



**КАК ПОМОЧЬ  
РЕБЕНКУ  
СПРАВИТЬСЯ  
СО СТРЕССОМ**

Наша жизнь ускоряется. И на ребенка в подростковом возрасте ложится огромная нагрузка. Для того, чтобы ваш ребенок мог справляться со стрессом, ему необходимо научиться самому распознавать когда и какие эмоции, чувства могут вызвать стресс и как с ним бороться.

## Тревожность

Если его внимание постоянно занимает мысль, например «Я беспокоюсь о..., меня беспокоит...»; если он постоянно делает непроизвольные движения такие, как покручивание волоса, кусание ногтей, переминание с ноги на ногу, это признаки нервозности. Ребенок должен научиться следить за собой, распознавать их.

## Планирование

Научите ребенка планировать свой день. Если ему предстоит какая-либо нелегкая задача, лучше всего разделить ее на части и выполнять каждую часть за какой-то определенный промежуток времени. Такой подход поможет победить тревожность.

## Анализ поражений

Если ваш ребенок потерпел в чем-то неудачу, научите его извлекать из этого пользу. Вместо того, чтобы ругать себя «Я плохо написал контрольную, потому что я глупый и ничего не умею делать и ничего у меня не получается». Он должен реально смотреть на вещи «Я плохо написал работу, значит, что-то не доучил». Это поможет ему в следующий раз избегать подобных неприятностей и верить в свои силы.

## Обращение за помощью

Ребенок не должен справляться со всем в одиночку. Если у него слишком много обязанностей, он может попросить родителей, братьев и сестер, друзей помочь ему. Даже простой разговор по душам, о том как у него много проблем, уже даст некоторую эмоциональную поддержку.

## Время отдыха

Научите вашего ребенка находить время на отдых. Помогите ему сделать список тех видов деятельности, с помощью которых можно отвлечься и отдохнуть. Это может быть встреча с друзьями, занятие спортом, музыкой и так далее.

## Полноценный сон и хорошее питание

Ваш ребенок должен знать, сон и нормальное питание необходимы для того, чтобы были силы со всем справляться.



## Избавление от негативных эмоций

Как помочь ребенку избавиться от постоянных негативных мыслей и ощущений, которые не дают покоя. Можно посоветовать ему завести дневник, в котором он бы описывал свои чувства, тем самым материализуя их на бумагу, освобождаясь от них и понимая то, что за ними стояло.



## Ставить перед собой цели, но в пределах разумного

Научите вашего ребенка ставить реально достижимые цели и правильно оценивать свои силы и возможности.

## Приоритеты

Когда день вашего ребенка представляет собой список дел и никакой свободной минуты, чтобы расслабиться и погонять мяч во дворе, научите его из всей массы выделять самое главное и начинать с него. Иногда все-таки стоит отложить на завтра то, что можно сделать сегодня.

## Физические упражнения

Спорт укрепляет организм ребенка, делает его более энергичным, выносливым, устойчивым к стрессам. Вы должны приучить вашего ребенка к активным видам деятельности неважно будет ли это бег плавание или просто ходьба. Пусть он выберет сам на свое усмотрение.



Обобщим!

## 10 способов справиться со стрессом:

1. Научитесь распознавать уровень тревожности.
2. Не бойтесь обращаться за помощью.
3. Планируйте свой день.
4. Определите виды деятельности, с помощью которых можно отдохнуть.
5. Анализируйте поражения и извлекайте уроки.
6. Следите за полноценным сном и правильно питайтесь.
7. Избавляйтесь от негативных эмоций.
8. Ставьте перед собой достижимые цели.
9. Расставьте приоритеты.
10. Занимайтесь физическими упражнениями.