

Информационный материал для проведения мероприятий по профилактике стрессов у несовершеннолетних.

Информация для специалистов.

Подростковый возраст — один из самых сложных периодов в жизни человека. И именно в это время подростку тяжелее всего бороться со стрессом, а вызвать его может что угодно.

Профилактика стресса у подростков – важная задача родителей, педагогов, психологов. Стрессы – это часть жизни любого человека. Жизнь без стресса невозможна. Небольшие стрессы не опасны для здоровья человека, но если стресс значительно влияет на здоровье, самочувствие, вызывает слишком много неприятных эмоций, человеку нужна помощь.

У подростков примерно в 12 лет начинается активная гормональная перестройка. Поэтому может возникнуть бурная реакция даже на самый небольшой стресс. Многие взрослые люди знают, как правильно справиться со стрессом. Подростки не имеют достаточно опыта и силы воли, чтобы самостоятельно исправить ситуацию, поэтому должны помочь взрослые. Если не научить ребенка в этом возрасте справляться с эмоциональными, психологическими трудностями, то он не сможет стать открытой, гармоничной личностью и счастливым человеком.

Сейчас подрастающее поколение подвержено стрессам, как в школе, так и в нее ее, как же помочь подростку в такой ситуации? Часто родители чувствуют себя беспомощными в ориентирование ребенка в его собственной судьбе. Важно направить подростка в планировании личной жизни, учебы, научить разбираться в себе и с окружающими.

Не имея жизненного опыта, подростки испытывают множество проблем, в итоге которых вполне вероятно может стать полная неудовлетворенность жизнью, ведущая к стрессам и неврологическим срывам, развитию психосоматических и психических заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых, депрессивных расстройств, и компенсируемая во многих случаях курением, употреблением алкоголя и наркотиков.

Стресс, это неспецифическая реакция организма на нервно-психическое напряжение, а также соответствующее состояние нервной системы организма.

К ситуациям, вызывающим стресс, можно отнести следующие:

Физиологические изменения тела. Особенно часто стресс по такой причине встречается у тех девочек и мальчиков, чье половое созревание начинается раньше обычного. Ведь подросткам бывает трудно принять «новое тело»: резкое увеличение роста, появление вторичных половых признаков, начало месячных и роста волос на теле. Дети с лишним весом нередко стесняются своего внешнего вида и замыкаются в себе. Поэтому для них надо создать особые условия, в которых подростки смогут почувствовать поддержку близких и начать бороться с ненужными килограммами.

Моральное и физическое давление со стороны сверстников. Именно в подростковом возрасте чаще всего встречается жестокость по отношению к сверстникам, создание группировок и поиск «врагов».

Смена места жительства. Из-за переезда подросток вынужден расстаться со старыми друзьями и на какое-то время остаться без общения с ровесниками.

Проблемы в семье. Если в семье начинаются проблемы — развод, болезнь или смерть близкого человека — подросток часто винит в них себя.

Неразделенная любовь. Первую влюбленность подростки нередко воспринимают, как «любовь на всю жизнь», отсюда мучения и страдания.

Проблемы в школе. Завышенные требования к успеваемости со стороны родителей и учителей — тоже стрессовая ситуация для подростка. Изоляция от коллектива, конфликты в классе, бойкот.

Синдром хронической усталости.

На сегодняшний день, ученые пришли к выводу, что синдром хронической усталости вызван чрезмерными нагрузками на организм и стрессами. При синдроме хронической усталости у подростков может наблюдаться, частые заболевания, повышение температуры, увеличение лимфатических узлов на затылке и подмышками, боли в мышцах и в суставах, расстройства сна, депрессии, чувства слабости, быстрая утомляемость, снижение внимания, раздраженность.

В результате длительных стрессов у подростка могут возникать болезни сердца и желудка.

Чтобы подросток был здоровым, и у него не возникало такое количество проблем, необходимо научить ребенка преодолевать стрессы, решать мирно конфликты.

В профилактику стрессов, прежде всего включены занятия спортом, пропаганда родителями здорового образа жизни, хорошо если есть личный пример. Овладение навыками саморегуляции и дыхательной гимнастики. Четкая постановка жизненных целей, упорядочение межличностных отношений в семье, воспитание психологической готовности к встрече со стрессами и их нейтрализации.

Что бы было меньше стрессов в жизни подростка, стоит:

- ограничить просмотр телепередач и кино, особенно боевиков и ужасов;
- ограничить прослушивание рок-музыки (нарушается пропорция внутреннего ритма ребенка);
- ограничить пребывание подростка у компьютера;
- не позволять ребенку смотреть и слушать то, что вы считаете, не является образцом для подражания;
- чаще разговаривайте с ребенком, четко произнося слова, грамотно строя фразы, читайте и слушайте с ним классику;
- внимательно относитесь к выбору друзей подростка;
- постарайтесь научить ребенка любить себя таким, какой он есть;
- необходимо, что бы ребенок доводил начатое до конца;
- объясните подростку, что все имеют право на ошибку, главное постараться это исправить.

Скорая помощь при остром стрессе.

1. Пусть подросток умоется водой, и выпьет стакан сока или воды.
2. Найдет в теле напряженные мышцы и расслабит их, потрясет кистями, руками, ногами.
3. Сожмет кисти в кулак что есть силы и продержит их так 10 секунд. Сбросит напряжение. То же самое проделает с локтями, плечами, ногами, животом.
4. Вдохнет животом и медленно выпустит воздух.
5. Сделает себе массаж лица и головы. Помассирует мышцы радости, которые находятся в верхней части щек.
6. Переключит внимание на посторонний объект. Это может быть блестящий шарик, на котором можно сконцентрировать внимание, или простая безделушка.
7. Закроет глаза и мысленно представит себе тихое место, в котором ему было хорошо и комфортно.
8. Подумает о друзьях и близких, которые любят его несмотря ни на что. Улыбнется им.

Как проявляются стрессы у подростков

- Первый признак стресса – подросток замыкается, становится неразговорчивым. Он уже не хочет какого-либо общения. Что это означает? Из-за пониженной самооценки и неуверенности в своих силах он считает, что его не понимают и отвергают.
- Вторым признаком может быть забывчивость и рассеянность.
- Третьим – частая утомляемость, при которой подростку не хочется ни есть, ни спать. А, может, наоборот, постоянно «заедать» стресс. И при этом быть угрюмым и апатичным.
- А так же:
 - Недовольство собственной внешностью, чрезмерный уход за кожей, попытки похудеть или «накачаться»
 - Злость, агрессивность, раздражительность в ответ на интерес к его жизни
 - Резкое снижение успеваемости потеря интереса к учебе и хобби
 - Частое курение, регулярное распитие спиртного
 - Замкнутость подростка, отдаление его от близких и друзей
 - Резкое снижение самооценки, появление неуверенности в собственных силах

Но бывают и другие признаки стресса, которые проявляются циклической сменой настроения, когда подросток от безудержного веселья переходит к унынию. Не хочет оставаться наедине с собой. Становится слишком раздражительным и не принимает ни критики, ни участия в его состоянии. Он бросается из крайности в крайность, не находя ни себя, ни своего применения к чему-либо. От этого несчастен еще больше.

И здесь, как никогда, может произойти пристрастие к сигарете. Через глоток алкоголя для расслабления – интерес к алкоголю, а то и к наркотикам.

В этот период чаще всего возникают мысли о суициде. Это самое страшное последствие стресса. Взрослые (родители, психологи, педагоги) должны обязательно присматриваться к подросткам, оценивать их поведение, общение в коллективе, чтобы вовремя вмешаться и помочь. У человека в состоянии стресса ухудшается здоровье, физическое и психическое, может возникнуть депрессия.

Как помочь подростку?

Если ситуация кажется родителям слишком сложной, можно обратиться к психологу. Не каждый подросток согласится на общение с психологом, в этом случае специалист может помочь родителям, дать советы, как вести себя с подростком, как установить контакт.

