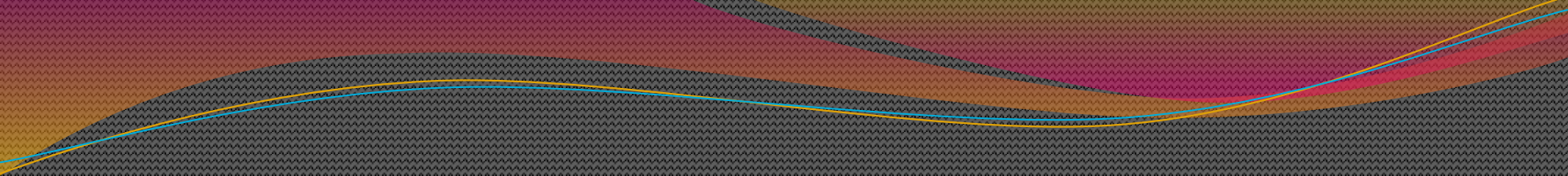
Академическое давление Подростки часто сталкиваются с высокими ожиданиями по поводу успеваемости и экзаменов. Это давление может вызывать значительное беспокойство и стресс.

Социальные отношения Взаимоотношения с друзьями и сверстниками играют важную роль в жизни подростков. Конфликты, давление сверстников и проблемы в общении могут стать источниками стресса.

Семейные проблемы Проблемы в семье, такие как развод родителей, финансовые трудности или непонимание со стороны родителей, могут оказывать сильное эмоциональное воздействие.

Неопределенность будущего Подростки часто испытывают тревогу по поводу своего будущего — выбора профессии, поступления в университет, карьеры и других жизненных решений.





**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ**