

Консультация для родителей. Стресс в жизни подростка

"Стресс - это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете". (Ганс Селье)

«Стресс появляется оттого, что вы, зная как поступить правильно, делаете наоборот». (Ларри Уингет)

Жизнь без стресса невозможна. Небольшие стрессы не опасны для здоровья человека, но если стресс значительно влияет на здоровье, самочувствие, вызывает слишком много неприятных эмоций, человеку нужна помощь.

У подростков начинается активная гормональная перестройка. Поэтому может возникнуть бурная реакция даже на самый небольшой стресс. Многие взрослые люди знают, как правильно справиться со стрессом. Подростки не имеют достаточно опыта и силы воли, чтобы самостоятельно исправить ситуацию, поэтому должны помочь взрослые. Если не научить ребенка в этом возрасте справляться с эмоциональными, психологическими трудностями, то он не сможет стать открытой, гармоничной личностью.

Причины

Поводом для стресса в подростковом возрасте может стать что угодно: от бытовой мелочи до серьезной проблемы.

Психика подростков гиперчувствительна, подобна оголенным проводам, не имеющим защиты.

Наиболее частые причины стресса у подростков:

- Изменения в теле, происходящие в результате физиологического созревания. Если изменения происходят раньше или позже, чем у сверстников, вероятность стресса увеличивается.
- Конфликты со сверстниками, моральное, физическое давление, жестокость, насилие, выделение групп.
- Расставание с близкими друзьями, например, из-за смены места жительства, школы.
- Ссоры между родителями, другие сложности в семье.
- Безответная любовь. Часто подросткам кажется, что первая любовь – это чувство на всю жизнь, и без объекта любви существование не имеет радости и смысла.
- Школьные проблемы. Часто оценки кажутся несправедливыми, требования учителей, родителей завышенными.

Любые формы насилия, опасность, смерть близкого человека, ссоры, развод родителей болезненны для взрослеющего ребенка. В подростковом возрасте из-за кажущихся или истинных проблем появляются фобии, замкнутость, комплексы.

В этот период чаще всего возникают мысли о суициде. Это самое страшное последствие стресса.

Взрослые (родители, педагоги) должны обязательно присматриваться к подросткам, оценивать их поведение, общение в коллективе, чтобы вовремя вмешаться и помочь. У человека в состоянии стресса ухудшается здоровье, физическое и психическое, может возникнуть депрессия.

Признаки

О нахождении ребенка в состоянии стресса можно судить по следующим симптомам:

- Резкие, быстрые перепады настроения.
- Замкнутость. Неуверенность.
- Забывчивость, рассеянность.
- Снижение интереса к учебе, ухудшение оценок.
- Раздражительность, злость или открытая агрессия, которой встречаются попытки взрослых проникнуть во внутренний мир.
- Хроническая усталость, сонливость, недосыпание.
- Чрезмерный аппетит или его отсутствие.
- Навязчивое желание похудеть, накачать мышцы.
- Появление вредных привычек (курение, употребление алкоголя, страсть к шоппингу).

Как помочь подростку?

Если ситуация кажется родителям слишком сложной, можно обратиться к педагогу-психологу.

Родители должны следить за состоянием ребенка-подростка и при появлении признаков стресса или для профилактики их следовать рекомендациям:

- Нужно создать дома комфортную психологическую обстановку. Каждый член семьи при возникновении трудной ситуации должен находить помощь и поддержку в кругу семьи. Нужно на собственном примере научить ребенка обсуждать неприятности и проблемы, даже самые интимные, дома, а не в сомнительной компании на улице.
- Следует адекватно оценить способности, таланты и увлечения своего ребенка. Когда человек занимается тем, что ему нравится, вероятность стресса минимальна. Не нужно перегружать

подростка. Лучше оставить одну секцию, самую перспективную. И родители, и сам подросток должны понимать, что главное не рекорды, а гармоничное развитие во всех отношениях.

