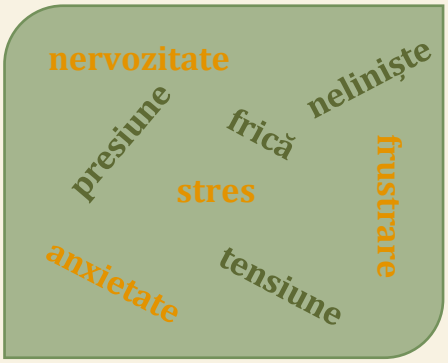
Nu lăsa stresul să te copleşească !

Stresul le poate afecta adolescenţilor sănătatea, comportamentul, gândurile şi sentimentele. Ajutorul pe care îl oferiţi adolescenţilor pentru a recunoaşte şi dezvolta strategii de management al stresului poate conduce la o bunăstare psihologică şi fizică pe parcursul întregii vieţi.



Iată nişte strategii de management al stresului:

- **RESPIRAŢIE PROFUNDĂ** Inspiră adânc, numără până la zece, expiră şi relaxează-te.
- **FĂ EXERCIŢII** Plimbă-te, aleargă, mergi cu bicicleta, înoată, dansează şi fă mişcare pentru a obţine o stare de calm şi bunăstare.
- **ACTIVITĂŢI CARE CREEAZĂ SENZAŢIA DE CONFORT ŞI PACE** Hobby-uri, sporturi şi alte activităţi plăcute şi sigure care creează senzaţia de împlinire si care te pot ajuta să te eliberezi de sentimente stresante.
- **GÂNDIREA POZITIVĂ** Încrederea că o situaţie se va rezolva în cel mai bun mod cu putinţă printr-o abordare pozitivă a acesteia, te va ajuta să reduci stresul.
- **PERSPECTIVA** Privind în perspectivă te va ajuta să te eliberezi de stres pentru că te obligă să recunoşti că nu ai totul sub control şi că unele lucruri sunt mai puţin importante decât altele.

Construiește competența emoțională și socială a copilului tău adolescent

Auto-controlul este o competenţă de învăţare emoţională şi socială care îi ajută pe adolescenţi să îşi controleze eficient emoţiile, impulsurile şi stresul, şi să îşi stabilească şi să îşi atingă obiectivele. Aceste activităţi îi ajută pe adolescenţi să îşi dezvolte abilităţi de conştiinţă emoţională de sine, introspecţie şi eliberare de stres.

Reorganizează!

Consolidează-ţi abilităţile de management al stresului, gândindu-te la motto-uri motivaţionale de reducere a stresului pentru a putea să treci mai uşor peste situaţiile stresante.

Prezintă!

Pregăteşte o prezentare inspiraţională pentru a o împărtăşi cu cei care momentan suferă de stres, în care să includi metode sănătoase de a ţine stresul sub control, cât şi strategiile menţionate mai sus.

Mulţi copii se confruntă cu sentimente de incertitudine, anxietate şi teamă din cauza izbucnirii pandemiei de COVID-19. Ei au nevoie de şansa de a-şi împărtăşi gândurile şi sentimentele, dar şi de a pune întrebări. Asiguraţi-vă că sunteţi informaţi corect şi pregătiţi să vă educaţi copilul, ştiind că informaţiile se actualizează tot timpul. Obţineţi informaţii de la Centrul pentru Controlul Bolilor la https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html.