

ПОДРОСТОК И СТРЕСС

г. Ростов-на-Дону, 2023

В подростковом возрасте дети испытывают различные уровни стресса. Испытывать чувство стресса от времени к времени совершенно нормально. Но если стресс сохраняется на высоком уровне в течении долгого времени, это может иметь длительное отрицательное воздействие на здоровье.

Девочки переживают стресс не так как мальчики. Девочки обычно стараются скрыть тот факт, что они находятся под воздействием стресса, у мальчиков стресс имеет более прямое выражение.

ТРЕВОЖНЫЕ ПРИЗНАКИ СТРЕССА: НА ЧТО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ?

Ниже приведены возможные признаки стресса у подростка:

- ✓ Ухудшается успеваемость
- ✓ Часто выражает чувство беспокойства
- ✓ Испытывает постоянную усталость
- ✓ Проявляет меньше интереса к общению с друзьями
- ✓ Думает, говорит об этом или употребляет для улучшения своего состояния алкоголь

Если Вы замечаете эти признаки, поговорите с Вашим ребенком, научите его\ее способам снижения уровня стресса и при необходимости обратитесь за дополнительной поддержкой к сотруднику учебного заведения.

СОВЕТЫ ДЛЯ БЕСЕДЫ: РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ СТРЕССА

Поделитесь с Вашим ребенком этими советами и помогите ему\ей определить наиболее эффективные способы борьбы со стрессом:

- ✓ Регулярно заниматься физическими упражнениями и полноценно питаться
 - ✓ Избегать чрезмерного употребления кофеина (кофеин повышает чувство беспокойства)
 - ✓ Удалять от себя стрессовые ситуации (уделяйте время на прослушивание музыки, общение с друзьями, прогулки, чтение литературы)
 - ✓ . Овладеть практическими навыками преодоления стресса (составляйте список предстоящих дел, ведите дневник)
- ### **ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ**
- Психологическая устойчивость – это способность переживать стресс и преодолевать трудности. Психологической устойчивости можно научиться. Подростки могут развивать в себе навыки восприятия и поведения для укрепления психологической устойчивости и развития умения управлять стрессом:
- Думать о трудностях как о нормальной части жизни
 - Воспринимать удачи и проблемы как временные и решаемые
 - Верить, что можно добиться успеха, если усердно стремиться к достижению цели
 - Выстраивать прочные отношения с членами семьи и друзьями