Как помочь детям 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
Обратите внимание вашего ребенка на такой момент. 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.

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.

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.

Выделение видов деятельности, с помощью которых можно отдохнуть
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.

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.

Полноценный сон и хорошее питание
Ваш ребенок должен знать, что 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.

Ставьте 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.