

## Психическое здоровье подростков: как помочь подросткам справиться со стрессом и управлять своими эмоциями

 Подростковый возраст (с 11-13 до 18 лет) — один из самых непростых периодов.

 Родители должны помнить, что ребёнок по-прежнему нуждается в любви и поддержке.

Для этого родителям рекомендуется придерживаться следующих правил:

- ✦ Следите за режимом дня, питанием и физической активностью — подростку необходимо высыпаться и достаточно двигаться.
- ✦ Не перегружайте ребенка дополнительными занятиями.
- ✦ Создайте дома комфортную обстановку.
- ✦ Правильно реагируйте на неудачи — от вас должна исходить уверенность, что из любой ситуации можно найти выход.
- ✦ Обучите ребенка методам самоконтроля.
- ✦ Помогите найти хобби, они помогают не заикливаться на проблемах.

Если ситуация вышла из-под контроля — обратитесь к специалисту.