

Nedajte sa znechutiť stresom

Stres u mladistvých môže ovplyvniť ich zdravie, správanie, myšlienky a pocity. Pomáhanie dospievajúcim naučiť sa rozpoznávať a rozvíjať stratégie na zvládanie stresu zdravými spôsobmi môže viesť k celoživotnej fyzickej a psychickej pohode.



Tu je niekoľko stratégií na zvládanie stresu:

- **HLBOKÉ DÝCHANIE** Zhlboka sa nadýchnite, napočítajte do 10, vydýchnite a relaxujte
- **CVIČENIE** Chôdza, beh, jazda na bicykli, plávanie, tanec a pohyb vytvárajú pocity pokoja a pohody
- **ČINNOSTI, KTORÉ POSKYTUJÚ KOMFORT A KLUD** Záluby, šport a iné bezpečné a zábavné činnosti, ktoré poskytujú pocit úspechu a ktoré môžu pomôcť zmierniť stresujúce pocity
- **POZITÍVNE ZMÝŠLANIE** Veriť, že situácia dopadne dobre hľadaním pozitívnych aspektov situácie, ktoré pomáhajú znižovať stres
- **PERSPEKTÍVA** Uvedenie vecí do perspektívy pomáha zmierniť stres, pretože vás núti uvedomiť si, že nie všetko je pod vašou kontrolou a že niektoré veci sú menej dôležité ako iné.

Budovanie sociálnej a emocionálnej spôsobilosti vášho tínedžera

Sebaovládanie je sociálna a emocionálna schopnosť učiť sa, ktorá pomáha dospievajúcim účinne regulovať svoje emócie, kontrolovať impulzy, zvládať stres a stanovovať a dosahovať ciele. Tieto aktivity pomáhajú dospievajúcim budovať schopnosti emocionálneho povedomia, reflexie a upokojenia.

Preformulujte si to!

Posilnite zručnosti v oblasti zvládania stresu myslením na motivačné mottá znižujúce stres, ktoré ho pomôžu prekonať.

Vytvorte prezentáciu!

Vytvorte inšpiratívnu prezentáciu a podelte sa o ňu s ostatnými, ktorí môžu v súčasnosti čeliť stresu, a ktorá vzdeláva o liečivých spôsoboch zvládania stresu a zahŕňa vyššie uvedené stratégie.

Mnoho tínedžerov pociťuje pocity neistoty, úzkosti a strachu v dôsledku nástupu COVID-19. Potrebujú šancu podeliť sa o svoje myšlienky a pocity a klásť otázky. Uistite sa, že ste presne informovaní a pripravení vzdelávať svoje dieťa s vedomím, že tieto informácie sa neustále vyvíjajú. Získajte informácie od: The Centers for Disease Control (CDC) at <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>.