КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ ПЕРЕЖИТЬ СТРЕСС

Подростковый возраст — один из самых сложных периодов в жизни человека. И именно в это время подросшему ребенку тяжелее всего бороться со стрессом, а вызвать его может что угодно.

«Наступающие в это время гормональные перестройки влияют в том числе и на психику. Она становится очень чувствительной, в этот период ее можно сравнить с оголенными проводами: и то, и другое лишено защиты и искрит. Поэтому практически все подростки гиперчувствительны, очень вспыльчивы, обидчивы и подвержены резкой смене настроений. И это — абсолютно нормально», — говорит сотрудник психотерапевтической группы Клиники института питания РАМН Юлия Моргунова.

Что вызывает стресс?

- 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 — развод, 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.

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 «накачаться»

— Злость, агрессивность, раздражительность в ответ на интерес к его жизни

— Резкое снижение успеваемости потеря интереса к учебе и хобби

— Частое курение, регулярное распитие спиртного

— Замкнутость подростка, отдаление его от близких и друзей

— Резкое снижение самооценки, появление неуверенности в собственных силах

Что могут сделать родители?

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 интимные и неприятные. У ребенка должна быть возможность выговориться и получить утешение у самых близких людей, иначе ему придется искать тех, кому интересны его проблемы, в дворовых компаниях или интернет-тусовках.

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 и с меньшей вероятностью обзаводятся вредными привычками.

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 полтора часа в день. За это время подросток должен сделать как минимум два пятнадцатиминутных 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 ему 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.