

Як допомогти підліткам упоратися зі стресом - інформаційний poradник батькам

Стрес - поширене явище, що суттєво впливає на якість життя підлітків, тому важливо навчитися його долати



Дослідження свідчать, що сучасні підлітки відчують більший стрес, аніж дорослі. І цей факт тривожить батьків. Підлітковий стрес – поширене явище, якому потрібно навчитися давати раду. Незважаючи на те, що підлітки мають чимало причин для стресу, із ним можна впоратися. Виявивши достатньо терпіння, батьки спроможні допомогти дитині навчитися долати стрес.

Що таке підлітковий стрес

Уявіть собі таку ситуацію. Ваша дитина має скласти відповідальний іспит. На підготовку відведено тиждень. Упродовж цього часу і дитина, і, ви відчуватимете занепокоєння, дратівливість, злість тощо. Перед іспитом підлітка

може охопити сильне хвилювання. Він так боїтиметься поганої оцінки, що хотітиме втекти, аби не складати цей іспит. Це і є стрес.

Стрес – це реакція організму на складні або загрозові ситуації. Ви відчуваєте стрес, стикаючись із несприятливими обставинами. Стрес активізує в організмі механізм «бий або біжи».

Реакція «бий або біжи» у підлітків

Віч-на-віч із передбачуваною або реальною загрозою людина відчуває сильний стрес, і в неї спрацьовує автоматична реакція, що називається «бий або біжи». Ця реакція досить важлива: організм готується боротися з джерелом небезпеки або втікати від неї.

Коли активізується цей механізм, нейрони з мигдалеподібного тіла мозку посилають сигнали в гіпоталамус, який виконує в мозку роль сполучного центру. Гіпоталамус посилає сигнал у наднирники й активізує симпатичну нервову систему.

Наднирники виділяють у кров адреналін, що викликає підвищення рівня цукру в крові і приплив енергії у всіх частинах тіла. Як наслідок, у людини частішає пульс, розширюються зіниці, а шкіра червоніє або блідне. У такому стані організм людини перебуває 20–60 хвилин, а потім знов набуває нормального розслабленого стану.

Така реакція властива і дорослим, і підліткам. Вона є нормальною, якщо організм не перебуває в описаному стані дуже довго. У невеликих дозах така реакція корисна. Саме вона допомагає нам ухилитися від м'яча, який летить у нас, або вчасно відскочити, коли назустріч їде автомобіль.

Симптоми підліткового стресу

Стрес може мати різні фізичні й емоційні прояви. У деяких людей він виявляється і в поведінці. Розгляньмо симптоми стресу.

1. Емоційні симптоми

Люди, схильні до стресу, можуть виглядати пригніченими й нещасними. Підлітки в стані стресу можуть здаватися схвильованими, роздратованими або відчуженими. Їх легко розлютити, їх вражають прості речі. У важких ситуаціях підлітки нерідко почуваються безпорадними. Якщо ваш підліток безпідставно сперечається з вами – імовірно, він перебуває в стресовому стані.

2. Фізичні симптоми

Фізичні симптоми стресу включають утому, виснаження, головний біль, нудоту, запаморочення, прискорене серцебиття та втрату апетиту. Підліток може збайдужіти до занять спортом та інших фізичних навантажень. Деякі підлітки втрачають або, навпаки, набирають вагу.

3. Зміни в поведінці

Підлітки, які відчувають стрес, можуть здаватися неспокійними, виявляти ознаки нервозності: кусають нігті, неспокійно ходять, метушаться тощо. Відсторонення від родини й друзів, примхливість, дратівливість, недбалість дій і байдужість до улюблених занять також можуть вказувати на стрес.

4. Когнітивні симптоми

Стрес у підлітків впливає на їх когнітивні здібності, наприклад, пам'ять. Ви думаєте, що ваш підліток несерйозно ставиться до своїх справ, але, можливо, він перебуває під владою стресу. Інші когнітивні симптоми включають ірраціональне мислення, нездатність зосередитися на тій чи іншій діяльності тощо.

Вам може здатися неймовірним твердження, що стрес корисний (але лише тоді, коли мотивує людину працювати краще). Зі стресом легко впоратися, якщо знати його причину.

11 причин підліткового стресу

Найчастіше стрес спричиняють звичайні речі. Якщо дитина охоплена стресом, такий стан може бути викликаний однією або декількома причинами.

1. Стрес, пов'язаний із навчанням

Навчання – одна з найпоширеніших причин стресу підлітків старшого шкільного віку. Підлітків часто хвилюють якість виконання домашніх завдань, підготовка до іспитів і вступ у заклад вищої освіти. Помірний стрес корисний, якщо мотивує підлітка вчитися краще. Але якщо він негативно впливає на когнітивні здібності та здоров'я дитини, варто вжити заходів.

