

Советы от психолога подросткам и родителям.

- 1) [Симптомы подросткового стресса.](#)
- 2) [Влияние стресса на человека.](#)
- 3) [Борьба со стрессом.](#)

Подростковый возраст – самый сложный период в жизни человека. Это время, когда все чувства обострены: если любишь, то со всей страстью; если ненавидишь, то со всей злостью; если дружишь – со всей душой. А потому любой конфликт, самое ничтожное недопонимание может обернуться настоящей душевной драмой для впечатлительного подростка. Вот почему подростковые стрессы – явление вполне обычное, практически обязательное.

Причины подросткового стресса

Причиной стресса в подростковом возрасте может стать как действительно серьёзная неприятность, так и незначительная обида на близкого человека. Безусловно, самые сильные подростковые стрессы случаются, когда тинейджер сталкивается с ситуацией опасности или насилия. Стрессы по такой причине характерны для людей любого возраста, но самый глубокий след они оставляют именно на психике подростка. Подростковый возраст – время, когда психика полностью меняется; это период, когда ребёнок постепенно трансформируется во взрослого человека. И если в этот период тинейджер переживает серьёзный стресс, у него мало шансов стать гармоничной, открытой и доброжелательной личностью. Стрессового состояния в подростковом возрасте станет какой-либо комплекс неполноценности или замкнутость, или фобия. Ситуации применения насилия или столкновения с опасностью, несомненно, относятся к серьёзным причинам подросткового стресса. Другими – болезненными для психики подростка причинами являются:

- **смерть близкого человека.**
- **развод родителей.**

Тинейджеры близко к сердцу воспринимают даже малейший конфликт в семье. Что уж и говорить о такой семейной драме, как развод. Из-за сверхчувствительности и повышенной мнительности многие подростки безо всяких на то оснований начинают во всех семейных неурядицах винить себя. Им кажется, что с ними что-то не так, поэтому и вокруг одни неприятности. Подростки мучительно страдают, когда родители их не понимают, когда мать с отцом постоянно ссорятся, когда кто-либо из родных серьёзно заболевает. Также значимой причиной для стресса является проживание подростка в неблагоприятных условиях: с пьющими родителями, в коммунальной квартире рядом с неприятными соседями, на опасной территории, в абсолютной бедности и т.д. Менее важными с позиции взрослого человека, но не менее значимыми для подростка являются сложные ситуации в школе как причина стресса. Поводом для длительных и глубоких переживаний подростка может стать конфликт с учителем или с одноклассниками. Так как в подростковом возрасте огромное значение имеет общение со сверстниками, проблемы с

друзьями являются самым настоящим несчастьем для тинейджеров. Ссоры с друзьями могут стать причиной не только стресса, но и более серьёзных психических расстройств, могут заметно сказаться на интеллекте развивающейся личности. А уж расставание с любимым человеком в подростковом возрасте и вовсе грозит обернуться настоящей трагедией. Поскольку тинейджеры всё чувствуют по максимуму, им кажется, что они теряют единственную любовь в жизни, что сама жизнь утрачивает всякий смысл без возлюбленного или возлюбленной. Поэтому нередко расставание с любимым человеком доводит подростка до попытки самоубийства. Другой потенциальной причиной стресса у подростка является проблема с успеваемостью в школе. Особенно сильно давят на психику тинейджера завышенные требования к нему со стороны школы. Он легко может погрузиться в уныние из-за несправедливо заниженной оценки, удариться в панику от обилия грядущих экзаменов, впасть в отчаяние от непомерных объёмов домашнего задания. Малейшие затруднения в школе для сознательных подростков зачастую являются единственными причинами стресса. Усугубить ситуацию могут завышенные ожидания родителей. Точно так же перегрузка во внеурочной деятельности: в спортивных секциях, в творческих кружках – запросто может вызвать стресс у тинейджера. И, конечно же, для любого подростка стрессовой ситуацией является смена школы. Его отрывают от друзей, которые в этом возрасте ему необходимы чуть ли не больше, чем родители, помещают в новый класс, вынуждают привыкать к новым учителям, новым правилам, новой обстановке. Это очень серьёзный стресс для заново формирующейся психики тинейджера. Помимо семьи и школы, причиной стресса для подростка может стать моральная неготовность к физическому взрослению и изменению тела. Большинство девочек-тинейджеров сегодня изводят себя различными диетами и физическими нагрузками только из-за того, что им мерещится собственная полнота. Мальчики в этом возрасте могут сильно комплексовать из-за слишком высокого, на их взгляд, роста, из-за неповоротливости, отсутствия популярности в школе и т.д. Таковы серьёзные и «детские» поводы для недетских переживаний подростков.

Симптомы подросткового стресса.

