

Оказание психологической поддержки и помощи детям в ситуациях стресса. Рекомендации родителям по профилактике стресса у подростков, девушек и юношей



Признаки стресса:

- повышенная утомляемость, угрюмость, апатичность;
- резкое увеличение аппетита, переход на сладкие и жирные продукты;
- недовольство собственной внешностью, чрезмерный уход за кожей, попытки похудеть или «подкачаться»;
- злость, агрессивность, раздражительность подростка/девушки/ юноши в ответ на интерес родителей к их жизни;
- резкое снижение успеваемости, потеря интереса к учебе и хобби;
- замкнутость подростка/девушки/юноши, отдаление их от близких и друзей;
- резкое снижение самооценки, появление неуверенности в собственных силах.

Что же могут сделать родители? Подсказка психолога

- Проконсультируйтесь со специалистами: психологом, психотерапевтом. Каждый ребенок уникален, уникальны и его проблемы. Вместе со специалистом родители смогут найти самый лучший путь решения проблем своего ребенка.
- Создайте атмосферу доверия в семье. Будьте всегда готовы поговорить с подростком/девушкой/юношей на любые темы, даже самые неприятные. У них должна быть возможность выговориться и получить утешение у самых близких людей.
- Адекватно оценивайте способности и возможности своего ребенка. Обсудите с ним, получает ли он удовольствие от дополнительных занятий, которые посещает. Объясните, что нет ничего страшного в том, чтобы что-то бросить или поменять одну секцию на другую.
- Помогите найти новые увлечения. Поощряйте стремление к творчеству, спорту, даже если это первые шаги. Увлеченные любимым делом подростки/молодые люди реже испытывают стрессы.
- Контролируйте время у компьютера, время, проведенное в интернете. Подростки/молодые люди, которые допоздна засиживаются за компьютером, в интернете (через телефон в том числе) хуже высыпаются, больше устают и чувствуют себя подавленными. Договоритесь с ребенком

о норме работы за компьютером, в интернете (через телефон) (около 1,5 часа в день). За это время желательно сделать как минимум два 15-минутных перерыва на отдых. Будьте примером для своего ребенка: не проводите сами много времени в интернете!

- Контролируйте количество сна. Следите за тем, чтобы ваш ребенок ложился спать вовремя — в этом возрасте на полноценное восстановление организма надо не менее 8–10 часов ночного сна. Недосып приводит к хронической усталости, снижению работоспособности и ухудшению адаптации к стрессам даже у взрослых.
- Увеличьте физическую активность подростка/девушки/юноши. Если ребенка совсем не интересует спорт, почаще устраивайте выезд на пикник, встречу со старыми друзьями, дальние поездки и экскурсии. Физическая нагрузка и смена обстановки хорошо помогают бороться со стрессом.
- Будьте оптимистом. Пример родителей, которые относятся к жизненным перипетиям спокойно и с юмором — лучший способ научить ребенка не придавать сиюминутным проблемам слишком большое значение.
- Научите сына/дочь настраиваться на позитивный лад, и вместе поищите положительные моменты в самых сложных ситуациях. Не игнорируйте успехи и не критикуйте неудачи. За первые обязательно хвалите, а вторые должны стать «ошибками, которые можно исправить».

Таким образом, достаточная физическая активность, любимое дело и правильно построенный режим дня позволят подростку/ молодому человеку легче пережить стрессовые ситуации, связанные с взрослением.



Родителям необходимо знать, как проводить профилактику стресса у детей.

И для этого важно соблюдать общие рекомендации:

- поддерживайте доверительные отношения с ребенком, будьте в достаточной степени откровенными и честными;
- демонстрируйте любовь к ребёнку;
- показывайте готовность в любой ситуации помочь ребёнку, поддержать его;
- обсуждайте с ребенком возникающие в колледже трудности, возможные причины и пути их преодоления, но, не берите на себя ответственность за нейтрализацию его трудностей, помогайте ему самостоятельно найти решение проблем в колледже;

- не сравнивайте ребёнка с другими и не оказывайте на него психологического давления;
- старайтесь повышать самооценку собственного ребенка;
- не заставляйте его учиться только на «9» -«10» и во всём быть первым;
- помогайте в освоении любых новых видов деятельности, помогите отыскать занятие, в котором он будет действительно успешным;
- научить его давать выход отрицательным эмоциям: делиться с родителями, вести дневник, рисовать и т.д.;
- готовьте ребёнка к возможным стрессовым ситуациям. Ведь нельзя полностью ограждать детей от всякого негатива и ответственности! Необходимо выбрать «золотую середину».

Родители, помните: в любом возрасте для гармоничного развития ребенка важны соблюдение режима дня, ежедневные прогулки, хорошее питание, общение с родственниками и друзьями, дозированные физические нагрузки.

Наладьте взаимоотношения с ребенком, чтобы он чувствовал себя спокойно и уверенно:

- ⊙ слушайте своего ребенка;
- ⊙ проводите вместе с ним как можно больше времени;
- ⊙ иногда рассказывайте ему о своих поступках в возрасте вашего ребенка, победах и неудачах;
- ⊙ если в семье несколько детей, постарайтесь уделить внимание каждому в отдельности ребенку;
- ⊙ принимайте вашего ребенка безусловно, т.е. любите его не за то, что он красивый, умный, отличник, помощник и т.д., а просто так, просто за то, что он есть!

Все это мы давно знаем...

- ⊙ Никаких физических наказаний и словесных оскорблений! Конечно, есть поступки, за которые можно и наказывать. Придумайте, каким образом это сделать: обидеться на ребенка, отказаться от запланированного совместного мероприятия, запретить пользоваться компьютером, мобильным телефоном, отключить интернет, ввести «исправительные работы» по дому и т.п.
- ⊙ Хвалить ребенка необходимо с умом – не захваливать, а отмечать конкретные дела.
- ⊙ Учите справляться ребенка с трудными задачами. Вместе разделите сложную операцию на отдельные этапы, выполняйте все постепенно, медленно, шаг за шагом.
- ⊙ В воспитании необходимо придерживаться золотой середины. Выбирая стиль воспитания, избегайте авторитарного и не предоставляйте излишней свободы, приводящей к вседозволенности.



Обратите внимание на свое эмоциональное состояние:

- ◎ Следите за собой, особенно если вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия. В этом случае лучше отложить совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно).
- ◎ В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, то, что могло бы вас успокоить: примите душ, выпейте чаю, послушайте любимую музыку и т.д.
- ◎ Следите за своей речью. Постарайтесь, чтобы тон голоса был спокойным, доброжелательным. Даже если ребенок провинился, старайтесь не кричать на него, и уж ни в коем случае не угрожать. Лучше разобрать неприятную ситуацию в спокойной обстановке, когда и ребенок, и взрослый успокоятся и будут готовы к диалогу.
- ◎ У родителей с низкой самооценкой не может быть детей с высокой самооценкой. Поэтому постоянно работайте над собой: выясните, что вас больше всего тревожит. Будьте откровенны сами с собой.
- ◎ Принимайте ребенка безусловно! Посмотрите, насколько вам удастся принимать вашего ребенка. Для этого в течение 2-3 дней посчитайте, сколько раз вы обратились к нему с положительными высказываниями (приветствием, одобрением, поддержкой), и сколько – с отрицательными (упреком, замечанием, критикой). Если количество отрицательных обращений равно или превышает число положительных, то с общением у вас не все благополучно.
- ◎ Обнимайте своего ребенка не менее 4-х раз в день (обычное утреннее приветствие и поцелуй на ночь не считаются). Примечание: не плохо то же делать и по отношению к взрослым членам семьи.