2. Фізичний стрес

Фізичні зміни також можуть бути причиною підліткового стресу. Підлітки переживають емоційні та фізичні зміни, які їх дезорієнтують. Нерозуміння підлітком того, що відбувається з його тілом у період статевого дозрівання, може призвести до стресу. Крім того, надмірне фізичне навантаження нерідко спричиняє в підлітка втому та психічну напругу.

3. Соціальний стрес

Соціальне життя має велике значення для підлітків. Вони потребують визнання однолітків і для цього ходять на вечірки, гуляють із друзями. Для підлітка більше важать друзі, ніж родина.

Тиск із боку однолітків викликає в підлітків стрес і змушує їх вживати алкоголь, цигарки й наркотики. Підліток ніби повинен приховувати своє справжнє «я», прикидатися іншою людиною. І це веде до появи стресу. Підлітки створюють для себе прийнятний соціальний імідж, намагаючись під тиском однолітків

дотриматися його. Це непросто, а тому підлітки в описаних обставинах досить часто переживають стрес.

Крім того, конфлікти з друзями, знущання однолітків і романтичні взаємини також нерідко є причинами стресового стану у підлітків.

4. Стрес через проблеми в сім'ї

Усе, що відбувається в родині, впливає на підлітка. Високі очікування батьків, розбіжності між ними, хвороба члена родини або напружені взаємини з братами чи сестрами – усі ці чинники впливають на дитину.

Конфлікти й розбіжності між братами й сестрами – цілком нормальне явище в родині, але, переростаючи в справжню війну, стають причиною стресу у всіх учасників протистояння. Підлітки нерідко ревнують і ненавидять своїх молодших братів або сестер, котрим дістається більше батьківської уваги. Намагайтеся не ставати на жодну сторону в таких суперечках, аби запобігти їм надалі.

5. Фінансовий стрес

Гроші турбують не тільки дорослих. Підлітки також переймаються ними, тому що не в змозі контролювати власне фінансове становище. Дослідження свідчать, що підлітки із малозабезпечених сімей часто схильні до стресу, пов'язаного з бідністю, і згодом стають тривожними підлітками й дорослими.

Якщо ваша сім'я переживає фінансові труднощі, це може спричинити стрес у вашого підлітка. Хвилюватися про фінансове становище сім'ї – це нормально для дитини, але не обтяжуйте її великою кількістю подробиць.

6. Травматичні події

Нещасні випадки, хвороби, смерть близької людини, фізичне або емоційне насильство – усе це може спричинити серйозні наслідки для підлітка. Смерть близької людини може викликати в нього відчуття втрати й страху втратити

всіх, хто є у його житті. Для підлітків травматичною подією є і розрив романтичних стосунків. Якщо в житті підлітка відбулися такі події, батькам варто бути уважними до його емоційного стану й поведінки.

7. Стрімкі зміни в житті

Підліткам важко приймати зміни в житті так швидко й легко, як дорослим. Стрімкі зміни, наприклад, перехід в іншу школу, переїзд у нове місто, поява нового члена сім'ї (наприклад, вітчима, зведених братів або сестер) здатні викликати в підлітка дискомфорт. Якщо при цьому він не знає, як дати раду змінам або виправдати очікування батьків чи вчителів, його життя сповнюється напругою.

8. Романтичні стосунки

Старшокласники часто переживають через те, що у всіх друзів є хлопці й дівчата, а в них – ні. Ті чи інші очікування від хлопця чи дівчини, брак їхньої уваги (або, навпаки, її надлишок), заплутані почуття тощо нерідко стають причиною стресу у підлітків.

9. Низька самооцінка

Фізичні та емоційні зміни, що їх переживають підлітки, змушують їх сумніватися в собі. Це веде до формування в них низької самооцінки. Також причиною низької самооцінки й невпевненості може бути ставлення батьків до підлітка.

10. Нездорова конкуренція

Конкуренція з однолітками – поширене явище з-поміж підлітків. Старші дівчата та юнаки, як правило, виявляють здорову конкуренцію в навчанні, спорті та інших сферах. Конкуренція корисна, поки мотивує підлітка вдосконалюватися. Але якщо вона викликає негативні почуття, наприклад, ревності або образу, то лише посилює стрес.

11. Нерозвинені навички тайм-менеджменту

Підлітки часто скаржаться, що їм бракує часу на все: сніданок, уроки, виконання домашніх обов'язків. Нерозвиненість навичок тайм-менеджменту є ще однією причиною стресу в підлітків. Їх часто відволікають електронні гаджети, які забирають більшу частину їхнього часу. Перш ніж підлітки це усвідомлять, у них залишається обмаль часу на виконання необхідних справ. У результаті підлітки потерпають від стресу.

7 способів упоратися зі стресом

Не варто зосереджувати увагу підлітка на тому, що він перебуває в стресовому стані, натомість варто допомогти йому здолати стрес. Зокрема, за допомогою наведених нижче способів.