Стресс – опасное явление для подростка. А потому родители должны быть особенно внимательными к детям этого возраста, чтобы предотвратить погружение тинейджера в стрессовое состояние или вовремя начать борьбу со стрессом. Однако чтобы начать бороться, надо сначала обнаружить стресс. По каким же симптомам можно догадаться, что подросток находится в состоянии стресса? Первым признаком стресса является отдаление подростка от его сверстников и близких людей. Вольно или невольно он становится замкнутым и одиноким. Не хочет отвечать на телефонные звонки, не желает никого видеть. Причиной этого отдаления от людей зачастую бывает резкое понижение самооценки, появление неуверенности в собственных силах, ощущение, что весь мир его не понимает и не принимает. Другим симптомом подросткового стресса является рассеянность внимания, забывчивость подростка. Он забывает, что было вчера, не замечает знакомых на улице, посто-

янно витает в облаках и не может ни на чём сосредоточиться. Родителям в этом случае нельзя ругать своего ребёнка, надо его понять и постараться помочь, обратившись за помощью к психологу. Следующим признаком подросткового стресса является постоянно утомлённое состояние. Тинейджер практически не спит, не ест или же наоборот активно «заедает своё горе» и целыми днями пребывает в сонном состоянии. В любом из этих случаев подросток угрюм, измучен, апатичен. Однако бывают и несколько другие проявления стресса. К примеру, циклическая смена настроения: от состояния беспредельной радости подросток тут же переходит к состоянию глубокого расстройства. Другим примером изменения настроения подростка при стрессовом состоянии является появление агрессии. Его раздражают люди, интересующиеся его жизнью, выводят из себя любые мелочи. Внезапная гиперактивность подростка довольно часто также является симптомом стресса. Тинейджер старается ни секунды не стоять на месте, не сидеть без дела, пытаясь отвлечься или забыться. Подросток панически боится, остановившись, вспомнить, «остаться наедине» с причиной своего стресса. Признаком подросткового стресса, помимо уже упомянутого переедания, являются и другие вредные привычки: «поминутное» курение, частое распитие алкогольных напитков, ежедневный шопинг. Симптомом стресса, вызванного недовольством подростка собственной фигурой, является чрезмерное стремление похудеть.

Влияние стресса на человека

Стресс, пережитый в переходном возрасте, может отрицательно сказаться на перестраивающемся физически организме подростка и на его изменяющейся психике.

1) Ухудшение физического здоровья. Научно засвидетельствован тот факт, что люди, столкнувшиеся со стрессом в подростковом возрасте, имеют ослабленный иммунитет и намного чаще серьёзно заболевают в зрелом возрасте, чем те, чьё отрочество было благополучным.

2) Ухудшение психического здоровья. Подростковый стресс, если с ним не бороться, может перерасти в депрессию. А депрессия в переходном возрасте может спровоцировать суицид.

Борьба со стрессом

Родители должны помочь своему ребёнку справиться со стрессом, так как самостоятельно подросток не в состоянии преодолеть психологический кризис. Самым лёгким и при этом наиболее эффективным методом борьбы с подростковым стрессом является демонстрация безграничной любви и ласки, а также проявление внимания и понимания со стороны родителей. Даже если, на первый взгляд, подросток не принимает Вашу заботу и внимание, поверьте, он очень в них нуждается в трудную минуту. Родителям необходимо выказывать доверие подростку. Не следует принимать за него решения в каких-либо жизненных ситуациях, он уже не совсем ребёнок и имеет право начать самостоятельно выстраивать свою жизнь. Если тинейджер перегружен внеурочной деятельностью, именно родителям следует убедить его выбрать что-то одно: или спортивную секцию, или уроки в музыкальной школе. Ина-

че подросток так и будет выбиваться из сил, стараясь во всём преуспеть, и в итоге погрузится в стрессовое состояние. Усугубить психологический кризис может стремление подростка скрыть от всех причину своего стресса. Родители должны во что бы то ни стало убедить тинейджера выговориться, выплеснуть накопившиеся отрицательные эмоции, поделиться своими страхами и переживаниями. Также родители не должны игнорировать успехи своего чада. Даже если подростка раздражают Ваши похвалы, не обращайтесь внимания. Причиной всему его сложный возраст. На самом деле, каждое Ваше слово доходит до его сознания и остаётся в памяти. Уважаемые родители, постарайтесь убедить своего ребёнка проще смотреть на жизнь, не заикливаться на неудачах и временных трудностях, смело, с оптимизмом, с надеждой на лучшее идти вперёд и не отчаиваться. Тогда никакие стрессы не смогут его сломать!

Источник информации: https://gusteh.profiedu.ru/?section_id=3573