



Как помочь подростку справиться со стрессом

Родители могут помочь справиться со стрессом своему ребенку следующим образом:

1. Ставим **информационные фильтры и барьеры** для всей семьи. Просматриваем, слушаем или читаем информацию не чаще 1 раза в день. Лучше реже.

2. Помните. Процесс общения с другими людьми включает в себя процесс

отражения полученной информации! То есть подросток не только слышит информацию, но копирует поведение близких ему людей. Поэтому важно **позаботиться родителям**, прежде всего **о себе, своем эмоциональном состоянии**. Уравновешенный, гармоничный родитель – спокойный ребенок.

3. Сохраняйте, по возможности, привычный режим дня, питания и жизни детей.

4. Сосредоточьтесь на переживаниях детей и их потребностях, а не на оценках за выполненные уроки.

Техники снятия тревожности и стресса у подростков и родителей

✚ Музыкаотерапия. Включайте периодически классическую (Моцарт, Бетховен, Бах) или инструментальную музыку.

✚ Для снятия напряжения с тела используйте массаж, а также гимнастику, включайте в распорядок дня физическую нагрузку.

✚ Смехотерапия как прикладная область гелотологии. Уильям Ослер называл смех - музыкой жизни. Он советовал непременно посмеяться хотя бы в течение десяти минут,

чтобы снять физическую и психическую усталость в конце дня.

Единый общероссийский номер детского телефона доверия
8-800-2000-122.

Сайт www.telefon-doveria.ru

Для родителей портал «Я-родитель»:
<https://www.ya-roditel.ru/>

Подготовлено специалистом службы сопровождения

Шавшаевой Л.В. педагогом-психологом высшей квалификационной категории, кандидатом философских наук.