**Как ребенку подростку справляться со стрессом.**

Подростки в силу физиологии и социальных обстоятельств их жизни постоянно испытывают повышенные эмоциональные нагрузки, но при этом вполне могут научиться справляться со стрессовыми ситуациями и собственной тревожностью.

Стрессу подвержены все люди – и подростки в том числе. Некоторые стрессовые ситуации одинаково тяжелы для взрослого и подростка: потеря близкого человека, резкая перемена условий жизни и т. п. Есть ситуации, которые могут травмировать одного человека, другого оставить равнодушным. Например, тройка, полученная на экзамене. Выступление перед большой аудиторией для одного человека – огромное напряжение, негативные эмоции, другой испытывает подъем, энергетически заряжается.

Наиболее распространёнными факторами, приводящими к стрессовому состоянию подростка, являются следующие:

- изменения тела, связанные с физиологическим созреванием, особенно если оно начинается несколько раньше, чем у ровесников. Бывает и так, что парень или девушка начинают резко поправляться, из-за чего они замыкаются и стесняются своего тела. Это может являться серьёзным поводом для переживаний.

- давление со стороны сверстников как моральное, так и физическое. Насилие, жестокость, деление на группировки. Это явление довольно распространено в настоящее время;

- проблемы в семье. Они могут носить различный характер: непонимание со стороны родителей, непринятие ими интересов и вкусов подростка; отдаление родителей от своего ребенка – многие не знают, что любят и чем интересуются их дети; развод родителей;

- перемена места жительства и как следствие расставание с друзьями.

- проживание подростка в неблагоприятных условиях: с пьющими родителями, в коммунальной квартире рядом с неприятными соседями, на опасной территории, в абсолютной бедноте;

- неразделенная любовь. Часто первая влюбленность воспринимается как чувство на всю оставшуюся жизнь и если что-то пошло не так как хотелось бы, то это может вызвать полнейшее разочарование в любви, в себе и вообще в жизни;

- проблемы в школе. Обычные требования учителей и родителей к успеваемости почему-то начинают казаться завышенными и тоже провоцируют стресс.

Для того, чтобы постараться исключить состояние стресса у подростка есть ряд способов:

Нужно создать в доме атмосферу открытости и доверия. Подросток должен знать, что он в любое время может обратиться к родителям за помощью и советом.

У подростка должно быть какое-нибудь хобби. Подростки, у которых есть увлечения, реже испытывают стресс, у них меньше шансов подхватить вредные привычки. Но если подросток сильно устаёт, занимаясь на двух-трёх секциях, то возможно есть смысл оставить занятия в какой-либо из них, из-за возможной перегрузки организма, с пользой в наиболее интересный и перспективный для дальнейшей жизни.

Нужно ставить под контроль режим. Соблюдение режима поможет лучше высыпаться, вовремя отправляться в постель, меньше уставать. Норма сна у подростков 8-10 часов. Именно за это время организм способен полностью восстановиться. Хронический недосып приводит к снижению работоспособности, хронической усталости, а от сюда раздражительности и ослабленному иммунитету.

Важно, чтобы в жизни подростка присутствовала оптимальная физическая нагрузка. В сочетании со сменой обстановки движение гармонизирует психику, нейтрализует действие стресса, помогает успокоиться. Выезды за город, пикники, экскурсии, подвижные игры, спортивные секции не только снимут стресс, но и помогут найти новых друзей.

Родителям необходимо быть для подростка личным примером оптимизма и спокойствия. Если вы сами будете воспринимать жизненные проблемы без лишнего ажиотажа и паники, то и подросток скопирует такое же отношение к проблемам.

Нужно отмечать успехи подростка, хвалить его в новых достижениях.

Если делаете замечание подростку, то ругайте его поступок, а не его самого.

Не стоит выяснять отношения на глазах у подростков. Они близко к сердцу воспринимают даже малейший конфликт в семье. Что уж и говорить о такой семейной драме, как развод. Из-за сверхчувствительности и повышенной мнительности многие подростки безо всяких на то оснований начинают во всех семейных неурядицах винить себя.

Им кажется, что с ними что-то не так, поэтому и вокруг одни неприятности. Подростки мучительно страдают, когда родители их не понимают, когда мать с отцом постоянно ссорятся, когда кто-либо из родных серьёзно заболевает.

Большинство указанных мер профилактики довольно действенны. Но если подросток уже испытывает стресс и предложенные варианты не помогают, то можно обратиться к педагогу-психологу, для достижения комплексного подхода в борьбе со стрессом.

Существует три основных навыка которые помогают справляться со стрессом.

1. Саморегуляция - это способность человека успокоиться, когда он переживает стресс и чувствует тревогу. Подростки, у которых развит навык саморегуляции, более мотивированы в учёбе - им легче пережить волнение и тревогу перед экзаменами и ответственными контрольными работами.

2. Умение выражать свои эмоции и понимать эмоции других людей

Этот навык помогает подросткам общаться - и между собой, и с родителями, и с учителями. Подросткам, которые не умеют распознавать свои эмоции и озвучивать их, бывает сложно поделиться своими переживаниями, рассказать о своем самочувствии, получить помощь и поддержку. Неумение выразить эмоции безопасно приводит к недопониманию и конфликтам - это повышает уровень стресса.

3. Умение предлагать и принимать помощь

Подросткам бывает тяжело обратиться за помощью, особенно к взрослым. Это часто обусловлено страхами и установками «я должен/должна справиться сам», «никто не может мне помочь», «из этой ситуации нет выхода», «меня посчитают слабым/слабой».

В результате подростки часто остаются с проблемой один на один или обращаются за советом к сверстникам, но не получают нужной помощи из-за нехватки опыта или неумения донести свои эмоции и понять чужие.

Следует отметить, что стресс среди подростков довольно частое явление и требует особого внимания со стороны родителей, так и специалистов, как образовательного учреждения (педагогов-психологов, социальных педагогов), так и специалистов психологических центров, которые готовы всегда своевременно оказать квалифицированную помощь. Стресс у подростков является угрожающим фактором в их развитии, социализации и адаптации, тем более в подростковом возрасте, когда каждая проблема особо остро отражается на психике подростка.

Существует три основных навыка которые помогают справляться со стрессом.

1. Саморегуляция

Саморегуляция - это способность человека успокоиться, когда он переживает стресс и чувствует тревогу. Подростки, у которых развит навык саморегуляции, более мотивированы в учёбе - им легче пережить волнение и тревогу перед экзаменами и ответственными контрольными работами.

2. Умение выражать свои эмоции и понимать эмоции других людей

Этот навык помогает подросткам общаться - и между собой, и с родителями, и с учителями. Подросткам, которые не умеют распознавать свои эмоции и озвучивать их, бывает сложно поделиться своими переживаниями, рассказать о своем самочувствии, получить помощь и поддержку. Неумение выразить эмоции безопасно приводит к недопониманию и конфликтам - это повышает уровень стресса.

3. Умение предлагать и принимать помощь

Подросткам бывает тяжело обратиться за помощью, особенно к взрослым. Это часто обусловлено страхами и установками «я должен/должна справиться сам», «никто не может мне помочь», «из этой ситуации нет выхода», «меня посчитают слабым/слабой».

В результате подростки часто остаются с проблемой один на один или обращаются за советом к сверстникам, но не получают нужной помощи из-за нехватки опыта или неумения донести свои эмоции и понять чужие.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Педагог-психолог

МБУ «ЦПП»

Дроздова Н.А.