

## Помогаем подросткам справиться со стрессом

У подростков много поводов для беспокойства и переживаний: подготовка к экзаменам, поступление в вуз, отношения со сверстниками, социальный имидж, первая любовь. Происходящие с подростком бурные физические и эмоциональные изменения вызывают у ребенка неуверенность и сомнения в себе. Отношения и ситуация в семье также оказывает большое влияние на подростка - разногласия между родителями, ссоры с братьями или сестрами, финансовые трудности, смена места жительства – все это увеличивает эмоциональное напряжение. Если при этом нет понимания, как справиться с изменениями или как оправдать ожидания родителей или учителей, жизнь становится сплошным стрессом.

Очень близко воспринимают подростки и события, происходящие в обществе. Серьезные последствия для психики могут иметь несчастные случаи, болезни, смерть близкого человека, физическое или эмоциональное насилие по отношению к самому подростку или другим людям. Если в жизни подростка произошли подобные события, нужно проявить внимание к его эмоциональному состоянию и поведению.

### *Что поможет подростку лучше справиться со стрессом?*

- ***Забота о здоровье.*** Подростки часто поздно ложатся спать, а просыпаться им приходится очень рано. Полноценный ночной сон (не менее 8 часов) помогает расслабиться, восстановить тело и психику. Один из лучших способов снять стресс – физическая активность: пробежка, прогулка, активные игры или тренажерный зал. Здоровое сбалансированное питание, включающее большое количество овощей, фруктов, белков восполнит дефицит питательных веществ и сохранит здоровье ребенка во время стресса.

- ***Акцент на сильных сторонах и позитивных моментах.*** Если подросток считает, что все идет не так, беспокоится о том, чего у него нет, думает только о том, что у него не получается - стресс усиливается. Напоминайте подростку о его сильных сторонах и качествах, которые можно использовать для решения проблем, напоминайте о его успехах и достижениях, обращайтесь и акцентируйте внимание на том, что у него хорошо получается, помогите увидеть в жизни позитивные моменты, найти применение его умениям и навыкам, вселяйте уверенность в его силах. Старайтесь как можно чаще хвалить подростка, выражать свое одобрение. Сознание того, что вы им довольны и гордитесь, очень важно для повышения его самооценки.

- ***Занятия тем, что приносит радость и делает счастливым.*** Позвольте подростку делать не только то, что нужно, но и то, что ему нравится. Например, слушать музыку, смотреть фильмы или играть в компьютерные игры, проводить вечера с друзьями. Поддерживайте его увлечения, касающиеся попыток искать себя в будущей профессии, даже если они кажутся вам бесперспективными. Не обесценивайте его мечты и старания. Порой самые неожиданные варианты приводили людей к настоящему успеху и становились делом всей жизни.

- ***Навыки саморегуляции*** - управление своим психоэмоциональным состоянием через воздействия на самого себя с помощью слов, мысленных образов, а также управления мышечным тонусом и дыханием. Помогите подростку познакомиться с ними и освоить техники дыхания, медитации, визуализации, нервно-мышечной релаксации и др. Эти упражнения могут помочь подростку устранить эмоциональную напряженность, вернуть душевное равновесие и расслабиться, отпустить беспокоящие мысли, избавиться от негативного мышления, по-новому взглянуть на ситуацию.

- ***Игры.*** Это естественный, привычный и эффективный способ снятия эмоционального напряжения и профилактики стресса.

- В игре «**Молчание**», перебрасываясь легким мячом или воздушным шариком, как следует из названия, вы должны молчать. Участник, который произносит звук, проигрывает. Это заставляет сосредотачиваться на мяче, а не на негативных мыслях.

- В игре «**Замри**» участники должны танцевать под музыку, а когда она останавливается, замереть. Можно повторять сколько угодно раз.

- Для повышения доверия и улучшения отношений в семье можно использовать игру «**Верите ли вы, что я...**». Родители и дети, по очереди произнося эту фразу, дальше рассказывают о каком-то своем поступке или любом событии. Задача угадать, говорят правду или нет. Угадавшему присуждается балл, в противном случае балл забирает рассказчик.

- Похожая на предыдущую игра «**Я никогда не...**». Задача вспомнить, чего никогда в жизни не делал, например, не летал на самолете. Кто летал, загибают палец, кто не летал – нет. Если никто не летал, то палец загибает рассказчик. Проигрывают те, кто загнет все 10 пальцев. Кто останется – побеждает.

- Популярная игра на доверие – выбирать «**Правду или действие**». Ведущий загадывает вопрос и задание. Игрок, выбрав «правду», должен честно ответить на вопрос, а выбрав действие, должен выполнить задание. Главное для родителей – быть честными самим, однако не злоупотреблять возможностью и не задавать вопросов, на которые подростку будет очень сложно честно ответить.

- «**Квест с подарком**». Какими бы взрослыми подростки себя не считали, они с удовольствием вовлекаются в эту игру. Родители прячут какой-то подарок для подростка и рисуют подсказки, по которым можно его найти. В первой подсказке обычно нарисовано, где найти вторую подсказку и т.д., насколько у родителей хватит фантазии, – пока не найдут свой подарок. Это может быть не очень ценная, но приносящая подростку радость вещь.

- В семейном кругу или пригласив друзей, можно предложить подросткам разыграть **миниатюры** или прочитать **стендап** собственного сочинения. Можно написать на бумажках разные жанры – комедия, трагедия, детектив, триллер, мелодрама и т.д. Участнику загадывают тему, которую он должен показать в жанре, написанном на вытасченной бумажке.

- Хороший повод поднять настроение – поиграть в «**Твистер**», который можно сделать самостоятельно. Куски цветной (красной, синей, желтой и т.д.) бумаги приклейте скотчем на полу. В одной стопке бумажек напишите названия «конечностей» (правая нога, левая нога, левая рука, правая рука), а в другой – на какой цвет надо наступить.

- Предложите подросткам снять собственный **короткометражный фильм**. Напишите совместно простой сценарий, сделайте грим, придумайте костюмы из подручных материалов, распределите роли. Можно даже создать семейный Youtube канал.

Общение с подростком в состоянии стресса непростое дело, но единственный выход – быть рядом и поддерживать, обсуждать, что его беспокоит и стараться помочь, а не усугублять ситуацию. Если подросток не может быть с вами до конца открытым, предложите ему вести дневник своих переживаний.

Помните, что ожидания родителей в этот непростой период во многом формируют его самооценку на всю жизнь, поэтому так важно понимать состояние подростка и поддерживать его.