# «СТРЕСС: ВРАГ ИЛИ ДРУГ? Я УЧУСЬ ВЛАДЕТЬ СОБОЙ»

Составил психолог: Жукова Е.М.

# Психологические особенности подросткового возраста

- Подросткам свойственна ярко выраженная потребность в доверительном общении. Они хотят, чтобы их мнение уважали, хотят быть услышанными, тяжело переживают, когда их перебивают, не дослушав.

# Психологические особенности подросткового возраста

- Подростки очень обидчивы. Для них лучше ничего не сказать, чем сказать и ошибиться. Они хотят выглядеть лучше всех и производить выгодное впечатление.

# Психологические особенности подросткового возраста

- Подростковому возрасту свойственна реакция эмансипации – стремление высвободиться из-под контроля, опеки взрослых, внешнее бунтарство, демонстративность. Участники группы могут целенаправленно нарушать правила, громко обсуждать слова или поступки ведущего.

# Психологические особенности подросткового возраста

- Важная особенность подросткового возраста – интенсивная потребность в общении и дружбе, страх быть отвергнутым. Они часто избегают общения из страха не понравиться. Поэтому многие не могут сформировать глубокие межличностные отношения.

# Психологические особенности подросткового возраста

- Подростки стремятся быть принятыми в своей социальной роли и статусе, испытывают потребность быть идентифицированными со сверстниками, обладающими значимыми качествами. У них может быть ярко выражено стремление к эпатажности, приукрашиванию своих «подвигов», как социально-приемлемых, так и наоборот. Подростки в большой степени подвержены влиянию со стороны сверстников. Они боятся твердо выразить свое мнение и оказаться «белой вороной». Могут не иметь своего мнения и не обладать навыками самостоятельного принятия решений. Могут не выражать свое мнение, если оно расходится с мнением группы. Болезненно воспринимают потерю авторитета в группе.

# Психологические особенности подросткового возраста

- Подростковому возрасту свойственна склонность к негативизму, обманчивое представление о том, что он знает все лучше других, не приемлет советов.

# Стресс и подростки

- Уровень стресса у подростков примерно совпадает с уровнем стресса у взрослых. При этом, подростки не только с трудом определяют, что их уровень стресса выше нормы, но также они недооценивают воздействие стресса на их собственное психическое и физическое здоровье.

# Немного о стрессе в подростковом возрасте в цифрах:

- В подростковом возрасте к самым распространённым источникам стресса относят: 1) школу (83%), 2) поступление в престижный ВУЗ или сам процесс выбора, чем заниматься после школы (69%) и 3) финансовую ситуацию в семье (65%);
- Многие подростки жалуются на бессонницу (35%), переедание или употребление нездоровых продуктов (26%), пропуск приемов пищи (23%) из-за стресса в течение месяца;
- 40% подростков отмечают чувство раздражения или злости, 35% жалуются на чувство тревоги или нервозности, 36% говорят о состоянии усталости, 31% отмечает состояние перегруженности из-за стресса за последний месяц;
- Больше четверти подростков говорят, что избегают общения или резко сокращают часы времяпрепровождения с одноклассниками и друзьями в связи с накопившимся за месяц стрессом. 51% подростков говорит, что они чувствуют некое напряжение от стресса по крайней мере раз в месяц;
- Подростки отмечают, что в течение академического года средний уровень их стресса достигает значения в 5,8 по 10-бальной шкале, по сравнению с показателем 4,6 в летний период.

# Признаки стресса у подростков

- Резкие, быстрые перепады настроения.
- Замкнутость. Неуверенность.
- Забывчивость, рассеянность.
- Снижение интереса к учебе, ухудшение оценок.
- Раздражительность, злость или открытая агрессия, которой встречаются попытки взрослых проникнуть во внутренний мир.
- Хроническая усталость, сонливость, недосыпание.
- Чрезмерный аппетит или его отсутствие.
- Навязчивое желание похудеть, накачать мышцы.
- Появление вредных привычек (курение, употребление алкоголя, страсть к шоппингу).
- Невозможность сосредоточиться на чем-то.
- Ухудшается память.
- Слишком часто возникает чувство усталости.
- Очень быстрая речь.
- Мысли часто улетучиваются.
- Довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка).
- Постоянное ощущение недоедания.
- Пропадает аппетит – вообще потерян вкус к еде.

# Очень важно знать, на что обращать внимание, когда мы говорим о стрессе в подростковом возрасте:

- **эмоциональные «качели»:** ребенок может казаться возбужденным, взволнованным, и/или подавленным. Обращайте внимание на подобные перемены настроения.
- **телесные изменения:** будучи в стрессе подростки склонны чаще заболевать, жаловаться на головные и зубные боли, аномальные боли и дискомфорт.
- **изменения в привычках:** обратите внимание на смену пищевых привычек пищи и режима сна, поведенческие изменения в повседневной деятельности.
- **когнитивные (умственные) изменения:** вы можете отметить ухудшение концентрации внимания, забывчивость и/или невнимательность.

# Распространенные причины стресса у подростка

- Подростки разные и стресс может быть вызван различными факторами. В данном возрасте можно выделить некоторые общие причины возникновения стресса. Лучший способ понять как ваш подросток переживает стресс и в чём причина этого стресса – установить открытые отношения и начать доверительный диалог с ребенком. Родителю важно дать понять подростку, что стресс – это нормально, и взрослый может также поделиться способами совладания со стрессом.

