формировать иммунный ответ организма на враждебные факторы, модулируя иммунитет и т.п.

**Арт**-**терапия** — дословно «излечение с помощью творчества». Рисуйте, танцуйте, пойте, а так-же поощряйте детей заниматься творчеством.

3. Ежедневное планирование текущих дел и событий, избегание авральных ситуаций, как на работе, так и дома, расставление приоритетов при очередности выполнения дел поможет меньше стрессовать. Научите этому и своих детей.

4. Мыслите позитивно и учите этому своих детей.

5.Своевременный выброс накопившихся негативных эмоций (поколотить подушку, покричать изо всех сил, попеть громко в караоке, побросать камушки в воду на берегу водоёма, попинать мяч, потанцевать и другое, что помогает именно вам). Узнайте, что помогает справиться с накопившимися негативными эмоциями Вашему ребенку.

6. Практикуйте диафрагмальное дыхание, которое нормализует уровень углекислого газа и кислорода в организме.

7. Найдите для себя хобби, повышающее настроение. Вышивание, рисование, фотография или составление композиций из цветов раскрывают наш творческий потенциал и помогают избавиться от стресса. Совместное хобби с подростком сближает и сплачивает нас.

Единый круглосуточный бесплатный телефон доверия: **8-800-2000-122**

**8-800-101-1212** «Телефон доверия» экстренной психологической помощи в ХМАО-Югра

Руководитель образовательного учреждения (41-44-60)

Социальный педагог НефтИн (41-44-90 доб.139), педагог-психолог НефтИн

(41-44-90 доб.151)

Дежурная часть полиции – «**112**»



**ПАМЯТКА**

**ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**КАК ПОВЫСИТЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ И УЛУЧШИТЬ ВЗАИМООТОШЕНИЯ С ПОДРОСТКОМ**



НИЖНЕВАРТОВСК 2021

**Стресс** – состояние напряжения организма человека как защитная реакция на различные неблагоприятные факторы (холод, голодание, физические и психические травмы и т. п.) Важно создание в семье психологической и физической безопасности, обеспечение информационной безопасности.

Хронический стресс наносит наибольший вред психическому и физическому здоровью подростка, приводит к проблемам со сном, перееданию, прокрастинации и нежеланию заботиться о себе. Снижается уровень гормонов дофамина, а также норадреналина и серотонина, и в результате стресс может перерасти в депрессию. Часто стресс провоцирует еще и психосоматические реакции: всевозможные высыпания на коже, мигрени, боли в суставах и мышцах, гастрит, язву, нарушение пищеварения и общее ослабление иммунитета.

Справляться со стрессом помогает такое качество личности как стрессоустойчивость. Стрессоустойчивость – набор личностных качеств, обуславливающий способность человека контролировать воздействие внешних раздражителей и оставаться эмоционально спокойным в ситуации стресса.

Выполняя данные рекомендации, развейте собственную стрессоустойчивость и помогите сделать это своим детям.

1. Ведем здоровый образ жизни (достаточный сон, полезные продукты, физическая активность, лучше на свежем воздухе, отсутствие вредных привычек, полноценный отдых) и прививаем эти полезные привычки своим детям.

2. Применяйте различные методы релаксации - глубокого мышечного расслабления, сопровождающегося снятием психического напряжения (массаж, теплая ванна, ароматерапия, музыкотерапия, арт-терапия) и научите детей делать так-же.

**Музыкотерапия** - **это** система регуляции состояния и настроения человека посредством музыки. К примеру, для общего успокоения, удовлетворения рекомендуется послушать: Бетховен "Симфония 6", часть 2. Брамс "Колыбельная". Шуберт "Аве Мария". Шопен "Ноктюрн соль-минор". Дебюсси "Свет луны" и др.

***Ароматерапия*** – это искусство лечения человека с помощью запахов. Например, согласно исследованиям, эфирное масло гвоздики способно