

«СТРЕССЫ В ЖИЗНИ ПОДРОСТКА»

В подростковом возрасте все чувства обостряются, нервы натягиваются, как струна, от малейшего дискомфорта готов сорваться, потому что очень трудно становится управлять эмоциями и собственным поведением. Любые конфликты, недопонимания становятся трагедией. Что же с этим делать?



Причины стресса у подростков

Видимой причиной стресса у тинейджеров может стать и серьезная неприятность, и незначительная обида. Чаще всего это проявляется в опасных ситуациях (причем опасность может быть как настоящей, так и мнимой), при проявлении насилия в любой форме. Собственно, для человека в любом возрасте подобные явления провоцируют стресс, но для подростка любая психическая травма болезненнее втрое.

Начиная с 12 лет, организм ребенка претерпевает бурные изменения. Гормоны «рулят», тело меняется, часто это сопровождается физическими недомоганиями и моральными страданиями. Если в этот период не помочь сыну или дочери **научиться справляться с эмоциями**, то у них будет малые шансы сформироваться как гармоничная, открытая личность. Именно в подростковом возрасте дети приобретают комплекс неполноценности, различные фобии, становятся замкнутыми. Девочкам кажется, что они полнеют (а на самом деле элементарно растут), и начинают

изводить себя диетами. Мальчики комплексуют из-за слишком маленького или высоко роста, неуклюжести, непопулярности и пр.

Опасности, насилие, смерть близких, развод родителей – очень болезненные ситуации для взрослеющих детей. Из-за повышенной мнительности они во всем винят себя. А если еще родители вдобавок пьют, ругаются, дерутся, становятся социально опасными, в первую очередь это отражается на психике их детей.

Перегрузки, связанные с занятиями вне школы, тоже добавляют свою порцию стрессов. Смена школы также является серьезной проблемой – ребенка отрывают от старых друзей (именно сейчас в них нуждаешься больше, чем в родителях!), вынуждают привыкать к новой обстановке, другим правилам, коллективу. От всего этого можно и психическое расстройство получить.

А первые влюбленности и расставания? Накал чувств в 12-15 лет зашкаливает и может стать причиной трагедии или даже попыток суицида. Ведь им кажется, что от любви без взаимности жизнь теряет смысл.

Длительный стресс для подростков слишком опасен. Поэтому ключевую роль в борьбе со стрессами играет помощь родителей.

По каким же симптомам определить, в стрессе ребенок или нет?

- Сын или дочь отдаляется от друзей и близких, становится замкнутым. Причина - резко упала самооценка, появилась неуверенность в себе.
- Рассеянность и забывчивость. Не помнит, что было вчера, витает в облаках, не может ни на чем сконцентрироваться.
- Хроническое утомление, недосыпание, плохой или чрезмерный аппетит, апатия, сонливость.
- Резкие перепады настроения.
- Гиперактивность. Подростку страшно остаться наедине с собой и причиной своего стресса.
- Появление пагубных привычек – курение, алкоголь, болезненное пристрастие к шоппингу.
- Чрезмерное желание похудеть или накачать мышцы.

Как стресс влияет на подростков

- Ухудшается физическое здоровье. Научно доказано, что у людей, переживавших в подростковом возрасте постоянные стрессы, иммунитет ослаблен, они чаще болеют в зрелом возрасте, причем серьезно, чем те, у кого отрочество было относительно благополучным.
- Ухудшается психическое здоровье.
- Если с подростковым стрессом не бороться, он может перерасти в серьезную депрессию, которая может закончиться суицидом.

Как бороться с подростковым стрессом

1. Не стесняйтесь демонстрировать сыну или дочери свою безграничную любовь и ласку. И хотя часто подростки пытаются уклониться от объятий, на самом деле они этого отчаянно хотят, но стесняются. Делайте все, чтобы он знал и чувствовал, что вы его поддерживаете и понимаете.
2. Выказывайте доверие к чаду не только на словах. Позволяйте ему принимать решения самостоятельно даже в трудных ситуациях – именно в них личность формируется и развивается. Иногда доверие становится риском для родителей, но по-другому будет только хуже.
3. Поговорите с ним о перегрузках вне школы - убедите принять решение ограничиться только спортивной секцией или игрой на инструменте, чтобы он не выбивался из сил, пытайтесь везде преуспеть.



Благодарим за внимание!