

Подростковый стресс. Как его снять

Дети обычно кажутся менее подверженными стрессу, чем взрослые. Но дети реагируют на стресс явными эмоциональными и поведенческими проблемами. Частые слезы, отстраненность, необъяснимая агрессия являются весьма распространенными признаками стресса. Насторожить родителей должны и другие симптомы, появление которых свидетельствует о тяжелой травме, нанесенной ребенку, и о том, что он переживает стрессовую ситуацию.

Признаки стресса у детей и подростков

Физические признаки:

- нарушение сна, бессонница, лунатизм, избыточный сон;
- проблемы с едой или весом (избыточный или недостаточный);
- частый плач без повода;
- скрип зубами во сне или наяву;
- частые травмы, чрезмерная неловкость;
- безразличие или усталость;
- нервные тики – подергивание век, привычка грызть ногти, непроизвольное подмигивание и т.д.;
- мочеиспускание в постель (особенно у старших детей);
- ночные кошмары;
- нечеткая дикция, заикание;
- трудности с концентрацией внимания, быстрая утомляемость.

Поведенческие признаки:

- возврат к поведению более раннего возраста;
- неуспеваемость в школе – особенно при хорошей успеваемости прежде;
- жестокое отношение к животным или к людям;
- воровство;
- побег из дома;
- беспричинное ломание вещей, вандализм;
- ложь постоянная, по мелочам, беспричинная;
- вспышки ярости;
- чрезмерная мечтательность;
- стремление делать все абсолютно правильно;
- употребление наркотиков.

Симптомы отношений и самооценки ребенка:

- чувство безнадежности;
- отношение к себе как к глупому или неспособному;
- заявления типа «я хочу умереть», или «я жалею, что родился»;
- излишние страхи;
- потеря друзей;
- другие дети избегают вашего ребенка или относятся к нему как к отверженному;
- неучастие в коллективных делах.

Подросток может адекватно воспринимать многие взрослые проблемы, но он еще недостаточно взрослый, чтобы самому справляться со стрессом, а

помощь родителей он отвергает, так как она кажется ему унижительной, свидетельствующей о его незрелости.

Помочь преодолеть ему стрессовую ситуацию, ненавязчиво, тактично, незаметно руководя его поступками и управляя эмоциями, можно с помощью нескольких приемов.

Когда подросток вам что-то рассказывает, обязательно дайте ему понять, что слушаете, — невнимание, настоящее или кажущееся, способно сильно ранить его, вызвать дополнительный стресс.

Ваш тон в разговоре с подростком не должен быть насмешливым, всезнающим подростка всегда раздражает само упоминание о том, что у вас больше опыта. Всегда воспринимайте всерьез все его замечания, предложения, не высказывайте пренебрежения.

Заметив, что ваш ребенок испытывает стресс, — постарайтесь вызвать его на разговор. Возможно, он сам хочет поделиться своими проблемами, но не позволяет самолюбие.

Старайтесь хвалить подростка как можно чаще. Отыскивайте малейший повод, чтобы выразить свое одобрение, — это очень важно для повышения его самооценки. Сознание того, что вы им гордитесь, довольны, поможет ему быстрее справиться со стрессом.

Если результат труда не соответствует вашим ожиданиям, все равно похвалите его за усилия. Пусть он знает, что вы любите его в любом случае — будет он совершенством во всех отношениях или нет.

Делая замечания подростку, осуждайте его поступок, а ни в коем случае его самого. Ваши замечания не должны нести в себе негативизм,

отрицательное отношение к нему, это его ранит. Нужно просто устыдить или заставить понять, что он был не прав.

По материалам: Амиргамзаева О., Ахмадеева Н., Усова Ю. Стресс: как его победить. – М., 2001.