

Стресс и подросток

Подростковый возраст один из самых сложных периодов в жизни человека. И именно в это время подростку тяжелее всего бороться со стрессом, а вызвать его может что угодно.

Наступающие в это время гормональные перестройки влияют в том числе и на психику. Она становится очень чувствительной, в этот период ее можно сравнить с оголенными проводами: и то, и другое лишено защиты и искрит. Поэтому практически все подростки гиперчувствительны, очень вспыльчивы, обидчивы и подвержены резкой смене настроений. И это абсолютно нормально.

В переводе с английского языка слово стресс означает нажим, давление, напряжение. Словарь дает следующее толкование стресса: *Совокупность защитных физиологических реакций, возникающих в организме животных и человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов (стрессоров).*

Доказано, что стрессы являются причинами многих заболеваний: ревматического артрита, крапивницы, язвы желудка, гипертонии, хронических болей в спине, язвы, астмы, некоторых болезней сердца.

В протекании стресса выделяют три фазы. Первая – фаза тревоги: осуществляется мобилизация защитных сил организма, повышающая его устойчивость. Вторая фаза – сбалансированного расходования адаптационных резервов организма – фаза стабилизации. Третья фаза истощения, влекущая структурные изменения.

Источники стресса у подростков

Стресс у подростка могут вызвать:

- ✓ Школьная жизнь подростка: учебные требования, разочарование от низких отметок, конфликты с одноклассниками, нехватка времени.
- ✓ Проблемы, связанные с друзьями, так как подростки остро сопереживают чувствам других людей и отчаянно хотят помочь.
- ✓ Изменения, происходящие с собственным телом. Особенно часто стресс по такой причине встречается у тех девочек и мальчиков, чье половое созревание начинается раньше обычного. Ведь подросткам бывает трудно принять «новое тело»: резкое увеличение роста, появление вторичных половых признаков.
- ✓ Если в семье начинаются проблемы: развод или раздельное проживание родителей, болезнь или смерть близкого человека, то подросток часто винит в них себя.
- ✓ Хронические заболевания одного из членов семьи.
- ✓ Финансовое неблагополучие.
- ✓ Неразделенная любовь. Первую влюбленность подростки нередко воспринимают, как «любовь на всю жизнь».

Признаки агрессивного состояния у подростка

- ✓ Повышенная утомляемость, угрюмость, апатичность.
- ✓ Резкое увеличение аппетита, переход на сладкие и жирные продукты.
- ✓ Недовольство собственной внешностью, чрезмерный уход за кожей, попытки похудеть или «накачаться».
- ✓ Злость, агрессивность, раздражительность в ответ на интерес к его жизни.
- ✓ Частое курение, регулярное распитие спиртного

Признаки стрессового состояния у подростков

Наша жизнь ускоряется. И на ребенка в подростковом возрасте ложится огромная нагрузка. Для того, чтобы ваш ребенок мог справляться со стрессом, ему необходимо научиться самому распознавать когда и какие эмоции, чувства могут вызвать стресс и как с ним бороться.

✓ Тревожность. Обратите внимание вашего ребенка на такой момент. Если его внимание постоянно занимает мысль, например: "Я беспокоюсь о..., меня беспокоит..."; если он постоянно делает произвольные движения, такие как покручивание волоса, кусание ногтей, переминание с ноги на ногу, - это признаки нервозности. Ребенок должен научиться следить за собой, распознавать их.

- ✓ Замкнутость подростка, отдаление его от близких и друзей.
- ✓ Резкое снижение успеваемости, потеря интереса к учебе и хобби.
- ✓ Резкое снижение самооценки, появление неуверенности в собственных силах.

Стоит задуматься: - во что одеты наши дети; - какого цвета стены в комнате, где он проводит много времени; - как выглядит рабочий стол на его компьютере, и заставка в телефоне; - в какие игры он играет, какие фильмы он смотрит...

Как помочь подростку справиться со стрессом

Ребенок не должен справляться со всем в одиночку. Если у него слишком много обязанностей, он может попросить родителей, братьев и сестер, друзей помочь ему. Даже простой разговор по душам о том, как у него много проблем, уже даст некоторую эмоциональную поддержку.

Создайте атмосферу доверия в семье. Будьте всегда готовы поговорить с подростком на любые темы, даже самые интимные и неприятные. У ребенка должна быть возможность выговориться и получить утешение у самых близких людей, иначе ему придется искать тех, кому интересны его проблемы, в дворовых компаниях или интернет-тусовках.

Планирование. Научите ребенка планировать свой день. Если ему предстоит какая-либо нелегкая задача, лучше всего разделить ее на части и выполнять каждую часть за какой-то определенный промежуток времени. Такой подход поможет победить тревожность.

Контролируйте время у компьютера. Подростки, которые допоздна засиживаются за компьютером, хуже высыпаются, больше устают и чувствуют себя подавленными. Договоритесь с ребенком о норме работы за компьютером, в этом возрасте она составляет полтора часа в день. За это время подросток должен сделать как минимум два пятнадцатиминутных перерыва на отдых.

Выделение видов деятельности, с помощью которых можно отдохнуть. Научите вашего ребенка находить время на отдых. Помогите ему сделать список тех видов деятельности, с помощью которых можно отвлечься и отдохнуть. Это может быть встреча с друзьями, занятие спортом, музыкой и так далее.

