

Рекомендации родителям по профилактике стресса у подростков.

Общие рекомендации:

- обязательные ежедневные прогулки на свежем воздухе;
- хорошее сбалансированное питание;
- соблюдение режима дня;
- общение с родственниками и друзьями;
- физические нагрузки;
- обращение к психологу;
- расслабление с помощью прогулки в парке, просмотра фильма, посещения развлекательного центра или любимого кафе, бассейна, массажа и т.д.

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

- слушайте своего ребенка;
- проводите вместе с ним как можно больше времени;
- рассказывайте ему о своих детских поступках, победах и неудачах;
- если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и сумейте уделить внимание каждому в отдельности;
- принимайте вашего ребёнка 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...

- Никогда не стоит сравнивать ребенка с другими детьми (только с самим собой). Тем более нельзя сравнивать с братьями и сестрами;
- Никаких физических наказаний и словесных оскорблений! Конечно, есть поступки за которые можно и наказать. Придумайте каким образом это сделать: обидеться на ребенка, отказаться от запланированного совместного мероприятия, запретить пользоваться компьютером, 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 с ребенком 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. Не пытайтесь обмануть себя уговорами, что все не так, как вам показалось в первый раз, когда вы мысленно ответили на свой вопрос. 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.