

Информационный материал для учителей

Тема: «*Какие способы борьбы со стрессом можно рассмотреть с подростком*»

(подготовлен педагогом-психологом МБОУ лицея №1 Власовой О.С.)

Не стоит акцентировать внимание подростка на том, что он испытывает стресс, лучше помочь ему справиться с ним. Это можно сделать, используя приведенные ниже способы.

1. Сон

Подростки заняты учебой, домашними обязанностями и хобби. Поэтому у них остается мало времени на сон. Как правило, подростки ложатся спать поздно ночью и просыпаются очень рано. Чтобы снять стресс, им необходимо расслабиться. Когда расслаблено тело, психика также расслабляется и восстанавливается. Полноценный ночной сон поможет подростку лучше справиться со стрессом. Также полезен кратковременный сон в середине дня.

2. Физическая активность

Это один из лучших способов для подростков, чтобы снять стресс. Ничто так не помогает справиться со стрессом, как пробежка. Также будет полезным отправиться на прогулку или сходить в тренажерный зал. После этого подросток почувствует себя лучше. Поощряйте его заниматься спортом или просто быть физически активным. Это поможет ему сохранить здоровье и справиться со стрессом.

3. Здоровое питание

Здоровое питание необходимо, чтобы снять напряжение, которое накапливается в организме. Сбалансированное питание, включающее большое количество овощей, фруктов, молочных продуктов, белков, сохранит здоровье ребенка. Когда подросток испытывает стресс, он, как правило, ест нездоровую пищу (фаст-фуд, мороженое и т.д.). Замените такой рацион здоровыми блюдами.

4. Поддержка родителей

Общение с подростком может быть непростым делом. В состоянии стресса с ним становится труднее общаться. В таких ситуациях бесполезно злиться на него или наказывать. Если вы хотите, чтобы подросток лучше справлялся со стрессом, вы должны быть рядом с ним и поддерживать его, а не усугублять ситуацию.

5. Сосредоточьтесь на позитивных моментах

Испытывая стресс, мы акцентируем свое внимание на том, что идет не так. Мы беспокоимся о том, чего у нас нет, и что у нас не получается. Стресс может усилиться, когда у подростка развивается негативный образ мышления. Подросткам нелегко находить в жизни позитив, но вы можете помочь им в этом. Напоминайте подростку о его сильных сторонах и о том, как он может использовать их для решения жизненных проблем.

6. Разговаривайте с подростком

Поощряйте подростка говорить о том, что его беспокоит. Общение – одно из самых целительных и эффективных средств снятия стресса. Обсуждение проблемы поможет вам быстрее найти решение. Для вас главное – выслушать подростка и подумать, что вы можете сделать, чтобы помочь ему.

7. Позвольте подростку делать то, что делает его счастливым

То, что делает человека счастливым, не может вызывать у него стресс. Позвольте подростку делать то, что ему нравится. Это может быть что-то простое, например, слушать музыку, играть в компьютерные игры или смотреть фильмы.

Занятия, которые помогут подростку справиться со стрессом

1. Дыхательные упражнения. Глубокое дыхание расслабляет тело и психику. Дыхательные упражнения могут помочь подростку вернуть душевное равновесие и расслабиться.

2. Медитации. Это искусство сосредотачиваться на настоящем моменте. Когда вас переполняют мысли и эмоции, сделайте глубокий вдох и прислушайтесь к себе. Старайтесь ничего не думать – просто сосредоточьтесь на своих ощущениях. Вы также можете медитировать, сосредотачиваясь на своем дыхании, ощущениях тела или окружающих звуках. Это простое занятие позволит вам отпустить ваши мысли и расслабить ваш разум.

3. Визуализация. Зрительные образы – это мощный инструмент, который можно использовать для того, чтобы избавиться от негативного мышления. Сядьте в тихом месте, закройте глаза и прислушайтесь к окружающим звукам. Будьте максимально внимательны. Представьте, как бы выглядела идеальная ситуация. Подумайте, как бы вы при этом себя чувствовали и что бы сказали. Удержите этот образ в воображении на пару минут. Как только вы откроете глаза, у вас будет новый взгляд на ситуацию.

4. Откровенность на откровенность. Если вы и ваши друзья испытываете стресс, апробируйте этот способ. Откровенный разговор поможет вам обоим поделиться своими переживаниями и мыслями, а также структурировать их. Это занятие также поможет вам научиться прислушиваться к другим.

5. «Молчание». В эту игру играет несколько человек. Возьмите легкий мячик, который можно без усилий бросить. Бросая или принимая мяч, вы должны молчать. Участник, который произносит звук или слово, выбывает. Такая игра заставляет ребенка сосредоточиться на том, чтобы поймать мяч, и не думать о том, что его беспокоит.

6. «Замри». Эта игра, в которую играет несколько человек, хорошо помогает снять стресс. Участники должны танцевать под музыку, а когда она останавливается, замереть.

Чтобы справиться со стрессом, подростки могут также вести дневник своих стрессов. Этот способ также является очень эффективным.

Подростковый стресс: статистика и факты

Знаете ли вы, что более 25 % подростков испытывают стресс в течение учебного года?

- 59 % подростков утверждают, что испытывают стресс из-за того, что не умеют управлять своим временем;
- 40 % подростков утверждают, что в состоянии стресса чувствуют раздражение или злость;
- 35 % подростков из-за стресса не могут спать по ночам, а 23 % – теряют аппетит;
- у многих подростков стресс приводит к физическим изменениям: 36 % чувствуют переутомление, 32 % – головные боли, а 21 % – расстройство желудка или кишечника;
- девочки часто испытывают стресс из-за своей внешности. Внешность является стрессовым фактором для 68 % девочек и 55 % мальчиков;
- подростки справляются со стрессом с помощью компьютерных игр (48 %) и просмотром Интернет-сайтов (43 %);
- чтобы справиться со стрессом, 28 % подростков занимаются спортом, а 37 % выполняют физические упражнения.

Помните, что полностью избежать стресса невозможно. Можно только обучиться его управлению, чтобы он не влиял на вашу жизнь. Чем раньше ваш подросток научится справляться со стрессом, тем лучше у него это будет получаться во взрослой жизни.