*Самостоятельная работа*

*Задания для самостоятельной работы:*

1. Посмотрите видеоролики по теме «Гимнастика мозга»,

«Психологическая подготовка к олимпиадам».

1. Попробуйте выполнить вместе с детьми упражнения из роликов. Проанализируйте, получилось ли выполнить упражнения, какие были затруднения, готовы ли какие-то из предложенных упражнений использовать постоянно.

Памятка для родителей

Причины подросткового стресса

Чаще всего стресс вызывают обычные вещи. Если ребенок подвержен стрессу, это может быть вызвано одной или несколькими причинами.

1. Стресс, связанный с учебой

Учеба – одна из самых распространенных причин стресса. Подростки часто беспокоятся о многих вещах, например, выполнение домашних заданий, подготовка к экзаменам и поступление в вуз. Умеренный стресс полезен, если он мотивирует подростка учиться лучше.

3. Социальный стресс

Социальная жизнь имеет очень большое значение для подростков. Они нуждаются в признании со стороны своих сверстников и для этого ходят на вечеринки и гуляют с друзьями. Подростки придают большее значение друзьям, чем семье.

4. Стресс из-за проблем в семье

Все, что происходит в семье, влияет на подростка. Высокие ожидания родителей, разногласия между ними, болезнь члена семьи или напряженные взаимоотношения с братьями или сестрами – все эти факторы могут повлиять

6. Травматические события

Несчастные случаи, болезни, смерть близкого человека, физическое или эмоциональное насилие – все это может иметь серьезные последствия для подростка

7. Резкие изменения в жизни

Подростки не могут принимать перемены в жизни так же быстро и легко, как взрослые. Резкие изменения, например, переход в другую школу, переезд в новый город, появление нового члена семьи (например, отчима, сводных братьев или сестер) могут вызывать у подростка дискомфорт.

8. Романтические отношения

Старшеклассники часто переживают из-за того, что у всех их друзей есть парни и девушки, а у них нет. Ожидания от своего парня или девушки, недостаток внимания от него (или, наоборот, его избыток), запутанные чувства – все это и многое другое может вызвать у подростков стресс.

Не стоит акцентировать внимание подростка на том, что он испытывает стресс, лучше помочь ему справиться с ним. Это можно сделать, используя приведенные ниже способы.

1. Сон

Подростки заняты учебой, домашними обязанностями и хобби. Поэтому у них остается мало времени на сон. Как правило, подростки ложатся спать поздно ночью и просыпаются очень рано. Чтобы снять стресс, им необходимо расслабиться. Когда расслаблено тело, психика также расслабляется и восстанавливается. Полноценный ночной сон поможет подростку лучше справиться со стрессом. Также полезен кратковременный сон в середине дня.

2. Физическая активность

Это один из лучших способов для подростков, чтобы снять стресс. Ничто так не помогает справиться со стрессом, как физические упражнения. После этого подросток почувствует себя лучше. Поощряйте его заниматься спортом или просто быть физически активным. Это поможет ему сохранить здоровье и справиться со стрессом.

3. Здоровое питание

Здоровое питание необходимо, чтобы снять напряжение, которое накапливается в организме. Сбалансированное питание, включающее большое количество овощей, фруктов, молочных продуктов, белков, сохранит здоровье ребенка. Когда подросток испытывает стресс, он, как правило, ест нездоровую пищу (фаст-фуд, мороженое и т.д.). Замените такой рацион здоровыми блюдами.

4. Поддержка родителей

Общение с подростком может быть непростым делом. В состоянии стресса с ним становится труднее общаться. В таких ситуациях бесполезно злиться на него или наказывать. Если вы хотите, чтобы подросток лучше справлялся со стрессом, вы должны быть рядом с ним и поддерживать его, а не усугублять ситуацию.

5. Сосредоточьтесь на позитивных моментах

Испытывая стресс, мы акцентируем свое внимание на том, что идет не так. Мы беспокоимся о том, чего у нас нет, и что у нас не получается. Стресс может усилиться, когда у подростка развивается негативный образ мышления. Подросткам нелегко находить в жизни позитив, но вы можете помочь им в этом. Напоминайте подростку о его сильных сторонах и о том, как он может использовать их для решения жизненных проблем.

6. Разговаривайте с подростком

Поощряйте подростка говорить о том, что его беспокоит. Общение – одно из самых целительных и эффективных средств снятия стресса. Обсуждение проблемы поможет вам быстрее найти решение. Для вас главное – выслушать подростка и подумать, что вы можете сделать, чтобы помочь ему.

7. Позвольте подростку делать то, что делает его счастливым

То, что делает человека счастливым, не может вызывать у него стресс. Позвольте подростку делать то, что ему нравится. Это может быть что-то простое, например, слушать музыку, играть в компьютерные игры или смотреть фильмы.

Попробуйте научиться вместе, избавляться от стресса. Это поможет и вам, и вашему ребенку. А еще общение поможет вам понять ребенка и стать ближе.