1. Сон

Підлітки зайняті навчанням, домашніми обов'язками й хобі. Тому в них залишається мало часу на сон. Як правило, підлітки лягають спати пізно вночі і прокидаються досить рано. Щоб усунути стрес, їм необхідно розслабитися. Коли розслаблене тіло, психіка також розслабляється й відновлюється. Повноцінний нічний сон допоможе підлітку краще впоратися зі стресом. Також корисний нетривалий сон упродовж дня.

2. Фізична активність

Це один із кращих способів позбутися стресу. Чи не найліпший спосіб упоратися зі стресом – це пробіжка. Також корисно вирушити на прогулянку або сходити в тренажерний зал. Після цього підліток почуватиметься краще. Заохочуйте його займатися спортом або просто бути фізично активним. Це допоможе йому зберегти здоров'я й ефективно долати прояви стресу.

3. Здорове харчування

Здорове харчування – запорука усунення накопиченої в організмі напруги. Збалансоване харчування, що включає велику кількість овочів, фруктів, молочних продуктів, білків, збереже здоров'я дитини. Перебуваючи в стресовому стані, підліток, як правило, їсть нездорову їжу (фаст-фуд, морозиво тощо). Замініть такий раціон здоровими стравами.

4. Підтримка батьків

Спілкування з підлітком може бути для батьків непростою справою. У стані стресу спілкуватися з ним стає дещо важче. У таких ситуаціях марно гніватися на дитину або карати її. Якщо ви прагнете, аби підліток краще давав раду стресу, маєте бути поруч і підтримувати його, а не погіршувати ситуацію.

5. Зосередьтеся на позитивних моментах

Відчуваючи стрес, ми загострюємо свою увагу на тому, що йде не так. Ми переймаємося тим, чого нам бракує і що нам не вдається. Стрес може посилитися, коли в підлітка розвивається негативний спосіб мислення. Підліткам нелегко знаходити в житті позитив, але ви можете допомогти їм у цьому. Нагадуйте підлітку про його сильні сторони і показуйте шляхи їх використання для вирішення життєвих проблем.

6. Розмовляйте з підлітком

Заохочуйте підлітка говорити про те, що його хвилює. Спілкування – один із найбільш ефективних засобів усунення стресу. Спільне обговорення проблеми допоможе вам із дитиною швидше знайти її вирішення. Для вас головне – вислухати підлітка й вирішити, що ви можете зробити, аби допомогти йому.

7. Дозвольте підлітку робити те, від чого він відчувається щасливим

Те, що робить людину щасливою, не може викликати в неї стрес. Дозвольте підлітку робити те, що йому подобається. Наприклад, щось просте: слухати музику, грати в комп'ютерні ігри або переглядати фільми.

Заняття, які допоможуть підлітку впоратися зі стресом

1. Дихальні вправи. Глибоке дихання розслабляє тіло і психіку людини.

Дихальні вправи – засіб повернути душевну рівновагу й розслабитися.

2. Медитації. Це мистецтво зосереджуватися на теперішньому моменті. Коли вас переповнюють думки й емоції, зробіть глибокий вдих і прислухайтеся до себе. Намагайтеся геть нічого не думати, натомість просто зосередьтеся на своїх відчуттях. Ви також можете медитувати, зосереджуючись на своєму диханні, відчутті тіла або навколишніх звуках. Це просте заняття дасть вам змогу відпустити ваші думки й розслабити розум.

3. Візуалізація. Зорові образи – це потужний інструмент, який можна використовувати, щоб позбутися негативного мислення. Сядьте в тихому місці, закрийте очі, прислухайтеся до навколишніх звуків, максимально зосередьтесь. Уявіть ідеальну ситуацію на цей момент. Подумайте, як би ви при цьому почувалися, що б сказали. Утримайте такий образ в уяві на декілька хвилин. Щойно відкриєте очі – матимете новий погляд на ситуацію.

4. Відвертість на відвертість. Якщо ви й ваші друзі відчуваєте стрес, апробуйте цей спосіб. Відверта розмова допоможе вам із другом поділитися своїми переживаннями й думками, а також структурувати їх. Це заняття також незамінне, аби навчитися прислухатися до інших.

5. «Мовчання». У цю гру грає декілька людей. Візьміть легкий м'ячик, який можна кинути, не докладаючи зусиль. Кидаючи або приймаючи м'яч, ви маєте мовчати. Учасник, котрий вимовляє звук або слово, вибуває. Така гра змушує дитину зосередитися на тому, щоб зловити м'яч, і не думати про те, що її турбує.

6. «Замри». Ця гра, у яку можуть грати декілька людей, добре допомагає побороти стрес. Учасники мають танцювати під музику, а після її завершення завмерти.

Щоб здолати стрес, підліткам доцільно вести щоденник своїх стресів. Цей спосіб є досить ефективним.