Найдите ему компанию. В спортивные секции и на кружки гораздо веселее ходить вместе с приятелями. Таким образом ребенок будет ждать не только нового занятия, но и очередной встречи с друзьями. То же относится и к выездам на пикники и экскурсии – социализация со сверстниками вне стен учебных заведений всегда полезна.

Анализ поражений. Если ваш ребенок потерпел в чем-то неудачу, научите его извлекать из этого пользу. Вместо того, чтобы ругать себя: "Я плохо написал контрольную, потому что я глупый, и ничего не умею делать, и ничего у меня не получается", - он должен реально смотреть на вещи: "Я плохо написал работу, значит, что-то не доучил". Это поможет ему в следующий раз избегать подобных неприятностей и верить в свои силы.

Научите ребенка настраиваться на позитивный лад и вместе с ним поищите положительные моменты в самых сложных ситуациях. Не игнорируйте успехи и не критикуйте неудачи подростка. За первые обязательно хвалите, а вторые должны стать «ошибками, которые можно исправить».

Будьте оптимистом. Пример родителей, которые относятся к жизненным перипетиям спокойно и с юмором лучший способ научить подростка не придавать сиюминутным проблемам слишком большое значение.

Полноценный сон и хорошее питание. Ваш ребенок должен знать, что сон и нормальное питание необходимы для того, чтобы были силы со всем справляться.

Контролируйте количество сна. Следите за тем, чтобы подросток ложился спать вовремя в этом возрасте на полноценное восстановление организма надо не менее 8–10 часов ночного сна. Недосып приводит к хронической усталости, снижению работоспособности и ухудшению адаптации к стрессам даже у взрослых.

Избавление от негативных эмоций. Как помочь ребенку избавиться от постоянных негативных мыслей и ощущений, которые не дают покоя. Можно посоветовать ему завести дневник, в котором он бы описывал свои чувства, тем самым материализуя их на бумагу, освобождаясь от них и понимая то, что за ними стояло.

Адекватно оценивайте способности и возможности ребенка. Нередко музыкальная школа или секция самому ребенку уже не интересны, они отнимают слишком много сил и не оставляет времени на действительно важные для него вещи, но у него просто не хватает смелости в этом признаться или упорства, чтобы убедить в этом членов семьи.

Приоритеты. Когда день вашего ребенка представляет собой список дел и никакой свободной минуты, чтобы расслабиться и погонять мяч во дворе, научите его из всей массы выделять самое главное и начинать с него. Иногда все-таки стоит отложить на завтра то, что можно сделать сегодня.

Помогите подростку найти новые увлечения. Поощряйте стремление к творчеству или спорту, даже если это первые аккорды на бас-гитаре или футбол во дворе. Увлеченные любимым делом подростки реже испытывают стрессы и с меньшей вероятностью обзаводятся вредными привычками.

Физические упражнения. Спорт укрепляет организм ребенка, делает его более энергичным, выносливым, устойчивым к стрессам. Вы должны приучить вашего ребенка к активным видам деятельности неважно будет ли это бег плавание или просто ходьба. Пусть он выберет сам на свое усмотрение.

Увеличьте физическую активность подростка. Если ребенка совсем не интересует спорт, почаще устраивайте выезд на пикник, встречу со старыми друзьями, дальние поездки и экскурсии. Физическая нагрузка и смена обстановки хорошо помогают бороться со стрессом.

Таким образом, достаточная физическая активность, любимое дело и правильно построенный режим дня позволят подростку легче перенести стрессовые ситуации, связанные со взрослением.

Алгоритм борьбы со стрессом у подростков

Мы не можем уберечь подростка от всех мучительных переживаний. Но мы можем утешить и научить его справляться с ними:

➤ Не нервничайте сами, не паникуйте, не делайте из этого проблему. Ваше доброжелательное спокойствие убедит подростка, что «не все потеряно», «есть выход».

➤ Не возмущайтесь, если юный человек не так себя ведет (грубит, плачет, буянит). Такое поведение не против вас, а из-за того, что он действительно страдает.

➤ Не высмеивайте и не критикуйте, не торопитесь перечислять ошибки. Расспросите, дайте высказаться, но не говорите: «Ну, подумаешь, не поехали... в следующий раз...». Посочувствуйте, скажите, что вы понимаете, как ему сейчас трудно. Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, утешаются быстрее.

➤ Ищите и найдите вместе выход (другой вариант, хорошую замену, способ исправить, улучшить...).

➤ Наберитесь терпения и просто подождите, пока он сам справится с ситуацией.

➤ Покажите, как много значит он для вас.

Научите ребенка простым методам борьбы со стрессом:

- ✓ Релаксация
- ✓ Прогулки на свежем воздухе
- ✓ Любимое занятие/хобби (спорт, искусство, ручная работа и т.д.)
- ✓ Общение с природой или животными
- ✓ Управление эмоциональным состоянием:
 - ✚ Сосчитать до ста
 - ✚ Глубокое дыхание
 - ✚ Резкие движения
- ✓ Самоанализ поведения:
 - ✚ Что я чувствую?
 - ✚ Что я хочу сделать?
 - ✚ Лучший ли это вариант?
- ✓ Забота о себе