***Консультация для родителей «Как снизить уровень стресса у подростков во время карантина»***

Нынешняя ситуация длительного пребывания на карантине – экстраординарная, непривычная, но необходимая мера. Однако долгое пребывание в четырех стенах тяжело сказывается на психическом состоянии человека. Особенно тяжело смириться с вынужденным пребыванием дома подросткам, когда ограничено живое общение со сверстниками, привычный уклад жизни нарушен. У подростка в этот момент может наблюдаться эмоциональная неустойчивость, тревожность, агрессивность по отношению к самому себе или своим близким. Может иметь место проявление грубости, неприязни, стремления действовать назло, наперекор воле находящихся вокруг. Все эти отрицательные тенденции часто могут стать базой для проявления агрессивного поведения подростков. Высокая динамика жизни в нашей стране требуют от человека высокого уровня душевной эмоциональной устойчивости. Подростки в этом плане не исключение, а в силу возрастной неустойчивости психики им адаптироваться гораздо тяжелее, особенно в условиях длительного карантина.

 Как же быть? Как суметь подстроиться под быстро меняющиеся условия жизни? Как помочь своим детям пережить этот непростой отрезок времени?

Если вы заметили, что ваш ребенок стал обидчивым, эмоционально неустойчивым, агрессивным, у него появились перепады настроения – ему необходима ваша помощь. Нужно говорить с ним спокойным тоном, проявлять доброжелательность и терпение. Многие подростки отличаются повышенной впечатлительностью: болезненно обращают внимание на тон голоса, замечают малейшие перемены в настроении родителей, поэтому в первую очередь нужна спокойная домашняя обстановка без конфликтов и ссор. Надо обязательно соблюдать этику поведения в семье. Желательно обсуждать спорные ситуации между собой, когда конфликт только зарождается, его легче погасить в самом начале.

Какие методы на практике можно применить для снижения эмоционального напряжения и агрессивности подростка?

**Время на одиночество**

Если дома оказались несколько человек, то важно, чтобы каждый имел время для автономного существования, когда каждый занимается своими делами. Давайте своему ребенку немного времени, чтобы побыть наедине с собой, разобраться со своими мыслями.

**Чтение – интересно и полезно**

По мнению ученых, чтение - это самый быстрый способ снять стресс. В лабораторных условиях специалисты выяснили, что углубленное чтение помогает избавиться от напряжения всего за шесть минут.

**Танцы - это не только удовольствие.**

Быстрые, динамичные движения расслабляют нас, снимают стресс и расслабляют как тело, так и дух. Они фокусируют наше внимание на движениях и эмоциях, а не на мыслях. Терапия, включающая в себя танцевальные движения, не только помогает избавиться от депрессии, но и помогает бороться со стрессом, так как она регулирует уровни серотонина и дофамина в организме.

**Музыка – лекарство для души.**

Целебное воздействие музыки отмечали еще великие ученые Древней Греции. По мнению Авиценны, звуки, построенные в гармоничную, связную композицию, способны возносить душу от слабости к силе. Платон считал, что музыка помогает выработать стойкий характер.

Как много может музыка! Спокойная и мелодичная, она поможет быстрее и лучше отдохнуть, восстановить свои силы; бодрая и ритмичная поднимет тонус, улучшит настроение. Музыка снимает раздражение, нервное напряжение, активизирует мыслительные процессы и повышает работоспособность. Музыка устраняет ощущение страха, злости, сожаления, ненависти. Мелодии, приятные для человека, замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, снижают артериальное давление, увеличивают активность белых кровяных шариков. Слушать музыку лучше с закрытыми глазами, песенный жанр для этих целей не рекомендуется. Чтобы музыка оказывала оздоровительный эффект, ее нужно слушать следующим образом: лечь, расслабиться, закрыть глаза и полностью погрузиться в музыку; постараться отказаться от любых мыслей, выраженных словами; вспоминать только о приятных моментах в жизни; не следует засыпать; после прослушивания музыкальной программы рекомендуется проделать дыхательную гимнастику и несколько физических упражнений.

Для лечения затяжного стресса больше всего подойдет специальная медитационная музыка, в которой звучат голоса птиц, шум леса, звуки дождя, родниковой воды. От раздражительности, неврозов врачи предлагают музыку П.И. Чайковского; от мигрени - «Весеннюю песню» Мендельсона, «Юморески» Дворжака, «Американец в Париже» Гершвина; головную боль снимает прослушивание полонеза Огинского; нормализует сон сюита «Пер Гюнт» Грига; кровяное давление и сердечную деятельность нормализует «Свадебный марш» Мендельсона. Красивая, гармоничная, нежная и светлая музыка Моцарта, Генделя, Баха, Бетховена, Брамса, Листа, Шопена, Штрауса, Сибелиуса и многих других великих композиторов успокаивает, снижает агрессивность, освобождает от негативных эмоций.

**Массаж стрессозависимых зон.**

Массаж области задней поверхности шеи, включая затылочные бугры (круговыми движениями, в течение 1 минуты). Массаж области трапециевидной мышцы. Массаж межлопаточного пространства, углов лопаток и поверхности лопаточной области. В этих областях наиболее часто встречается локализация гипертонусов, спазмов глубоких мышц, окружающих позвоночник, возникающих как отклик на воздействие неблагоприятных факторов стресса. Состояние зажатости и напряженности мышц затылка, шеи и плеч влечет за собой недостаточное поступление кислорода к голове и головному мозгу, вызванное прерывистым и поверхностным дыханием, снижение зрительной работоспособности глаз, внимания и мыслительной активности, боли в глазах или вокруг глаз, головные боли или приступы мигрени, которые усиливаются, быструю утомляемость.

