**Как выработать стрессоустойчивость подростка**

Старшим школьникам особенно важно выработать естественную защитную реакцию, которая не позволит стрессу пагубно влиять на здоровье, самочувствие. Выработать механизм защиты возможно, ведь это не какое-то врожденное качество. Советы, которые приведены ниже помогут развить это полезное качество.

1. Определение ценностей и приоритетов.

Основой выработки устойчивости является правильное определение и четкое разграничение вещей важных для человека и неважных. Большинство из наших переживаний и огорчений часто связано с какой-то вообще не нужной нам ерундой. *Поэтому, если у старшеклассника будет четкое разграничение того, что по-настоящему дорого и имеет значение в жизни, от того, что вообще никак его не касается, половину стрессов удастся избежать.*

1. Умение отпускать негативные эмоции.

Эмоции человека – это сфера, которую достаточно сложно контролировать. Но, если с детства не научиться управлять ими, то во взрослой жизни можно столкнуться с серьезными проблемами.

Негативные эмоции чаще всего возникают без нашего на то разрешения, поэтому мы не всегда в состоянии предотвратит их появление, но мы всегда можем остановить их развитие. Вот этому необходимо научить дочь или сына, чтобы они не накапливали в себе негативные, разрушительные эмоции.

Посетила негативная эмоция – нужно переключить свое внимание, на что-то, что вызывает положительные эмоции, а не носить ее в душе, доколе она не вырвется наружу, или не спровоцирует депрессию.

1. Умение анализировать и фильтровать информацию.

Очень полезны для старшеклассников уроки логического мышления. Логика – это инструмент, с помощью которого можно очень быстро найти объяснение происходящего, а также уяснить для себя – какое это будет иметь влияние.

Если чадо научить анализировать информацию, а также обдумывать логическое развитие событий, то можно не только выработать у него устойчивость к стрессу, но еще плюс ко всему развить интеллект.

Логику развивают игры, занятия, размышления, даже банальные компьютерные стратегии, которые так популярны сегодня среди старшеклассников.

1. Личный пример.

Это наиболее эффективный способ выработки стрессоустойчивости у подростка. Важно, чтобы ребенок видел, как его родители справляются с раздражителями, как удерживают свои эмоции. Дети перенимают модели поведения своих родителей, поэтому если желаете помочь ребенку стать более стойким к стрессам, вам следует преподать ему урок на собственном примере.

1. Здоровая самооценка.

Если с раннего возраста родители заботились о том, чтобы у их ребенка формировалась нормальная самооценка, то в подростковом возрасте ему будет легче справляться с различными стрессовыми ситуациями.

Дело в том, что когда ребенок уверен в себе, своих силах и знает точно, что он собой представляет, то он не будет переживать по поводу того, что кому-то в нем что-то не нравится.

1. Выбор окружения.

Уже с подросткового возраста необходимо учить ребенка выбирать окружение и людей, которых он может приблизить к себе. Так называемые «токсические» отношения могут быть между людьми также в подростковом возрасте, а это жизнь будет при постоянном эмоциональном напряжении.

*Подростку важно научиться ограждать себя от людей, чье общество отнимает у него спокойствие и жизненную энергию.*

21.06.2024

*Подготовила психолог*

*Центра, дружественного подросткам, «Откровение»*

*Деревянко Т.Н.*