

# Профилактика стресса у подростков



*или как научить подростка  
справляться с трудностями...*



## *Профилактика стресса у подростков – важная задача родителей, педагогов, психологов*

Стрессы – это часть жизни любого человека. 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 примерно в 12 лет начинается активная гормональная перестройка. Поэтому может возникнуть бурная реакция даже на самый небольшой стресс. Многие взрослые 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.

Изменения в теле,  
происходящие в  
результате  
физиологического  
созревания

Конфликты со  
сверстниками,  
моральное, физическое  
давление, жестокость

Школьные проблемы.  
Часто оценки кажутся  
несправедливыми,  
требования учителей,  
родителей  
завышенными

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





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, психологи, 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:



Появление вредных привычек (курение, употребление алкоголя, страсть к шопингу)

Забывчивость  
Рассеянность

Раздражительность, злость или открытая агрессия, с которой встречаются попытки взрослых проникнуть во внутренний мир

Навязчивое желание похудеть, накачать мышцы

Снижение интереса к учебе, ухудшение оценок

Хроническая усталость, сонливость, недосыпание

Резкие, быстрые перепады настроения

Замкнутость  
Неуверенность

Чрезмерный аппетит или его отсутствие





## Как помочь подростку?

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

Не каждый подросток согласится на общение с психологом, в этом случае специалист может помочь родителям, дать советы, как вести себя с подростком, как установить контакт.





**Родители должны следить за состоянием ребенка-подростка и при появлении признаков стресса или для профилактики 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.

