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