

**КГБПОУ**  
**«АЛТАЙСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

**Памятка родителям**

**«Подростковый стресс: на что обратить внимание родителям»**



Барнаул 2018 г.

Подростковый стресс – нередкое явление. В этом возрасте ребенок все еще развивается физически, психологически и эмоционально, поэтому стрессовые состояния переносятся детьми особенно тяжело. Родителям нужно знать, на что стоит обратить внимание, чтобы вовремя прийти на помощь.

### ***Причины стресса у подростков***

Видимой причиной стресса у тинейджеров может стать и серьезная неприятность, и незначительная обида. Чаще всего это проявляется в опасных ситуациях (причем опасность может быть как настоящей, так и мнимой), при проявлении насилия в любой форме. Собственно, для человека в любом возрасте подобные явления провоцируют стресс, но для подростка любая психическая травма болезненнее втройне.

Начиная с 12 лет, организм ребенка претерпевает бурные изменения. Гормоны «рулят», тело меняется, часто это сопровождается физическими недомоганиями и моральными страданиями. Если в этот период не помочь сыну или дочери научиться справляться с эмоциями, то у них будут малые шансы сформироваться как гармоничная, открытая личность. Именно в подростковом возрасте дети приобретают комплекс неполноценности, различные фобии, становятся замкнутыми.

Опасности, насилие, смерть близких, развод родителей – очень болезненные ситуации для взрослеющих детей. Из-за повышенной мнительности они во всем винят себя. А если еще родители вдобавок пьют, ругаются, дерутся, становятся социально опасными, в первую очередь это отражается на психике их детей.

Добавьте к этому школьные неурядицы, несправедливые оценки, завышенные требования, конфликты с педагогами или одноклассниками – и жизнь современного подростка иначе как адом не назовешь.

А первые влюбленности и расставания? Накал чувств в 12-15 лет зашкаливает и может стать причиной трагедии или даже попыток суицида. Ведь им кажется, что от любви без взаимности жизнь теряет смысл.

Длительный стресс для подростков слишком опасен. Поэтому ключевую роль в борьбе со стрессами играет помощь родителей.

### ***По каким же симптомам определить, в стрессе ребенок или нет?***

- Сын или дочь отдаляется от друзей и близких, становится замкнутым. Причина - резко упала самооценка, появилась неуверенность в себе.
- Рассеянность и забывчивость. Не помнит, что было вчера, витает в облаках, не может ни на чем сконцентрироваться.
- Хроническое утомление, недосыпание, плохой или чрезмерный аппетит, апатия, сонливость.
- Резкие перепады настроения.
- Гиперактивность. Подростку страшно остаться наедине с собой и причиной своего стресса.
- Появление пагубных привычек – курение, алкоголь, болезненное пристрастие к шоппингу.
- Чрезмерное желание похудеть или накачать мышцы.
- обкусывание ногтей;

- подергивание и вырывание волос;
- покусывание губ;
- нервный свист.

Если проявления нервозности не исчезают со временем или возвращаются с завидной периодичностью, самое время поговорить с ребенком и, возможно, предложить ему помощь не только родителей, но и профессионалов.

Иногда подростковый стресс может выражаться в чисто физических симптомах, таких как боли в животе или головные боли. Особенное внимание стоит обратить на ребенка, который заболевает перед значительными испытаниями. Не всегда это желание улизнуть от них, гораздо чаще подобное поведение говорит о слишком серьезном давлении, с которым тинейджер не в состоянии справиться.

### ***Как стресс влияет на подростков***

- Ухудшается физическое здоровье. Научно доказано, что у людей, переживавших в подростковом возрасте постоянные стрессы, иммунитет ослаблен, они чаще болеют в зрелом возрасте, причем серьезно, чем те, у кого отрочество было относительно благополучным.
- Ухудшается психическое здоровье.
- Если с подростковым стрессом не бороться, он может перерасти в серьезную депрессию, которая может закончиться суицидом.

Очень часто ребенок не может выразить то, что он испытывает, так как не знаком с понятием стресса и его симптомами. Он может говорить о чем-то что его «бесит», «пугает», «злит». Также подростковый стресс в устах тинейджера может звучать как «я тупой», «меня никто не любит», «да ну вас всех», «мне ничего не нужно». Но для родителя важно услышать не то, что ребенок говорит, а то, что он пытается сказать.

### ***Как бороться с подростковым стрессом***

1. Не стесняйтесь демонстрировать сыну или дочери свою безграничную любовь и ласку. И хотя часто подростки пытаются уклониться от объятий, на самом деле они этого отчаянно хотят, но стесняются. Делайте все, чтобы он знал и чувствовал, что вы его поддерживаете и понимаете.
2. Выказывайте доверие к чаду не только на словах. Позволяйте ему принимать решения самостоятельно даже в трудных ситуациях – именно в них личность формируется и развивается. Иногда доверие становится риском для родителей, но по другому будет только хуже.

3. Поговорите с ним о перегрузках вне стен техникума - убедите принять решение ограничиться только спортивной секцией или игрой на инструменте, чтобы он не выбивался из сил, пытаясь везде преуспеть.

Также родители не должны игнорировать успехи своего чада. Даже если подростка раздражают Ваши похвалы, не обращайтесь внимания. Причиной всему его сложный возраст. На самом деле, каждое Ваше слово доходит до его сознания и остаётся в памяти.

Уважаемые родители, постарайтесь убедить своего ребёнка проще смотреть на жизнь, не заикливаться на неудачах и временных трудностях, смело, с оптимизмом, с надеждой на лучшее идти вперёд и не отчаиваться. Тогда никакие стрессы не смогут его сломать!

