

Формируйте реальные ожидания! Способность не требовать от своего ребенка невозможного и прощать неудачи значительно снижает стресс и делает его работу продуктивной.

Для подростка всегда важно чувствовать, что родители его поддерживают, понимают и готовы помочь, а в стрессовый период чувство безопасности и защищенности становится еще более важным.

Часто родители видят проблемы подростка, но не всегда замечают, что стресс является дополнительной или даже основной причиной.

Вы должны начать с себя. Семья не должна забывать, что комфортное настроение внутри семьи - один из основных способов поддержки подростка!

ЕСЛИ ТРУДНО - ПРОСТО ПОЗВОНИ

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ



Анонимно
+7-708-08-74-201
8(7142) 37-08-58

Ты можешь поговорить:

- О своей жизни и проблемах ...
- О дружбе и неразделенной любви ...
- Об отношениях с родителями и учителями...
- О жестоком обращении с тобой и сверстниками...



КГУ «Региональный центр психологической поддержки дополнительного образования» Управления образования акимата Костанайской области

Памятка

«10 способов помощи подросткам справиться со стрессом»

(для родителей)



**«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОДДЕРЖКИ И
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ» УПРАВЛЕНИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ АКИМАТА
КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ**

8 (7142) 51-18-49 Директор
8 (7142) 51-14-84 Бухгалтерия
8 (7142) 39-00-33 Зам. директора,
методический кабинет
Сайт: <http://rcppido.kz>
Электронная почта: rcppido@mail.ru



37-08-58

**Сот. WhatsApp
87080874201**

круглосуточный телефон доверия
(анонимные консультации
для детей и родителей)

г. Костанай



Симптомы стресса у подростков

возбудимость, агрессивное поведение;

усталость, сонливость, снижение внимания;

появление склонности к пессимизму;

равнодушие;

расстройство ЖКТ (например, боль в животе, диарея, рвота);

головная боль, сухость во рту,

повышение мышечного тонуса (особенно шеи и плеч), снижение

иммунитета.



10 способов помочь подростку справиться со стрессом

➤ Относитесь к состоянию своих детей с пониманием, терпением.

➤ Будьте осторожны в решении проблемы. Если вы заметили у подростка признаки стресса, вам нужно начать решать ситуацию вместе!

➤ Определите причину стресса. Ссоры с одноклассниками или учителями, унижения, трудности по некоторым предметам - все это может ухудшить как состояние подростка, так и его успеваемость.

➤ Правильное планирование значительно снижает стресс. Подростков необходимо научить планировать свою работу и разделять ее на небольшие локальные задачи в зависимости от времени и возможностей, чтобы создать сбалансированный график работы на ближайшее будущее.

➤ **Расставьте приоритеты!** В нормальных условиях мотивации для школьников выпадает больше дел, то в стрессовом режиме, наоборот, нужно выделить только то, что нужно, и убрать ненужное.

➤ **Ведение правильного образа жизни** особенно важно в трудные времена: только здоровое тело, спокойные нервы способны выдержать любые нагрузки. Попробуйте продуктивно работать и справиться со стрессом.



➤ Важно учитывать, что подросток не только должен вовремя справиться за уроки, но и **вовремя отдыхать**.