

## Как помочь подростку справиться со стрессом

Ребенок подросткового возраста, как и взрослый человек, ежедневно испытывает стресс, поэтому методика управления стрессовыми ситуациями для него будет полезна. Подростки подвергаются стрессу, когда оказываются в непростой или опасной ситуации, которую сложно преодолеть.

Причинами стресса у подростков являются:

- завышенные школьные требования и связанные с обучением разочарования;
- отрицательные мысли о самом себе или неприятие себя;
- физиологическое изменение организма;
- проблемы с одноклассниками или друзьями;
- неблагоприятные жилищные обстоятельства;
- развод родителей;
- хронические заболевания или семейные проблемы;
- смерть близкого человека;
- изменение места жительства и школы;
- участие во множестве мероприятий или большие запросы как собственные, так и общественные;
- материальные трудности в семье и др.

Иногда подростки вынуждены жить в состоянии хронического стресса и, если они не освоят правила управления стрессовыми ситуациями, неизбежно формируется тревожность, нежелание участвовать в различных мероприятиях, агрессивное поведение (направленное на окружающих или на себя), соматические заболевания или зависимости.

Стресс может перерасти в депрессию. В переходном возрасте депрессия может вести за собой суицид. Одним из признаков появления стресса у подростков может быть отдаление от сверстников. Ребенок становится замкнутым. Он не уверен в собственных силах, наблюдается заниженная самооценка.

При сложной ситуации в головном мозге происходят качественные изменения, направленные на борьбу со стрессом. Ответная реакция на стресс у подростка включает в себя частое сердцебиение, усиление притока крови к мышцам верхних и нижних конечностей, холодные или потные поверхности ладоней или стоп, желудочное расстройство или ощущение непреодолимого страха.

Как только человек чувствует, что снова в безопасности, происходят обратные изменения в организме и головном мозге и наше тело успокаивается: сердцебиение и дыхание замедляется и возвращается хорошее самочувствие.

Ниже представлены некоторые приемы, которые помогут снять мышечное напряжение, зажимы, состояния стресса у подростка.

### **Метод саморегуляции «Одуванчик»**

В основе этого метода лежит техника аутогенной тренировки Шульца.

Метод позволяет справляться со стрессом и выглядеть уверенно и спокойно в самых сложных ситуациях.

Сядьте поудобнее. Немного прикройте глаза. Используем свое воображение.

А теперь представьте, что Вы открываете дверь кабинета или офиса, а за ней (прямо в воздухе) оказывается волшебная лестница из 10 ступеней, ведущая вниз. У лестницы широкие и надежные ступени, а к чуть шероховатым и теплым перилам так приятно прикоснуться. Совершите 10 шагов вниз, дыша при этом ровно и спокойно.

Считаем - 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1-0.

Тогда Вы досчитаете до 0, то окажетесь в самом низу лестницы. На лугу из одуванчиков. Это - луг Вашего детства! Представьте - вот Вы - снова - ребенок! Недалеко - домик бабушки. Или пруд.. Возможно, рядом сейчас играют Ваши друзья и Вы даже слышите их голоса.

А теперь сорвите одуванчик с белой невесомой шапочкой, наберите (в реале) в грудь побольше чистого свежего воздуха и подуйте на него! Изо всех сил! Ведь так здорово, когда эти белые маленькие зонтики-семена разлетаются вокруг! И оседают на волосах и на носу, даже хочется чихнуть и обязательно улыбнуться! Улыбнитесь! Подарите себе эту маленькую радость, эти ощущения счастья и детского восторга! И сохраните в своем сердце!

Теперь поднимитесь по волшебной лестнице обратно, в реальный мир.

Считаем ступеньки - 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10.

Откройте глаза. Вы - в своем кресле. И чувствуете себя бодрым, отдохнувшим, полным сил и энергии. Вы способны решить любые проблемы! Спокойно и хладнокровно. Потому что в Ваших глазах и Вашем сердце теперь живет одуванчик - символ радостного беззаботного детства.

Вы можете использовать эту методику в любой стрессовой ситуации. Для этого - всего лишь найдите 5-10 минут свободного времени и спокойное место. А в случае жесткого лимита времени - просто незаметно сложите губы трубочкой и подуйте на воображаемый Одуванчик!

### **Самопрограммирование**

Самопрограммирование - во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичных обстоятельствах. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

-Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»:

«Именно сегодня у меня все получится»;

«Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;

«Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»;

«Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

- Мысленно повторите его несколько раз.