**Подростковый стресс. Как его снять**

Дети обычно кажутся менее подверженными стрессу, чем взрослые. Но дети реагируют на стресс явными эмоциональными и поведенческими проблемами. Частые слезы, отстраненность, необъяснимая агрессия являются весьма распространенными признаками стресса. Насторожить родителей должны и другие симптомы, появление которых свидетельствует о тяжелой травме, нанесенной ребенку, и о том, что он переживает стрессовую ситуацию.

**Признаки стресса у детей и подростков**

**Физические признаки:**

нарушение сна, бессонница, лунатизм, избыточный сон;

проблемы с едой или весом (избыточный или недостаточный);

частый плач без повода;

скрип зубами во сне или наяву;

частые травмы, чрезмерная неловкость;

безразличие или усталость;

нервные тики – подергивание век, привычка грызть ногти, непроизвольное подмигивание и т.д.;

мочеиспускание в постель (особенно у старших детей);

ночные кошмары;

нечеткая дикция, заикание;

трудности с концентрацией внимания, быстрая утомляемость.

**Поведенческие признаки:**

возврат к поведению более раннего возраста;

неуспеваемость в школе – особенно при хорошей успеваемости прежде;

жестокое отношение к животным или к людям;

воровство;

побеги из дома;

беспричинное ломание вещей, вандализм;

ложь постоянная, по мелочам, беспричинная;

вспышки ярости;

чрезмерная мечтательность;

стремление делать все абсолютно правильно;

употребление наркотиков.

**Симптомы:**

чувство безнадежности;

отношение к себе как к глупому или неспособному;

заявления типа «я хочу умереть», или «я жалею, что родился»;

излишние страхи;

потеря друзей;

другие дети избегают вашего ребенка или относятся к нему как к отверженному;

неучастие в коллективных делах.

Подросток может адекватно воспринимать многие взрослые проблемы, но он еще недостаточно взрослый, чтобы самому справляться со стрессом, а помощь родителей он отвергает, так как она кажется ему унизительной, свидетельствующей о его незрелости.

Помочь преодолеть ему стрессовую ситуацию, ненавязчиво, тактично, незаметно руководя его поступками и управляя эмоциями, можно с помощью нескольких приемов.

Когда подросток вам что-то рассказывает, обязательно дайте ему понять, что слушаете, — невнимание, настоящее или кажущееся, способно сильно ранить его, вызвать дополнительный стресс.

Ваш тон в разговоре с подростком не должен быть насмешливым, всезнающим подростка всегда раздражает само упоминание о том, что у вас больше опыта. Всегда воспринимайте всерьез все его замечания, предложения, не высказывайте пренебрежения.

Заметив, что ваш ребенок испытывает стресс, — постарайтесь вызвать его на разговор. Возможно, он сам хочет поделиться своими проблемами, но не позволяет самолюбие.

Старайтесь хвалить подростка как можно чаще. Отыскивайте малейший повод, чтобы выразить свое одобрение, — это очень важно для повышения его самооценки. Сознание того, что вы им гордитесь, довольны, поможет ему быстрее справиться со стрессом.

Если результат труда не соответствует вашим ожиданиям, все равно похвалите его за усилия. Пусть он знает, что вы любите его в любом случае – будет он совершенством во всех отношениях или нет.

Делая замечания подростку, осуждайте его поступок, а ни в коем случае его самого. Ваши замечания не должны нести в себе негативизм, отрицательное отношение к нему, это его ранит. Нужно просто устыдить или заставить понять, что он был не прав.

 **Профилактика стресса у детей**

Правильный отдых и соблюдение режима сна помогут повысить адаптационные возможности

Не только ребенку, но и любому человеку нужно спать столько часов, сколько требуется организму. При этом ночной сон должен быть непрерывным.

Чем младше ребенок, тем продолжительнее его ночной сон и также существует потребность в дневном сне.

**Гигиена сна**

Ложиться спать и вставать в одно и то же время.

Избегать отхода ко сну в рассерженном состоянии или слишком рано.

Использование водных процедур перед сном - прохладный душ (небольшое охлаждение тела является одним из элементов физиологии засыпания). В некоторых случаях можно применять теплый душ (комфортной температуры) до ощущения легкого мышечного расслабления. Использование контрастных водных процедур, излишне горячих или холодных ванн не рекомендуется.

Использование кровати только для сна, а не для чтения, игр.

Умеренный прием пищи вечером, исключающий переедание.

Ограничение игры в компьютерные игры вечером /на ночь, так как они обладают возбуждающим действием.

Уменьшение стрессовых ситуаций, умственной нагрузки, особенно в вечернее время.

Регулярные занятия физическими упражнениями в утреннее или дневное время или физическая нагрузка вечером, но не позднее, чем за 3 часа до сна.

**Регулярная физическая активность поможет повысить стрессоустойчивость**

Регулярная физическая активность позволяет снять напряжение и повысить выносливость организма к воздействию различных стрессов.

Рекомендуется физическая активность в виде интервальных тренировок (циклические смены умеренной и интенсивной нагрузки в течение 30-40 мин.) с частотой 3-7 дней в неделю .

Это могут быть ходьба, бег, велосипедные или лыжные прогулки по пересеченной местности, групповые игры, борьба, теннис, тренировки в плавательном бассейне, ритмичные танцы, аквааэробика и другие виды фитнеса.

По материалам: Амиргамзаева О., Ахмадеева Н., Усова Ю. Стресс: как его победить. – М., 2001.

Источники: https://podrostok.68edu.ru/?p=833