

Родительский лекторий «Профилактика стресса в подростковом возрасте»

Каждый человек в своей жизни не раз испытывал стресс. Более того испытывает его постоянно. И в этом нет ничего страшного. Стресс - является неотъемлемой частью человеческого существования. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны, но когда человек чувствует, что воздействие окружающей среды подвергает испытанию его адаптивные способности или превышает их, здесь уже идет речь о чрезмерной стрессовой реакции, которая оказывает пагубное воздействие на организм и сознание.

Хорошо, если человек знает, как грамотно справляться с этим состоянием и знает, что может его к нему привести. Ну, а если это подросток, который в результате особенностей своего возраста наиболее подвержен стрессовым ситуациям? Он может не знать: почему возникает стресс, что делать и как его избежать.

Стрессы у подростков - явление сложное и может протекать довольно бурно на фоне гормональной перестройки организма. В роли стрессогенного фактора может выступить что угодно, но бороться со стрессом можно и нужно. Психика подростка в этом возрасте становится гиперчувствительной, ее часто сравнивают с оголенными проводами, так как и то и это искрит, лишённое защиты. Обидчивость, вспыльчивость, перепады настроения становятся характерной чертой для данного возраста .

Наиболее распространёнными факторами, приводящими к стрессовому состоянию являются следующие:

- изменения тела, связанные с физиологическим созреванием, особенно если оно начинается несколько раньше, чем у ровесников. Бывает и так, что парень или девушка начинают резко поправляться, из-за чего они замыкаются и стесняются своего тела. Это может являться серьёзным поводом для переживаний.
- давление со стороны сверстников как моральное, так и физическое. Насилие, жестокость, деление на группировки. Это явление довольно распространено в настоящее время;
- проблемы в семье. Они могут носить различный характер: непонимание со стороны родителей, непринятие ими интересов и вкусов подростка; отдаление родителей от своего ребёнка – многие не знают, что любят и чем интересуются их дети; развод родителей;
- перемена места жительства и как следствие расставание с друзьями.

- проживание подростка в неблагоприятных условиях: с пьющими родителями, в коммунальной квартире рядом с неприятными соседями, на опасной территории, в абсолютной бедноте;

- неразделенная любовь. Часто первая влюбленность воспринимается как чувство на всю оставшуюся жизнь и если что-то пошло не так как хотелось бы, то это может вызвать полнейшее разочарование в любви, в себе и вообще в жизни;

- проблемы в школе. Обычные требования учителей и родителей к успеваемости почему-то начинают казаться завышенными и тоже провоцируют стресс.

В подростковом возрасте многие проблемы могут казаться неразрешимыми. Знание этих факторов и уделение им особого внимания поможет предотвратить многие стрессовые ситуации и найти оптимальные способы их разрешения. Ведь именно стресс является причиной многих заболеваний, а значит, наносит ощутимый вред здоровью человека, тогда как здоровье – одно из условий достижения успеха в любой деятельности .

Признаки стресса у подростков довольно различные, вот некоторые из них: быстрая утомляемость, угрюмость, неконтролируемый аппетит, пристрастие к сладкому и жирному, недовольство своим внешним видом, увлечение диетами у девушек или качанием мышц у парней, открытая агрессия, злость, раздражительность, замкнутость, самоизоляция, интерес к спиртному и сигаретам, резкое падение самооценки, неуверенность в себе и т.д. .

Для того, чтобы постараться исключить состояние стресса у подростка есть ряд способов.

1. Нужно создать в доме атмосферу открытости и доверия. Ребёнок должен знать, что он в любое время может обратиться к родителям за помощью и советом.

2. Хорошо, если у подростка есть какое-нибудь хобби. Учеными доказано – подростки, у которых есть увлечения, реже испытывают стресс, у них меньше шансов подхватить вредные привычки. Но если ребёнок сильно устаёт, занимаясь на двух-трёх кружках, то возможно есть смысл оставить занятия в каком либо из них, из-за возможной перегрузки организма, с пользой в наиболее интересный и перспективный для дальнейшей жизни.

3. Нужно ставить под контроль время, проводимое ребёнком за компьютером. Соблюдение нормы поможет лучше выспаться, вовремя отправляться в постель, меньше уставать. Норма сна у подростков 8-10 часов. Именно за это время организм способен полностью восстановиться. Хронический недосып приводит к снижению работоспособности,

хронической усталости, а отсюда раздражительности и ослабленному иммунитету.

4. Важно, чтобы в жизни подростка присутствовала оптимальная физическая нагрузка. В сочетании со сменой обстановки движение гармонизирует психику, нейтрализует действие стресса, помогает успокоиться. Выезды за город, пикники, экскурсии, подвижные игры, спортивные секции не только снимут стресс, но и помогут найти новых друзей.

5. Родителям необходимо быть для ребенка личным примером оптимизма и спокойствия. Если вы сами будете воспринимать жизненные проблемы без лишнего ажиотажа и паники, то и ваш ребёнок скопирует такое же отношение к проблемам. Учите детей с детства сохранять позитивный настрой и в каждой сложной ситуации видеть положительные моменты.

6. Нужно отмечать успехи ребёнка, хвалить его в новых достижениях.

7. Если делаете замечание ребёнку, то ругайте его поступок, а не его самого.

8. Не стоит выяснять отношения на глазах у детей. Они близко к сердцу воспринимают даже малейший конфликт в семье. Что уж и говорить о такой семейной драме, как развод. Из-за сверхчувствительности и повышенной мнительности многие подростки безо всяких на то оснований начинают во всех семейных неурядицах винить себя.

Им кажется, что с ними что-то не так, поэтому и вокруг одни неприятности. Подростки мучительно страдают, когда родители их не понимают, когда мать с отцом постоянно ссорятся, когда кто-либо из родных серьёзно заболевает.

Большинство указанных мер профилактики довольно действенны. Но если подросток уже испытывает стресс и предложенные варианты не помогают, то можно обратиться к школьному психологу, для достижения комплексного подхода в борьбе со стрессом.

Итак, следует отметить, что стресс среди подростков довольно частое явление и требует особого внимания со стороны родителей, так и специалистов, как образовательного учреждения (педагогов-психологов, социальных педагогов), так и специалистов психологических центров, которые готовы всегда своевременно оказать квалифицированную помощь. Стресс у подростков является угрожающим фактором в их развитии, социализации и адаптации, тем более в подростковом возрасте, когда каждая проблема особо остро отражается на психике ребенка.