**Питание для хорошего настроения**

Лучшие нелекарственные антидепрессанты - низкокалорийные фрукты, вкусные салаты из них, заправленные йогуртом. Хороши мед и сухофрукты, особенно изюм, шоколад. Благодаря входящему в состав шоколада психоактивному веществу - теобромину, он повышает работоспособность, улетучивается грусть. В шоколаде содержатся вещества, стимулирующие выработку эндорфина («гормона счастья»), витамины В1, В2, РР, F.Кроме того, шоколад помогает вырабатывать серотонин, который отвечает за наше настроение, если этого вещества не хватает, может развиться депрессия.

При повышенной тревожности, стрессовом состоянии, в период адаптации рекомендуется добавлять в пищу витамины группы В, давать молоко на ночь. Вытеснить депрессию помогут богатые фолиевой кислотой (витамином В9) зелень, капуста, свекла, морковь. Не менее полезны для восстановления сил и душевного покоя хлеб с отрубями, горох и фасоль, содержащие большое количество тиамина (витамина В1). Именно недостаток этих активных соединений приводит к раздражительности и быстрой утомляемости.

Повышенная раздражительность, утомляемость может быть вызвана недостатком в организме йода. Восполнить его нехватку помогают различные морепродукты, прежде всего, морская капуста в любом виде: свежая, консервированная в банках или сушеная в порошке. Ее хорошо добавлять в салаты, соления, запеканки. Салат из свежих яблок со свеклой и морской капустой, добавить орехи, заправить медом или майонезом. Полезно употреблять в пищу морскую соль, йод содержится в ней в виде органических солей в комплексе с другими микроэлементами, поэтому он лучше усваивается и медленнее высвобождается из организма, чем при употреблении йодированной поваренной соли. Растительное средство: лимон с медом, грецкие орехи с медом.

 **Дыхательная гимнастика**

Выполнение дыхательных упражнений вызывает положительный эмоциональный настрой, снимает напряжение. Эти простые техники вернут душевное равновесие, расслабят и помогут быстрее уснуть.

1. ***Равное дыхание*** Сядьте в удобную позу, держите спину прямо. Начните вдыхать, про себя считая до четырёх, потом сделайте короткую паузу. После этого выдыхайте, также считая до четырёх. Всё время дышите через нос. Если хотите усложнить практику, попробуйте считать до шести или восьми. Следите, чтобы все три составляющие (вдох, пауза, выдох) были одной длины.

**Когда выполнять** В любом месте, в любое время. Эта техника успокаивает нервную систему и снижает стресс. Попробуйте практиковать её перед тем, как лечь спать. Особенно если вы из тех, кому вечером трудно избавиться от мыслей о работе и проблемах. Практика заменит подсчёт овечек и настроит на сон.

1. ***Дыхание животом*** Сядьте в удобную позу или лягте на пол. Положите одну руку на живот, другую — на грудь и сделайте глубокий вдох через нос. Следите, чтобы при этом плечи были расслаблены, грудная клетка не расширялась, а работала диафрагма — мышечная перегородка, отделяющая грудную полость от брюшной. На вдохе надувайте живот, а на выдохе подтягивайте его к позвоночнику. Старайтесь делать по 6–10 медленных вдохов в минуту. При таком дыхании организм лучше насыщается

**Когда выполнять** В любой [стрессовой ситуации](https://lifehacker.ru/aktyorskie-priyomy/), когда нужно быстро успокоиться. Если хотите почувствовать долгосрочный эффект, практикуйте такое дыхание в течение 10 минут каждый день. Например, сразу после пробуждения или вечером перед сном. Это положительно скажется как на сердечно-сосудистой и пищеварительной системах, так и на общем психическом здоровье.

**Массаж биологически активных точек**

Большое количество биологически активных точек, связанных почти со всеми внутренними органами, расположено на подошве стоп. Механическое раздражение стопы нормализует многие жизненно важные функции организма, снимает физическую и эмоциональную усталость. Под воздействием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства, которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.

На руках имеются точки и рефлексогенные зоны, подобные тем, что расположены на стопе. Нервные окончания пальцев рук и всей ладони широко связаны с корой больших полушарий. На руках находится много точек и зон, обладающих успокаивающим и тонизирующим действием, массаж рук укрепляет нервную систему. Для массажа можно использовать мячики су-джок, массажные кольца для пальцев рук.

**Релаксация - упражнение для расслабления.**

 ***«Улыбка».*** Найдите в течение дня время и посидите несколько минут с закрытыми глазами, стараясь ни о чем не думать. При этом на вашем лице обязательно должна быть улыбка. Если вам удастся удержать ее 10-15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшилось. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет легче. Улыбаясь, мы видоизменяем тонус мышц всего лица, а это в свою очередь изменяет ход мыслей и эмоций, направляя их в нужное русло.

**Здоровый сон - лучший лекарь.**

Одним из способов преодоления стресса является нормальный полноценный сон. Старайтесь, чтобы ваш ребенок не выбивался из привычного распорядка сна и бодрствования и высыпался. Чтобы чувствовать себя комфортно, необходимо спать не менее 8 часов в сутки.

Применяя эти несложные рекомендации, или хотя бы некоторые из них, вы сможете помочь вашему ребенку, да и себе тоже, справиться со стрессом, приступами агрессии и пережить карантин с наименьшими эмоциональными потерями.

Желаю вам спокойствия и душевного равновесия!