

Как помочь подростку пережить стресс

Подростковый возраст — это стадия развития между детством и взрослостью (от 11–12 до 16–17 лет), которая характеризуется качественными изменениями, связанными с половым созреванием и вхождением человека во взрослую жизнь.

Наступающие в это время гормональные перестройки в организме влияют, в том числе, и на психику. Она становится очень чувствительной, в этот период ее можно сравнить с «оголенными проводами». Поэтому, практически все подростки гиперчувствительны, очень вспыльчивы, обидчивы и подвержены резкой смене настроений. И это — абсолютно нормально, считают психологи.

Что вызывает стресс у подростков?

- **Физиологические изменения тела.** Особенно часто стресс по такой причине встречается у тех девочек и мальчиков, чье половое созревание начинается раньше обычного, ведь подросткам бывает трудно принять «новое тело».
- **Моральное и физическое давление со стороны сверстников.** Именно в подростковом возрасте чаще всего встречается жестокость по отношению к сверстникам, создание группировок и поиск «врагов».
- **Смена места жительства.** Из-за переезда подросток вынужден расстаться со старыми друзьями и на какое-то время остаться без общения с ровесниками.
- **Проблемы в семье.** Если в семье начинаются проблемы, например, развод родителей, болезнь или смерть близкого человека, подросток часто винит в них себя.
- **Неразделенная любовь.** Первую влюбленность подростки нередко воспринимают как «любовь на всю жизнь».
- **Проблемы в школе.** Завышенные требования к успеваемости со стороны родителей и учителей — тоже стрессовая ситуация для подростка.

Психологами установлено, что дети с лишним весом нередко стесняются своего внешнего вида и замыкаются в себе. Поэтому, для них родителям надо создать особые условия, в которых подростки смогут почувствовать поддержку близких.

Признаки стресса у подростка:

- повышенная утомляемость, угрюмость, апатичность;
- резкое увеличение аппетита, переход на сладкие и жирные продукты;
- недовольство собственной внешностью, чрезмерный уход за кожей, попытки похудеть или «подкачаться»;
- злость, агрессивность, раздражительность в ответ на интерес родителей к его жизни;
- резкое снижение успеваемости, потеря интереса к учебе и хобби;
- замкнутость подростка, отдаление его от близких и друзей;
- резкое снижение самооценки, появление неуверенности в собственных силах.

Что же могут сделать родители? Подсказка психолога

- **Проконсультируйтесь со специалистом** — детским или школьным психологом. Каждый ребенок уникален — уникальны и его проблемы. Вместе с психологом родители смогут найти самый лучший путь решения проблем подростка.

- **Создайте атмосферу доверия в семье.** Будьте всегда готовы поговорить с подростком на любые темы, даже самые неприятные. У ребенка должна быть возможность выговориться и получить утешение у самых близких людей.
- **Адекватно оценивайте способности и возможности ребенка.** Нередко музыкальная школа или секция самому ребенку уже не интересны, они отнимают слишком много сил и не оставляет времени на действительно важные для него вещи, но у него просто не хватает смелости в этом признаться или упорства, чтобы убедить в этом членов семьи. Обсудите с ребенком, получает ли он удовольствие от дополнительных занятий. Объясните, что нет ничего страшного в том, чтобы что-то бросить или поменять одну секцию на другую.
- **Помогите подростку найти новые увлечения.** Поощряйте стремление к творчеству или спорту, даже если это первые аккорды на бас-гитаре или футбол во дворе. Увлеченные любимым делом подростки реже испытывают стрессы.
- **Контролируйте время у компьютера.** Подростки, которые допоздна засиживаются за компьютером, хуже высыпаются, больше устают и чувствуют себя подавленными. Договоритесь с ребенком о норме работы за компьютером — в этом возрасте она составляет 1,5 часа в день. За это время подросток должен сделать как минимум два 15-минутных перерыва на отдых.
- **Контролируйте количество сна.** Следите за тем, чтобы подросток ложился спать вовремя — в этом возрасте на полноценное восстановление организма надо не менее 8–10 часов ночного сна. Недосып приводит к хронической усталости, снижению работоспособности и ухудшению адаптации к стрессам даже у взрослых.
- **Увеличьте физическую активность подростка.** Если ребенка совсем не интересует спорт, почаще устраивайте выезд на пикник, встречу со старыми друзьями, дальние поездки и экскурсии. Физическая нагрузка и смена обстановки хорошо помогают бороться со стрессом.
- **Найдите ребенку компанию.** В спортивные секции и на кружки гораздо веселее ходить вместе с приятелями. Таким образом, ребенок будет ждать не только нового занятия, но и очередной встречи с друзьями. То же относится и к выездам на пикники и экскурсии – социализация со сверстниками вне стен учебных заведений всегда полезна.
- **Будьте оптимистом.** Пример родителей, которые относятся к жизненным перипетиям спокойно и с юмором — лучший способ научить подростка не придавать сиюминутным проблемам слишком большое значение.
- **Научите ребенка** настраиваться на позитивный лад, и вместе с ним поищите положительные моменты в самых сложных ситуациях. Не игнорируйте успехи и не критикуйте неудачи подростка. За первые обязательно хвалите, а вторые должны стать «ошибками, которые можно исправить».

Таким образом, достаточная физическая активность, любимое дело и правильно построенный режим дня позволят подростку легче перенести стрессовые ситуации, связанные со взрослением.