



Проект Реабилитационного центра «Адели»  
«Организация деятельности социальной службы  
«Микрореабилитационный центр»

при поддержке Фонда поддержки детей,  
находящихся в трудной жизненной ситуации



## Стресс у подростка и как с ним справиться

Стресс – общая (неспецифическая) реакция организма на физическое или психологическое воздействие, нарушающее его гомеостаз (постоянство внутренней среды), а также измененное (преимущественно, возбуждённое) состояние нервной системы и организма в целом.

Симптомы стресса не всегда легко распознать, когда ребёнок пребывает в состоянии стресса, однако можно выделить ряд признаков:

- Перепады настроения
- Нарушения сна
- Ночное недержание мочи
- Физический дискомфорт, в том числе боли в животе и головные боли
- Проблемы с концентрацией внимания, что резко снижает успеваемость
- Ребёнок становится замкнутым или много времени проводит в одиночестве, избегает контактов как со сверстниками, так и со своими близкими, в том числе родителями.

### Возможные причины и источники стресса у детей:

- Расставание с близкими друзьями
- Переезд семьи
- Давление со стороны сверстников
- Резкие перемены в распорядке дня
- Начало и конец учебного года
- Подготовка и сдача экзаменов

### Техники самопомощи:

#### 1. Дыхательные упражнения

*Сжатое губное дыхание.*

Расслабьте все части тела, где чувствуете напряжение, в особенности шею и плечи. Далее, считая до двух, медленно вдыхайте через нос, при этом держа рот закрытым. После сожмите губы так, как будто хотите задуть свечи, и в таком положении выдыхайте воздух через них на четыре счёта.

## *Дыхание + растяжка.*

Упражнение поможет снять мышечные спазмы, расслабить мускулатуру, привести чувства в норму. Сядьте на пол, разведите ноги максимально широко, а прямые руки поднимите вверх. Сделайте вдох и начинайте опускать корпус и руки вниз, медленно считая до 8. Сделайте вдох на 2 счёта и вернитесь в исходное положение. Повторите не менее 10 раз.

## **2. Медитация**

Лучший вид медитации при тревожности сосредоточен на дыхании. Начиная с осознанности, представьте, как ваше дыхание медленно входит в легкие и медленно выходит, медленно входит и медленно выходит, входит и выходит.

Даже пять или десять минут медитации могут положительно повлиять на уровень стресса и тревоги. Для того чтобы медитация была эффективной, не обязательно проводить ее часами. Всего за 15 минут вы можете провести эффективную сессию, эффект которой сохранится на весь день и вечер, и даже поможет вам лучше и дольше спать. В конце концов, вы можете включить медитацию в свой распорядок дня, чтобы поддержать общее эмоциональное состояние и улучшить внутренний мир.

## **3. Арт-терапевтические техники:**

- Нарисуйте картину на бумаге или картоне, когда закончите, разрежьте её на части или разорвите. Затем используйте кусочки в качестве составляющих элементов для нового произведения искусства – коллажа. Посмотрите, как ваше оригинальное творение превращается в нечто новое, интересное, непредсказуемое. Это упражнение указывает на непосредственную тесную связь между созданием и разрушением, поощряет нас рисковать, подталкивает к креативу и в других аспектах жизни.

- Большая часть напряжения, от которого мы страдаем, занимаясь творчеством, прибывает из критики и суждений, кажущихся неизбежными на каждом шагу. Попробуйте создать произведение искусства в полной темноте, чтобы освободиться от того внутреннего критикана-искусствоведа, который обитает в вашей голове. (Представьте себе это как слепой контурный рисунок.) Вы вдруг освобождаетесь для создания линий, фигур и узоров. Включив свет, скорее всего, изображение вас удивит.

- Лягте и закройте глаза. Представьте своё тело, как вы дышите. Попробуйте представить себе цвет воздуха, который вы вдыхаете и тот, что выдыхаете. Что вы видите? Нарисуйте контур своего тела на большом листе бумаги и закрасьте его акварелью, основываясь на физическом состоянии. Подумайте о том, что эти цвета значат для вас, где они сконцентрированы больше и где меньше. Это ваш самый релаксирующий автопортрет.

Стресс – довольно опасная вещь, если не лечить её вовремя. Надеемся, вы сможете обнаружить проблему у подростка. И сделаете так, что он сможет быстро с ней справиться.