- Нужно незаметно следить за режимом дня ребенка. Подросток должен высыпаться, не сидеть за компьютером больше 1,5 часов в день, проявлять оптимальную физическую активность.
- Лучше всего научить ребенка справляться с трудностями получается на собственном примере. Нужно быть оптимистом, не поддаваться панике, обсуждать с подростком свои проблемы. Иногда простая беседа с подростками о стрессе дает отличные результаты.
- Обязательно нужно ценить успехи и достоинства подростка, а из неудач помогать извлекать полезный опыт. Это поможет избежать комплекса неполноценности.

Помощь подростку пережить стресс основана на взаимопонимании, доверии и личном примере.

Как снять детские и подростковые стрессы

Приемы, способные помочь вашему ребенку справиться со стрессом – если состояние еще не настолько тяжело, чтобы требовалась помощь специалиста:

- Убедите подростка не заниматься сразу несколькими делами – одновременные занятия в музыкальной школе, в художественном кружке и школе верховой езды способны вызвать переутомление и привести к синдрому опустошения уже в юном возрасте, что еще более опасно, чем для взрослых людей, в силу особенностей неокрепшей психики подростка. Дети и подростки еще не умеют правильно распределять свое время и справляться с перегрузками.

- Помните, что дети младшего школьного возраста и подростки очень нуждаются во внимании, ласке, несмотря на постоянное стремление к большей независимости. В период стресса все дети нуждаются в большей ласке, чем обычно, – не только словесной, но и физической. Объятия, поцелуи, поглаживания очень важны для их душевного равновесия.

- Постарайтесь научить ребенка отстаивать свои права, уметь говорить «нет», правильно справляться с гневом. Умение общаться, правильно выразить свои чувства, не блокировать их поможет ребенку почувствовать себя увереннее и избежать лишних стрессов.

- Не забывайте хвалить своего ребенка за то, что ему удалось сделать хорошо, в чем он преуспел. Возможная реакция у подростков на это – пренебрежение. Но, невзирая на это, они нуждаются в одобрении и осознании, что вам безразличны их успехи.

- Помните, что юмор обладает хорошей способностью снимать стресс и разряжать обстановку. Развивайте у ребенка чувство юмора и демонстрируйте ему свое умение относиться с юмором к любой, даже самой неприятной ситуации.

- Покажите ребенку, что вы ему доверяете, – дайте ему возможность принимать самостоятельные решения в тех сферах, где это безопасно для его здоровья, – сначала по мелочам, постепенно увеличивая количество ситуаций, где он мог бы проявить свой здравый смысл.

Родительский стресс

Когда ваш ребенок достигает подросткового или юношеского возраста, вы сами можете часто испытывать стресс от его непредсказуемого поведения, резкости, собственного сознания, что ваш ребенок уже настолько вырос, и вы больше не можете полностью контролировать его жизнь. Несколько приемов помогут родителям снять напряжение и создать в доме менее стрессовую обстановку:

- Разговаривайте спокойно, не повышайте голос, старайтесь сохранять выдержку и сдержанность в любом случае, будьте вежливы, не давайте волю своим чувствам, не оскорбляйте ребенка – он этого не забудет.

- Если ваш ребенок выражает желание с вами поговорить, выслушайте его внимательно и спокойно, без криков и упреков.

- Обсуждайте вместе с ребёнком важные семейные дела, не отстраняйте его от участия в них – он должен чувствовать, что его мнение учитывается и имеет значение.

- Не ожидайте, что подросток или юноша примет любой ваш совет или распоряжение и беспрекословно станет его выполнять, – настраиваясь заранее на покорность и послушание, вы испытаете сильный стресс, когда этого не произойдет.

- Во время ссоры ребенок может выпалить то, что он не думает на самом деле, – что он не любит вас, ненавидит и так далее; имейте в виду, что это сказано под воздействием эмоций, в запале, не делайте далеко идущих выводов, не впадайте в панику.

- Знайте, что не бывает идеальных родителей, все в чем-то делают ошибки, не надо постоянно винить себя, что плохая мать или никчемный отец, – это только увеличит вашу неуверенность в себе и не позволит принять верное решение в нужный момент.

- Помните, что у молодежи иное отношение к вашим взрослым проблемам, не ждите, что они полностью воспримут их так, как вам бы того хотелось.