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.