

Подростковый возраст ребенка настигает каждого родителя. Примерно с 12 и до 18 лет мамы и папы не знают, что делать со своими внезапно повзрослевшими детьми. Избежать пубертата невозможно. Возможно помочь ребенку успешно пережить этот непростой период и научить его справляться со стрессом.

Советы для родителей:

1. Следите за режимом дня:

Подросток должен высыпаться (дефицит сна усиливает стресс) и активно двигаться (недостаток физической активности вызывает раздражительность и быструю утомляемость). Регулярные занятия спортом помогают бороться со стрессом и бессонницей. Минимум 60 минут физической активности в день – залог хорошего самочувствия!

2. Сбалансированное питание:

В период активного роста важно обеспечить правильное питание. Завтраки и ужины должны быть питательными, а перекусы – полезными. Контролировать каждый перекус сложно, но это поможет поддерживать здоровье вашего ребенка.

3. Расставьте приоритеты:

Не перегружайте подростка дополнительными занятиями и не заставляйте его заниматься тем, что ему неинтересно. Избыточная нагрузка может привести к нервозности и стрессу.

4. Создайте комфортную атмосферу:

Поддерживайте дома доверительную и спокойную психологическую обстановку. Это поможет вашему ребенку чувствовать себя уверенно и защищенно.

Как наладить контакт с подростком?

- **Проявляйте искренний интерес** — спрашивайте о его увлечениях, друзьях и школе, но делайте это с душой, а не как на допросе.
- **Слушайте и понимайте** — найдите время, чтобы выслушать ребёнка, не перебивая. Постарайтесь понять его чувства и точку зрения.
- **Поддерживайте диалог** — инициируйте спокойные беседы, особенно когда ребёнок не настроен на разговор. Создайте комфортные условия, чтобы он мог поделиться своими переживаниями.
- **Показывайте любовь и заботу** — обнимайте, целуйте и говорите тёплые слова. Это поможет подростку почувствовать вашу поддержку.
- **Будьте примером** — ваши действия и поведение должны вдохновлять подростка. Работайте над собой, чтобы показать, как решать проблемы и справляться со стрессом.

Помните, что построение доверительных отношений — это процесс, требующий времени и терпения. Будьте последовательны и поддерживайте контакт.

<https://www.takzdorovo.ru/stati/psikhicheskoe-zdorove-podrostkov/>