

Родительский лекторий по теме «Когда ребенку плохо - помощь рядом»

Как помочь подростку справиться со стрессом

В последнее время вы отмечаете изменения в поведении вашего подростка? Он стал вдруг плохо учиться и его успеваемость резко ухудшилась? Он не спит по ночам? Если вы положительно ответили на эти вопросы, вполне вероятно, что ваш подросток находится в стрессовом состоянии.

Чтобы узнать, напряжены или испытывают стресс ваши дети, родителям вовсе не обязательно прибегать к сложным аналитическим методам. Хотите услышать пять простых советов, которые помогут вам помочь вашему ребенку?

Стресс-тест

Существует множество признаков, указывающих на то, что подросток испытывает тревогу и стресс. Эти признаки могут быть как едва заметными, так и вполне очевидными. Существует стресс-тест для подростков, который состоит из множества индикаторов. Вот несколько моментов, за которыми вам предстоит понаблюдать в течение недели, чтобы лучше понять поведение и уровень стресса вашего ребенка.

- Ваш подросток внезапно потерял аппетит?
- Он стал хуже учиться и перестал заниматься спортом?
- Ваш подросток внезапно стал затворником и избегает друзей?
- Он стал более капризным, угрюмым или более тихим, чем обычно?
- В последнее время он стал жаловаться на боли?
- Стал проявлять агрессивные черты характера?
- Ваш подросток страдает от усталости?
- Он неохотно идет в школу?
- Жалуется на учащенное сердцебиение или затрудненное дыхание?
- Ваш подросток грустный или напряженный?

Если в результате наблюдений вы утвердительно ответили на большинство из вышеперечисленных вопросов, то очень вероятно, что у вашего подростка стресс.



Пять советов, чтобы помочь подростку справиться со стрессом

Родители могут помочь подростку справиться со стрессом. Вот несколько советов, предлагаемых специально для родителей подростков.

- **Признайте проблему.** Ушли в прошлое те дни, когда стресс был проклятием лишь взрослой жизни. Теперь и дети всех возрастов страдают от разных степеней стресса. Признание проблемы – половина победы. Худшее, что можно сделать, это не замечать стрессовое состояние и ждать, пока оно пройдет само. Да, оно может пройти само по себе, но потом обязательно возникнет снова. Признание проблемы поможет вам предпринять соответствующие меры и помочь вашему ребенку справиться со стрессовым состоянием.
- **Будьте бережны.** Иногда, задав подростку вопросы о возникших проблемах, можно получить соответствующие ответы. Но бывает так, что он может вообще не отреагировать на поставленный вопрос. В любом случае, с подростком нужно быть деликатным, осторожным и мягким, иначе вы рискуете усугубить его стресс. Уважайте его мнение и дайте время, чтобы он сам смог довериться вам.
- **Присутствуйте.** Если подросток отказывается от вашей помощи, полезно немного отстраниться, но все равно быть где-то рядом. Пусть он знает, что вы признаёте его потребность в личном пространстве, но при этом всегда готовы помочь, как только он пожелает принять вашу помощь.
- **Обращайтесь за профессиональной помощью.** Если вы предоставили подростку личное пространство и дали время, чтобы самостоятельно справиться со стрессом, но его тревоги не исчезли и проблема не сдвинулась с места, самое время обратиться за помощью. Поговорите с учителями, чтобы оценить его поведение в школе. Обратитесь за квалифицированным советом к школьному психологу или семейному врачу.
- **Проявляйте любовь.** Более того, если возникает такая потребность, проявляйте жесткость из милосердия и лучших побуждений. Если симптомы стресса вашего ребенка продолжают уже длительное время, чтобы помочь ему, принимайте все необходимые меры. Вы проявили уважение к подростку, ему не на что жаловаться. Предложите ему длительную совместную прогулку на открытом воздухе или семейный пикник на природе.

- Убедите его пойти на консультацию, по крайней мере, хотя бы один раз.
- Делайте все, что необходимо, чтобы помочь подростку избавиться от стресса. Ваш ребенок, возможно, не оценит вашу помощь сейчас, но в будущем он будет очень признателен вам за это.