

Родительское собрание **«Подросток и стресс. Как сделать ребенка стрессоустойчивым?»**

Подросток - активный участник социальной жизни. Он ходит в школу, общается с друзьями, посещает различные мероприятия и места массового скопления людей.

Следовательно, поводов, чтобы испытать как положительные, так и отрицательные эмоции предостаточно. Подросток тоже может испытать стресс.

Чаще всего, подростки подвержены стрессу, когда попадают в трудную или опасную ситуацию, с которой не могут справиться. Основанием для стресса являются:

- школьные требования и связанные со школой разочарования;
- негативные мысли и отношение к себе;
- изменение организма;
- проблемы со сверстниками, друзьями или с учебной;
- неблагоприятные жилищные условия;
- раздельное жительство родителей или их развод;
- хронические болезни или семейные проблемы;
- смерть любимого;
- переезд или перевод в другую школу;
- участие в слишком многих мероприятиях или большие ожидания;
- финансовые затруднения в семье.

Иногда подростки живут в состоянии постоянного стресса и, если они не научатся управлять стрессовыми ситуациями, развивается беспокойство, нежелание участвовать в мероприятиях, агрессия, физические болезни или зависимость, например от алкоголя или наркотиков.

При сложной или трудной ситуации в головном мозге происходят определенные изменения для борьбы со стрессом. Ответная реакция включает учащенное сердцебиение, увеличение притока крови к мышцам рук и ног, холодные или потные ладони или ступни, расстройство желудка или чувство благоговейного страха.

Как только мы чувствуем, что снова в безопасности, происходят обратные изменения в организме и головном мозге и наше тело успокаивается: сердцебиение и дыхание замедляется и возвращается хорошее самочувствие. **Подростки, у которых развивается «успокаивающая реакция» организма, чувствуют себя менее беспомощно при стрессовых ситуациях.**

Стресс — это не всегда плохо.

Стресс — это потрясение, реакция на раздражитель или стрессогенный фактор (в переводе с английского stress — это давление, нажим, напряжение).

Стрессов бояться не следует, ведь человек нуждается в регулярных встрясках для ощущения всей полноты жизни и для того, чтобы его организм нормально функционировал. И просто отлично, если стрессовая ситуация

побуждает собраться, мобилизовать все силы на экзамене, во время визита к врачу, на публичных выступлениях или спортивных состязаниях.

Но возможна и деструктивная реакция на аналогичные ситуации, при которых возникают растерянность, тревога, апатия. То есть опасным является не сам стресс, а патологическая реакция на него.

Далеко не всем известно, что стрессом можно назвать не только какое-то серьезное, драматическое или даже трагическое событие. **Стресс может вызвать и жизнь в тяжелой безвыходной ситуации:** сложные бытовые условия, материальные затруднения, перегруженность и хроническая занятость, постоянное недосыпание, череда мелких травмирующих событий (так называемая черная полоса). Поэтому даже взрослый человек не всегда отдает себе отчет в том, что находится в состоянии хронического стресса. Что уж говорить о том, если нечто подобное переживает ребенок.

Особо чреват наличием юношеских потрясений подростковый возраст. Тинейджеры драматически переживают сложности в отношениях с противоположным полом, страдают от различных комплексов и заниженной самооценки, переживают из-за неприятия их определенной группой сверстников.

Как распознать стресс у ребенка?

К сожалению, вне зависимости от возраста определить наличие у детей стресса достаточно сложно. Ребенок, порой, еще не в состоянии сформулировать свои проблемы, или уже не считает возможным делиться ими со своими близкими. Поэтому родителям следует научиться распознавать косвенные признаки того, что ребенок находится в состоянии хронического стресса.

Итак, есть все основания заподозрить, что у вашего ребенка серьезные проблемы, если он стал раздражительным, беспокойным, у него преимущественно плохое настроение.

Он может стать напряженным, тревожным, недовольным собой, склонным к необдуманным импульсивным поступкам.

Иногда можно наблюдать проблемы в общении, непродуктивное распределение времени, агрессивное поведение, склонность ко лжи, проявления отчужденности («никому я не нужен, никто меня не любит»).

Одновременно могут возникнуть проблемы с учебой из-за ослабления памяти, спутанного мышления, ухудшения способности концентрироваться.

