**Стрессоустойчивость подростков.**

В подростковом возрасте очень часто школьники сталкиваются со стрессами.

Влияние стресса на подростка ничем не отличается от влияния на взрослого человека. В организме происходят те же реакции, также вырабатывается кортизол, также страдает психика.

Стресс влияет не только на наше психическое здоровье, но и на физическое. Вот наиболее распространенные последствия частых стрессов.

* Раздражительность, нервозность, пониженное настроение.
* Учащенное сердцебиение
* Снижение иммунитета.
* Проблемы со сном.
* Рассеянность внимания, ухудшение памяти.
* Проблемы с аппетитом.
* Болезни ЖКТ.
* Депрессия.

Устойчивость к стрессу – это выработанная до автоматизма реакция организма и психики на различные стрессовые раздражители. Это сложный механизм защиты, который начинает формироваться у человека с раннего детства. Это своего рода психологический иммунитет!

**Как выработать стрессоустойчивость подростка**

Подросткам важно выработать защитную реакцию, которая не позволит стрессу отрицательно влиять на настроение, самочувствие.

Выработать механизм защиты возможно.

1. **Необходимо определить ценности и приоритеты.**

Правильное определение и четкое разграничение приоритетов, ценностей на важные, значимые для человека и не столь важные. Если старшеклассник  будет разграничивать то, что по-настоящему дорого и имеет значение в жизни, от того, что вообще никак его не касается, половину стрессов удастся избежать.

1. **Убежденность, самовнушение «у меня все получится, я смогу..».**

Вспомните, что ранее в стрессовой ситуации вы смогли хорошо сделать то, что было необходимо, вспомните свой предыдущий положительный опыт – это придаст вам уверенности и сил. Не стоит переживать о том, что сможете вы сделать что-то или не сможете.

**3. Выбор окружения.**

Стрессовая ситуация может возникнуть и при общении с приятелями. Необходимо уметь выбирать людей, с которыми приятно, полезно, интересно, которые могут при необходимости оказать помощь. «Токсические» отношения, систематические конфликты могут быть между людьми и  в подростковом возрасте, при этом жизнь будет в постоянном эмоциональном напряжении. Подростку важно научиться ограждать себя от людей, чье общество отнимает у него спокойствие и жизненную энергию.

**4. Тайм-менеджмент.**

В подростковом возрасте могут быть ситуации, при которых требуется делать выбор, что-то предпринимать, работать в режиме многозадачности. Тайм-менеджмент - распределение действий на срочное и важное; срочное, но не важное; важное, но не срочное; не срочное и не важное. Данный подход поможет школьникам распределять время и добиваться успехов.

**5. Внешние раздражители.**

Определение и устранение внешних раздражителей -

• отвлекающая музыка (особенно если эта музыка не в нашем вкусе);

• шумы с улицы,

• сквозняки, дующие или на нашу шею, или по ногам;

• слишком тусклое или, наоборот, слишком яркое освещение, из-за которого напрягаются и сильно устают глаза;

• неприятные запахи;

• неудобное расположение оргтехники, особенно провода, о которых можно легко споткнуться и упасть;

• неудобное расположение мебели и каких-нибудь коробок;

• некомфортная температура в помещении;

Необходимо самостоятельно определить то, что создаёт неблагоприятную обстановку. Постарайтесь создать комфорт и уют, особенно когда выполняете трудную или длительную работу.

**6. Внутренние раздражители.**

Определение и устранение внутренних раздражителей-

- боль (контролировать свое здоровье, заботиться о себе),

- чувство голода - из-за чувства голода снижается тонус, желание что-либо делать. Появляется усталость, апатия. Становится труднее концентрировать своё внимание и о чём-либо думать. В это время мы очень слабы и подвержены вредному воздействию стресса.

7**. Упражнение «Зато…»**

Справиться со стрессом поможет упражнение «Зато..». Вы делаете работу, которая не очень вам нравится, при этом вы себе говорите – «Зато, когда я закончу эту работу, я пойду смотреть мой любимый фильм, пойду гулять с друзьями и проч.»

**8.**  **Ищите хорошее и умейте не замечать плохое.**

Рекомендуем не обращать большого внимания на негатив, ограничивайте себя в желании смотреть и обсуждать чьё-либо недостойное поведение или какую-нибудь неприятную ситуацию. Не тратьте на эту «грязь» своё время, свои силы и энергию. Вокруг нас много хорошего, замечательного, красивого и чудесного – ищите это, наслаждайтесь и любуйтесь, восхищайтесь и говорите об этом.

**9. Работа с дыханием.**

 Дыхание помогает эффективно противостоять стрессу и снять напряжение: сделайте обычный вдох, а потом длинный выдох. Пусть выдох будет примерно в 3 раза длиннее вдоха. И помните, что дышать лучше через нос. Затем опять обычный вдох и длинный выдох. Рекомендуется дышать около 2-3 минут. Вы почувствуете эффект: успокоение, расслабление, уходят головные боли, нормализуется сердцебиение и вы чувствуете, что вновь обрели состояние уравновешенности и вновь владеете собой.

**Что даст подростку стрессоустойчивость?**

* Поможет преодолевать проблемы и трудности, не впадая в депрессию, не опуская руки.
* Благодаря этому качеству человек себя чувствует психологически комфортно.
* Появляется возможность достигать результатов там, где сдаются остальные.
* Повышает выносливость.
* Гармоничные отношения с окружающими людьми.

Стрессоустойчивость подростка – это важное качество, которое поможет ему перенести этот непростой период физического и психологического созревания. Благодаря устойчивости к стрессу старшеклассник сможет практически безболезненно выходить из различных ситуаций, сохраняя позитивный настрой, радуясь светлому будущему.

Толмачева Т.В.,

педагог-психолог