

Помощь родителей в борьбе 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.

Также 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 подросток перегружен внеурочной деятельностью, именно родителям следует убедить его выбрать что-то одно: или спортивную секцию, или уроки в музыкальной школе. Иначе 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 ото всех причину своего стресса. Родители должны, во что бы то ни стало убедить подростка 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