Бывает, что ребенок плохо спит из-за кошмаров или, напротив, страдает повышенной сонливостью.

Нередки и такие признаки стресса, как потеря аппетита или, наоборот, склонность к перееданию; речевые нарушения; головные боли; расстройства пищеварения (запоры или поносы); сердцебиение; тошнота; повышенная утомляемость; потливость; неопределенные боли, не поддающиеся врачебной диагностике; склонность к аллергическим реакциям; частые простудные заболевания и инфекции.

Что же делать родителям, чтобы помочь ребенку избавиться от стресса?

Для формирования высокого уровня стрессоустойчивости необходимо доверие. Важно не бездумно защищать детей от любых физиологических и эмоциональных стрессов, важно научить их грамотно реагировать на изменения социума и окружающей среды. **Уметь не поддаваться панике, знать, как найти ресурсные состояния в любой ситуации.**

Расскажите подросткам про рекомендации по преодолению стресса:

- Необходимо делиться своими переживаниями.
- Переключаться на занятия, приносящие удовлетворение.
- Стараться высыпаться и правильно питаться.
- Прибегать к процедурам, улучшающим самочувствие (душ, прогулка, физическая разрядка).
- Переключаться на приятные сегодняшние воспоминания (новости, комплименты, хорошие дела).
- Не бояться плакать.
- Постарайтесь принять негативные события как необходимость совершить позитивные действия (по принципу: все, что ни делается, все к лучшему).
- Не создавайте напряжения во взаимоотношениях и не угрожайте.
- Поддерживайте его в момент неуверенности в своих силах.
- Развивайте навыки саморегуляции (самовнушение) с целью снятия напряжения.

Эффективные способы снятия эмоционального напряжения.

- Для многих людей эффективным способом снятия эмоционального напряжения является – разговор.
- Негативные эмоции могут быть сняты и с помощью искусства – сочинение стихов, песен, рассказов и т.д.
- Для многих людей естественным и привычным способом является форма снятия напряжения – слезы.
- Хорошей профилактикой от стресса является активизация – чувства юмора (ирония, улыбка, смех совершают переоценку значимости событий и помогают преодолевать трудности).
- Выработка в организме активных психогормональных веществ (помогут: дыхательная гимнастика, бег, плавание, массаж, душ и т.д.)

Антистрессовое питание.

- Мозг человека составляет всего 2-3 % от всей массы человека, 20 % калорий потребляемых нами в день «съедает» мозг.
- Лучшему запоминанию способствует – морковь.
- От напряжения и усталости хорошее средство – лук.
- Выносливости способствуют - орехи (укрепляют нервы).
- Острый перец, клубника, бананы помогут снять стресс и улучшат настроение.
- От нервозности вас избавит – капуста.
- Для питания клеток мозга и хорошего кровоснабжения, полезны черника или морская рыба.
- Стимулирует работу мозга пища богатая белками – это мясо и рыба.
- Сахар – совсем не является средством для повышения работоспособности. Намного лучше есть не чистый сахар, а продукты, в котором он находится: Сухофрукты, орехи, семечки, злаки, горький шоколад и т.д.

Спешу также напомнить, что **в воспитании очень важна личность взрослого, того, кто непосредственно проводит время с ребенком.** Помните, дети часто не слушают нас, но повторяют за нами всегда.

Если личность взрослого эмоционально неустойчива, тревожна, имеет низкий уровень стрессоустойчивости, то прочитай вы хоть миллион книг о правильном воспитании, хорошего результата не получится. Прежде чем научить ребенка эффективно противодействовать стрессам, научитесь этому сами.

Старайтесь быть частью жизни своего ребенка. Откликайтесь на его проблемы, принимайте участие в их решении. Доверяйте своему ребенку. Самосовершенствуйтесь. Контролируйте свои чувства и поступки. Не используйте диктат в общении с детьми. Будьте терпеливыми и последовательными. Постарайтесь, чтобы отношения между супругами в семье (даже бывшими), не отражались на психическом здоровье ребенка.

Используйте эти рекомендации, и Вы существенно поможете ребенку справиться со стрессом. Если подросток постоянно говорит о стрессовых ситуациях или плохо выглядит, следует обратиться к детскому или подростковому психиатру или по телефону **8-800-2000-122 (Детский телефон доверия).**