Родители должны следить за состоянием ребенка-подростка и при появлении признаков стресса или для профилактики их следовать рекомендациям:

- Следует адекватно оценить способности, таланты и увлечения своего ребенка. Когда человек занимается тем, что ему нравится, вероятность стресса минимальна. Не нужно перегружать подростка. Лучше оставить одну секцию, самую перспективную. И родители, и сам подросток должны понимать, что главное не рекорды, а гармоничное развитие во всех отношениях.
- Нужно создать дома комфортную психологическую обстановку. Каждый член семьи при возникновении трудной ситуации должен находить помощь и

поддержку в кругу семьи. Нужно на собственном примере научить ребенка обсуждать неприятности и проблемы, даже самые интимные, дома, а не в сомнительной компании на улице.

- Нужно незаметно следить за режимом дня ребенка. Подросток должен высыпаться, не сидеть за компьютером больше 1,5 часов в день, проявлять оптимальную физическую активность.
- Лучше всего научить ребенка справляться с трудностями получается на собственном примере. Нужно быть оптимистом, не поддаваться панике, обсуждать с подростком свои проблемы. Иногда простая беседа с подростками о стрессе дает отличные результаты.
- Обязательно нужно ценить успехи и достоинства подростка, а из неудач помогать извлекать полезный опыт. Это поможет избежать комплекса неполноценности.

Помощь подростку пережить стресс основана на взаимопонимании, доверии и личном примере.

Что могут сделать родители?

Проконсультируйтесь со специалистом — детским или школьным психологом. Каждый ребенок уникален — уникальны и его проблемы. Вместе с психологом родители смогут найти самый лучший путь решения проблем подростка.

Создайте атмосферу доверия в семье. Будьте всегда готовы поговорить с подростком на любые темы, даже самые интимные и неприятные. У ребенка должна быть возможность выговориться и получить утешение у самых близких людей, иначе ему придется искать тех, кому интересны его проблемы, в дворовых компаниях или интернет-тусовках.

Адекватно оценивайте способности и возможности ребенка. Нередко музыкальная школа или секция самому ребенку уже не интересны, они отнимают слишком много сил и не оставляет времени на действительно важные для него вещи, но у него просто не хватает смелости в этом признаться или упорства, чтобы убедить в этом членов семьи. Обсудите с ребенком, получает ли он удовольствие от дополнительных занятий. Объясните, что нет ничего страшного в том, чтобы что-то бросить или поменять одну секцию на другую.

Помогите подростку найти новые увлечения. Поощряйте стремление к творчеству или спорту, даже если это первые аккорды на бас-гитаре или футбол во дворе. Увлеченные любимым делом подростки реже испытывают стрессы и с меньшей вероятностью обзаводятся вредными привычками.

Контролируйте время у компьютера. Подростки, которые допоздна засиживаются за компьютером, хуже высыпаются, больше устают и чувствуют себя подавленными. Договоритесь с ребенком о норме работы за компьютером — в этом возрасте она составляет полтора часа в день. За это время подросток должен сделать как минимум два пятнадцатиминутных перерыва на отдых.

Увеличьте физическую активность подростка. Если ребенка совсем не интересует спорт, почаще устраивайте выезд на пикник, встречу со старыми друзьями, дальние поездки и экскурсии. Физическая нагрузка и смена обстановки хорошо помогают бороться со стрессом.

Найдите ему компанию. В спортивные секции и на кружки гораздо веселее ходить вместе с приятелями. Таким образом ребенок будет ждать не только нового занятия, но и очередной встречи с друзьями. То же относится и к выездам на пикники и экскурсии – социализация со сверстниками вне стен учебных заведений всегда полезна.

Будьте оптимистом. Пример родителей, которые относятся к жизненным перипетиям спокойно и с юмором — лучший способ научить подростка не придавать сиюминутным проблемам слишком большое значение.

Научите ребенка настраиваться на позитивный лад и вместе с ним поищите положительные моменты в самых сложных ситуациях. Не игнорируйте успехи и не критикуйте неудачи подростка. За первые обязательно хвалите, а вторые должны стать «ошибками, которые можно исправить».

Таким образом, достаточная физическая активность, любимое дело и правильно построенный режим дня позволят подростку легче перенести стрессовые ситуации, связанные со взрослением.