



10 способов помочь подростку справиться со стрессом

Для подростков и их родителей

1. Признать проблему

Первое, что важно сделать, — это не замалчивать проблему. Если вы замечаете у подростка признаки стресса, он жалуется на усталость, стал раздражительным, тревожным, плохо ест и спит или наоборот ест и спит слишком много, либо часто плачет, то не стоит делать вид, что все в порядке, и надеяться, что само пройдет. Наоборот, нужно обратить внимание на проблему и указать на нее ребенку: рассказать о том, что такое стресс, что многие его испытывают при тяжелых нагрузках и в подобном состоянии нет ничего ужасного. А дальше — начать вместе разбираться со сложившейся ситуацией.



2. Отнестись серьезно

Проблемы подростков часто кажутся неважными. В первый момент многим хочется отмахнуться: какие у школьника могут быть сложности, все учились и сдавали экзамены, и никто от них не умер. Однако ребята воспринимают свои проблемы совершенно серьезно и страдают от них не меньше, чем взрослые — от «взрослых» трудностей. Все эти неурядицы и конфликты переживаются впервые, и двойка на экзамене ощущается так же болезненно, как потом будет ощущаться увольнение или отказ на собеседовании. А потому и последствия стресса могут быть такими же серьезными.

Источник: <https://mp.sgmu.ru/malyy-universitet-sgmu/psycho/teachers/lesson1/>



3. Выявить причину



Стрессовой может оказаться уже одна нагрузка во время учебы, особенно при подготовке к экзаменам. Но если есть дополнительная причина, делающая учебу еще более трудной и даже мучительной, нужно вовремя ее выявить. Конфликт с одноклассниками или преподавателями, травля, сложности с некоторыми предметами — все это может сильно ухудшить как состояние, так и успеваемость школьника. Стоит поговорить с ним, попытаться выяснить, не стоит ли за стрессом какой-то определенный фактор, и обсудить, как можно улучшить ситуацию.

Источник: <https://mp.sgmru.ru/malyy-universitet-sgmru/psycho/teachers/lesson1/>

4. Учить планировать дела

Грамотное планирование позволяет значительно уменьшить уровень стресса. Стоит научить подростка заранее просматривать свои дела и разбивать их на более мелкие, локальные задачи в зависимости от времени и возможностей, составлять сбалансированный график работы на ближайшее время. Это дает возможность окинуть взглядом все, что необходимо сделать, вовремя завершать дела и укладываться в срок, избегая ситуации, когда необходимо за один вечер сделать дел на неделю. Так у подростка исчезает ощущение, что над ним «висит» бесконечный список заданий, пропадает неприятное чувство неизвестности и за счет этого уменьшается тревожность.

Источник: <https://mp.sgm.ru/malyy-universitet-sgm/psycho/teachers/lesson1/>



5. Расставить приоритеты

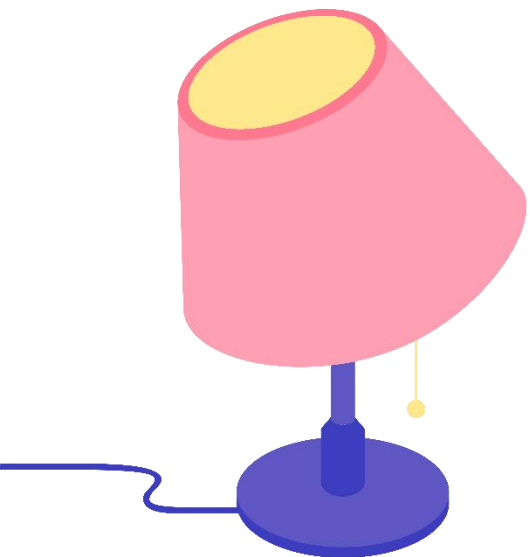


Если в обычной ситуации лучше мотивировать школьников стремиться к большему, то в стрессовый период надо, наоборот, выделять необходимое и отсекать все лишнее. Стоит вместе оценить, какие вещи в данный момент важны, а какие задачи на время можно оставить или выполнить с минимальными усилиями. Например, занятия вокалом можно прервать на время подготовки к ЕГЭ, а доклад по непрофильному предмету — написать и на тройку. Ведь иначе есть опасность, что попытки хвататься за все дела сразу не только увеличат уровень стресса и напряжение, но и не дадут возможности уделить достаточно внимания действительно значимым делам.

6. Поддерживать правильный образ жизни

В стрессовый период подростки в первую очередь начинают пропускать приемы пищи, урывают время на учебу у сна, а зарядка и тем более полноценные тренировки становятся чем-то недостижимым. При этом вести правильный образ жизни особенно важно как раз в трудное время: только здоровый и отдохнувший организм может выдерживать возросшие нагрузки, работать продуктивно и справляться со стрессом. Поэтому стоит отдельно следить за тем, чтобы еда у школьника была полноценной, мотивировать его выходить на улицу и заниматься спортом хотя бы понемногу каждый день и не засиживаться за книгой и смартфоном допоздна.

7. Следить за перерывами



Отдых для продуктивной работы и высоких результатов важен не меньше, чем сама учеба. Наш мозг не способен работать над одним делом без переключений, а после нескольких часов любые дальнейшие действия будут бессмысленными или даже вредными, начнут появляться ошибки и неточности. Поэтому стоит следить не только за тем, чтобы подросток вовремя садился за работу, но и за тем, чтобы он вовремя уходил отдыхать. Конечно, самое лучшее — отправиться куда-нибудь на улицу или позаниматься спортом, но даже переключение на игру или сериал лучше, чем непрерывная подготовка к ЕГЭ или многочасовое выполнение домашних заданий.

Источник: <https://mp.sgmru.ru/malyy-universitet-sgmru/psycho/teachers/lesson1/>



8. Формировать реалистичные ожидания

Школьная система образования устроена так, что в процессе учебы подросткам нужно успевать везде и во всем, получать пятерки, участвовать в проектах и олимпиадах. При этом в реальной жизни все это — необходимые для работы и дальнейшей учебы навыки. Но каждая ошибка - часть будущего успеха. Поэтому стоит учить ребят, что ошибаться — это нормально, не все получается с первого раза, и иногда имеет смысл не ставить слишком высокую планку, если сразу понимаешь, что не получится достать до нее. Умение не требовать от себя невозможного и прощать себе неудачи позволяет сильно снизить напряжение и делает работу только более эффективной.



9. Быть рядом

Подростку всегда важно чувствовать, что его поддерживают, понимают и готовы что-то подсказать, а в стрессовый период ощущение защищенности и «прикрытых тылов» становится еще более значимым. Нужно выстраивать отношения так, чтобы школьник знал, что может поделиться своими переживаниями, обратиться за помощью в сложной ситуации, что его не будут осуждать за провалы, а поддержат и попробуют вместе разобраться. Одно ощущение того, что ты не один, способно дать силы справиться с самыми сложными периодами в жизни.

Источник: <https://mp.sgm.ru/malyy-universitet-sgm/psycho/teachers/lesson1/>



10. Следить за собой

Часто взрослые видят проблемы подростка, но не замечают, что сами во многом являются дополнительной или даже основной причиной стресса. Когда они начинают приносить домой свои рабочие конфликты, срывать на близких, придираться и заваливать их критикой, это травмирует гораздо сильнее, чем строгость учителей. Поэтому начинать нужно с себя. Семье стоит помнить, что комфортная обстановка дома — один из главных способов поддержать школьника.



Источник: <https://mp.sgmu.ru/malyy-universitet-sgmu/psycho/teachers/lesson1/>