# 1 причина: Физиологические изменения

- Если изменения в теле, происходящие в результате физиологического созревания происходят раньше или позже, чем у сверстников, вероятность стресса увеличивается.

# 2 причина: Стресс от учебы

- От оценок на занятиях до баллов ЕГЭ, стресс от учебы сильно сказывается на жизни подростка. Многие переживают по поводу своей академической успеваемости, боятся, что не будут соответствовать ожиданиям родителей и учителей, и не хотят отставать от своих одноклассников. Неумение распределять свое время и большой объем заданий также отягощает стресс, который связан со школьной жизнью

# 3 причина: Социальный стресс

Подростки большое внимание уделяют своей социальной жизни. Они проводят большую часть своего времени со сверстниками, и процесс поиска и идентификации себя в подростковом сообществе временами может быть связан с попаданием в стрессовые ситуации.

Буллинг (школьная травля) и прочее агрессивное поведение не редкость в подростковой среде и являются очевидными источниками стресса. Но также к непростым жизненным задачам подросткового периода можно отнести столкновение с межличностными конфликтами, переживание первых романтических чувств и т.д.

Оценка и отношение со стороны сверстников – дополнительный источник неприятных переживаний. В попытках установить и поддерживать дружеские отношения, подростки часто выходят из своей зоны комфорта для того, чтобы сблизиться с другими людьми.

# 4 причина: Разногласия в семье

- Все, что происходит с членами семьи, отражается на душевном состоянии подростка. Нереалистичные надежды, супружеские проблемы, напряженные отношения среди братьев и/или сестер (включая сиблинговый буллинг), болезни близких родственников, и финансовые сложности в семье – все это способно резко повысить уровень стресса в жизни подростка

# 5 причина: События в мире

- Перестрелки в школах, теракты, глобальные катастрофы, пандемия волнуют родителей, но также могут быть источниками стресса у подростков. Данная возрастная категория обычно погружена в поток новостей, не меньше, чем их родители, а то и вовсе 24 часа в сутки. Все события, которые попадают в их поле зрения, в стране или в мире, заставляют подростка рефлексировать на разные темы, в том числе думать о своей личной безопасности и безопасности своей семьи.

# 6 причина: Травматические события

- Смерть члена семьи или друга, несчастные случаи, болезнь или продолжительное эмоциональное/физическое насилие может сильно повлиять на уровень стресса у подростка. Также важно отметить, что не менее 10% подростков сталкиваются с сексуальными домогательствами на свиданиях.

# 7 причина: Перемены в жизни

- Как и взрослые, подростки крайне чувствительны к переменам. Переезд, переход в новую школу, и перемены в семейной жизни (включая развод или появление новых членов в семье) могут спровоцировать повышение уровня стресса у подростка. Не имея опыта и навыка адаптации к жизненным изменениям, подобные перемены могут оказаться трудным испытанием для подростка

# Как помочь подростку? Рекомендации родителям

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 высыпаться, 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 от сюда 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.

**Если ситуация кажется родителям слишком сложной, можно обратиться к психологу.**

# Рекомендации для подростков по профилактике и преодолению стрессов

- Старайтесь смотреть на все со стороны. Так легче держать себя в руках.
- Не находитесь в состоянии неподвижности, ищите выход. Кроме вас никто вашу проблему не решит.
- Помогайте другим. Житейский опыт может вам пригодиться.
- Не отчаивайтесь и не переставайте бороться.
- Не тратьте зря время на тревоги и опасения, ищите положительные стороны событий.
- Слушайте музыку. Ничто так не расслабляет и не успокаивает, как позитивная музыка.
- Выплескивайте эмоции: кричите или плачьте. Иногда это бывает очень полезно и необходимо.
- Просто замечательно, если у вас есть хобби. Обычно любимые увлечения помогают расслабиться и приносят массу приятных эмоций.
- Учитесь отдыхать, находясь в стрессовых ситуациях. Физические нагрузки помогают на время "отключиться" от проблем. Это очень хороший метод отдыха для мозга.
- Используйте самовнушение. Можно написать список предложений, положительно влияющих на ваше эмоциональное состояние

# Антистрессовое питание:

- Мозг человека составляет всего 2-3 % от всей массы человека, 20 % калорий потребляемых нами в день «съедает» мозг
- Лучшему запоминанию способствует – морковь
- От напряжения и усталости хорошее средство – лук
- Выносливости способствуют - орехи (укрепляют нервы)
- Острый перец, клубника, бананы помогут снять стресс и улучшат настроение
- От нервозности вас избавит – капуста
- Для питания клеток мозга и хорошего кровоснабжения, полезны черника или морская рыба.
- Стимулирует работу мозга пища богатая белками – это мясо и рыба.
- Сахар – совсем не является средством для повышения работоспособности. Намного лучше есть не чистый сахар, а продукты, в котором он находится: Сухофрукты, орехи, семечки, злаки, горький шоколад и т.д.
- Перед экзаменом лучше всего позавтракать морской рыбой с овощами или чашкой кофе с горьким шоколадом (30 г) вприкуску.

# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!