

Рекомендации для родителей

«Как помочь подростку справиться со стрессом»

Наша жизнь постоянно ускоряется. И на ребёнка в подростковом возрасте ложится огромная нагрузка. Для того чтобы ребёнок мог справиться со стрессом, ему необходимо научиться самому распознавать, когда и какие эмоции, чувства могут вызвать стресс и как с ним бороться.



Родители могут помочь детям следующим образом:

- следить, не влияет ли стресс на здоровье, поведение, мысли и чувства подростка;
- внимательно слушать подростков и замечать моменты повышенной загруженности;
- стремиться овладеть методикой управления стрессовыми ситуациями;
- вовлекать подростка в спортивные и другие культурные мероприятия.

Родители могут подсказать своим детям следующие способы уменьшения стресса:

Планирование.

Важно научить подростка планировать свой день. Если предстоит какая-либо нелёгкая задача, лучше всего разделить её на части и выполнять каждую часть за какой-то определённый промежуток времени. Такой подход поможет снизить тревожность.

Выделение видов деятельности, с помощью которых можно отдохнуть.

Научите подростка находить время на отдых. Помогите ему составить список тех видов деятельности, с помощью которых можно отвлечься и отдохнуть. Это может быть встреча с друзьями, занятия спортом, музыкой и так далее.

Анализ поражений.

Если ребенок потерпел в чём-то неудачу, научите его извлекать из этого пользу. Вместо того, чтобы ругать себя: «Я плохо написал контрольную, потому что я глупый. Ничего не умею делать, и ничего у меня не получается», - он может реально посмотреть на вещи: «Я плохо написал работу, значит, что-то не доучил». Это поможет ему в следующий раз избежать подобных неприятностей и поверить в свои силы.

Обращение за помощью.

Ребёнок не должен справляться со всем в одиночку. Если у него слишком много обязанностей, он может попросить родителей, братьев и сестёр, друзей помочь ему. Даже простой разговор по душам о том, как у него много проблем, уже даст некоторую эмоциональную поддержку.

Полноценный сон и хорошее питание.

Подросток должен знать: сон и нормальное питание необходимы для того, чтобы были силы справляться со всеми делами.

Избавление от негативных эмоций.

Как помочь ребёнку избавиться от постоянных негативных мыслей и ощущений, которые не дают покоя? Можно посоветовать ему, завести дневник, в котором он бы описывал свои чувства, тем самым материализуя их на бумаге, освобождаясь от них и понимая то, что за ними стояло.

Постановка реальных целей.

Научите своего сына или дочь ставить реально достижимые цели и правильно оценивать свои силы и возможности.

Расстановка приоритетов.

Когда день ребёнка представляет собой список дел и никакой свободной минуты, чтобы расслабиться и погонять мяч во дворе, научите его из всей массы выделять самое главное и начинать с него. Иногда всё-таки стоит отложить на завтра то, что можно сделать сегодня.

Физические упражнения.

Спорт укрепляет организм ребёнка, делает его более энергичным, выносливым, устойчивым к стрессам. Вы должны приучить Вашего ребёнка к активным видам деятельности – неважно, будет ли это бег, плавание или просто ходьба. Пусть он выберет сам на своё усмотрение.

Сами подростки могут уменьшить влияние стрессовых ситуаций при помощи следующих советов:

- регулярно питаться и заниматься спортом;
- избегать чрезмерного употребления кофеина, который может вызывать чувство беспокойства и взволнованности;
- не курить и не принимать наркотики;
- развивать уверенность в себе, например, говорить о своих чувствах в вежливо настойчивой форме: “Я сержусь, когда ты кричишь на меня. Прекрати, пожалуйста, кричать”;
- готовиться к стрессовым ситуациям, например, записаться на курсы ораторского искусства, если трудно выступать перед классом;
- учиться справляться со сложными задачами, например, делить большое задание на несколько частей;
- стремиться избавиться от негативного настроения: можно заменить негативные мысли о себе на альтернативные нейтральные или позитивные: фразу “Моя жизнь никогда не наладится” замените “Хотя я и нахожусь в безнадёжной ситуации, но если приложить усилия, все изменится на лучшее”;
- учиться принимать позитивный результат работы, а не идеальный, перестать требовать совершенства от себя и других;
- делать перерывы: слушать музыку, разговаривать с друзьями, рисовать, сочинять что-то или просто поиграть с домашним любимцем;
- формировать круг друзей, которые могут помочь и подбодрить.

