

Сохранить здоровье подростка

Подростковый возраст – очень непростой период в жизни ребенка. Поиски себя и своего места, попытки самовыражения и сепарации, выстраивание границ и утверждение новых авторитетов зачастую даются нелегко самому подростку, его родителям и окружению. Но кроме психологических трансформаций, этот период сопровождается интенсивным ростом, созреванием и активной перестройкой биологических систем растущего организма. Недаром его называют переходным.

В переходном возрасте дети особенно чувствительны к воздействию неблагоприятных факторов и предрасположены к возникновению вегетативной дисфункции.

Биологические особенности переходного возраста определяют чувствительность подростка к воздействию стресса, психоэмоционального напряжения и прочим неблагоприятных факторов, а также предрасположенность к возникновению вегетативной дисфункции. В свою очередь нарушения в работе вегетативной нервной системы лежат в основе патогенеза многих распространенных заболеваний: сердечно-сосудистой системы – артериальная гипертензия, нарушения сердечного ритма; пищеварительной – гастрит, дуоденит, язвенная болезнь; дыхательной – бронхиальная астма.

Особого внимания требуют дети старшего подросткового возраста – 15–17 лет.

И именно на старший подростковый возраст приходятся такие важные и ответственные этапы жизни, как окончание базовой или средней школы, подготовка к выпускным экзаменам, выбор профессии, вступительная кампания. Эти события сопряжены со значительными психоэмоциональными нагрузками, интенсивной подготовкой, повышением уровня требований со стороны учебных учреждений и родителей. И без того непростая ситуация усугубляется такими особенностями современного образа жизни, как гиподинамия и ежедневное длительное использование электронных устройств.

Как же помочь нервной системе подростка в период вступительной кампании?

Во время вступительной кампании стресс может быть довольно интенсивным для подростков. **Задача родителей** – помочь своему ребенку справиться с ним. Вот несколько советов, как это можно сделать:

- **Поддерживайте эмоциональное благополучие.** Будьте терпеливыми, понимающими. Слушайте подростка с вниманием, не отвлекаясь на посторонние процессы, старайтесь отвечать на его вопросы и опасения в позитивном ключе.
- **Помогите организовать.** Работа с расписанием и планирование задач помогут подростку чувствовать себя более контролируемым и облегчить стресс. Предложите свою помощь в составлении расписания дня, распределении задач. А также научите эффективно управлять временем (при условии, что сами умеете).
- **Предложите стратегии управления стрессом.** Научитесь сами и научите сына или дочь различным техникам управления стрессом, таким как глубокое дыхание, медитация, расслабляющие упражнения или занятия спортом. Можете практиковать их совместно. Они помогают расслабиться и снять напряжение.
- **Уделите время для отдыха и развлечений.** Подросткам просто необходимо время для отдыха и занятий, которые им нравятся. Не запрещайте то, что поможет расслабиться и отвлечься от стресса: чтение, музыка, хобби или прогулки с друзьями на свежем воздухе.
- **Поддерживайте здоровый образ жизни.** Правильное питание, физическая активность и регулярный сон благоприятно сказываются на физическом и эмоциональном здоровье подростка.
- **Не давите на результат.** Помните, что вступительная кампания может быть очень конкурентной. Поддержите своего ребенка в любом случае, вне зависимости от итогов кампании.

Важно помнить, что каждый подросток уникален, поэтому не существует универсального подхода. Высочайшее мастерство родителей – увидеть то, что лучше всего помогает подростку справляться с ежедневными психоэмоциональными нагрузками, и поддерживать этот выбор на протяжении всего стрессового периода.