**Стресс и тревожность**

Каждый ребенок выбирает разные формы выражения и сбрасывания излишнего груза тревоги. Кто-то уходит в себя, замыкается в мире своих переживаний и фантазий; кто-то становится более агрессивным, вступает в конфликты со своим окружением; кто-то начинает заикаться; у кого-то тревога приобретает форму невротичных навязчивостей (грызение ногтей, обкусывание губ и прочее).

***Как помочь своему ребенку?***

- Доверительные разговоры в  стиле «что с тобой сегодня радостного и печального произошло? Что тебя удивило, разочаровало?» С детьми младшего школьного возраста можно  начать практику ведения Дневника настроения: цветом или смайликом обозначать в конце дня свое настроение и значимые переживания в течение дня;

- Проигрывание тревожных ситуаций: старайтесь не предлагать сюжет своему ребенку, он сам вас через игрурисунокработу с пластилином выведет к тому, что его тревожит;

- Рассказ о собственных тревогах с акцентом на том, что вам в вашу бытность ребенкомподростком и теперь как взрослому человеку помогает в том, чтобы справиться с излишней тревогой.

***4 способа преодолеть состояние тревоги у подростков***

1) Поставь будильник на повтор, спи подольше!

Продолжительность сна у подростка должна составлять 10 часов

2) Вы – то, что вы едите

3)Движение – это жизнь

4)Не держи в себе, расскажи

[***Как помочь родителям справиться с тревожностью***](https://ru.wikihow.com/%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%87%D1%8C-%D1%81%D0%B2%D0%BE%D0%B5%D0%BC%D1%83-%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D1%83-%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BA%D1%83-%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F-%D1%81-%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B6%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C%D1%8E) ***подростка***

1.Разговаривайте с ребенком

а) Поощряйте его делиться с вами своими проблемами. Если ваш ребенок-подросток страдает от чувства беспокойства или тревожного расстройства, то помогите ему открыться вам в спокойной обстановке, чтобы помочь справиться с проблемой. Ребенку важно осознавать, что вы готовы помочь в любой момент. Сообщите, что вы всегда готовы к беседе, и оказывайте безусловную поддержку.

- В юношеские годы многие дети желают обрести независимость. Если задавать тысячи вопросов о настроении или делах в школе, то подросток может почувствовать отчуждение или давление. Вы должны пытаться поддерживать ребенка, не вынуждая его или ее делиться информацией, которая является достаточно личной.

- Удерживайтесь от допросов. Лучше не выпытывать, в чем причина беспокойства, а сказать что-то вроде «Если тебе нужно поговорить о чем угодно, то ты всегда можешь обратиться ко мне».

- Поначалу ребенок может закрыться в себе. Тревожность, грусть и стресс сложно обсуждать в любом возрасте. Поэтому проявляйте терпение и показывайте ребенку свою любовь, явное желание помочь. Например, скажите следующее: «Я понимаю, что об этом сложно говорить, но я люблю тебя и очень хочу помочь».

б) Прививайте навыки решения проблем.

- Определение проблемы.

- Варианты решения и возможные последствия (положительные и отрицательные, включая вероятное влияние на других).

- Сопоставление вариантов.

- Выбор оптимального варианта.

- Составление плана для воплощения варианта в жизнь.

- Размышление о проблеме и решении. Что получилось? Что бы вы изменили?

в)Слушайте без суждений.

- Важнее всего, чтобы подростку было комфортно беседовать с вами. Не нужно давать советов или делиться своим мнением. Достаточно просто выслушать и понять.

- Покажите, что вы понимаете, о чем речь. Скажите «Я понимаю твое беспокойство касательно общественных ситуаций» или «Многие подростки переживают по поводу поступления». Не нужно пытаться сразу поднять ребенку настроение. Скажите, что периодическое чувство тревоги и печали являются вполне нормальным состоянием.

- Не пытайтесь вытянуть из ребенка то, как он или она себя чувствует. Не критикуйте ход мыслей подростка. Так ребенок может отдалиться от вас и замкнуться в себе.

г) Скажите, что такие чувства нормальны.

- Если вы не уверены, что сказать, то можете повторить сказанное ребенком. Это покажет, что вы слушали внимательно и готовы слушать дальше, если что-то поняли неверно. Например, можно сказать «Вижу, что тебя немного пугает мысль о том, что ты скоро закончишь школу».

- Сделайте акцент на том, что иногда чувство тревожности оправданно. Жизнь состоит из взлетов и падений, поэтому вполне нормально время от времени чувствовать печаль или грусть. Убедите подростка, что такие эмоции естественны.

д)Обходитесь без отрицательных ярлыков.

е) Помогайте справиться с приступами паники.

- Убедите в том, что все будет хорошо. Скажите «Мы справимся с этим» и «Все будет в порядке».

- Если под рукой есть лед или что-то холодное, дайте этот предмет ребенку. Так он отвлечется от паники.

- Скажите ребенку дышать глубоко.

2.Предложите изменить образ жизни

а) Поощряйте здоровое питание и занятия физкультурой.

- Заполните холодильник полезными продуктами и готовьте питательные блюда. Фрукты и овощи всегда должны быть под рукой. Используйте цельнозерновые продукты и постные протеины вроде рыбы и птицы. Не держите дома напитков с высоким содержанием сахара или кофеина, поскольку эти вещества повышают тревожность.

б) Научите подростка расслабляться. Во время стресса ребенок должен знать способы взять себя в руки и расслабится. Существует множество механизмов преодоления тревожности и других проблем.

- Глубокое дыхание, медитация, йога и другие упражнения, удерживающие нас в настоящем моменте, отлично помогают справиться с тревожностью.

- Отвлечение хорошо помогает справиться с тревожностью. Поощряйте ребенка находить себе забавные способы отвлечения внимания. Предложите сыграть в настольную игру или карты после утомительного дня. Найдите спокойный фильм или телепередачу, которые можно посмотреть вместе.

- Предложите подростку записывать свои переживания. Ведение дневника помогает выплеснуть все тревожные мысли из головы.