

Консультация для родителей на тему: «10 признаков стресса у подростка»

Стресс – это ответная реакция организма на изменения в жизни подростка.

Признаки подросткового стресса:

1. Отдаление от сверстников и близких людей.
2. Рассеянность внимания, забывчивость.
3. Постоянно утомлённое состояние (угрюмость, апатичность).
4. Циклическая смена настроения: от состояния беспредельной радости вы тут же переходите к состоянию глубокого расстройства.
5. Появление агрессии
6. Внезапная гиперактивность подростка.
7. «Поминутное» курение, частое распитие алкогольных напитков, ежедневный шопинг.
8. Недовольство собственной фигурой, чрезмерное стремление похудеть.
9. Бессонница
10. Тенденция к самоповреждению

Что делать?

1. Необходимо проконсультироваться со специалистом – детским или школьным психологом.
2. Поговорите, расскажите о своей работе, обсуждайте с ними их дела – это закон взаимопонимания.
3. Поддержите уверенность подростка в себе, в своих силах.
4. Создайте атмосферу доверия в семье – покажите, что вы их любите.
5. Научите справляться с нагрузками – они должны соответствовать возрастным возможностям ребенка.
6. Соотнесите способности и возможности подростка.
7. Помогите подростку найти новые увлечения – спортивные секции, кружки.
8. Проводите больше времени вместе – устраивайте выезд на пикник, встречу со старыми друзьями, дальние поездки и экскурсии.
9. Обязательно контролируйте время у компьютера – до полутора часа в день с двумя пятнадцатиминутными перерывами.
10. Контролируйте количество сна – не менее 8-10 часов ночного сна.
11. Контролируйте правильность и своевременность питания.
12. Будьте оптимистом – научитесь и научите не придавать сиюминутным проблемам слишком большое значение.
13. Научите подростка настраиваться на позитивный лад – вместе поищите положительные моменты в самых сложных ситуациях.

*Педагог-психолог
А.В. Бурак*