

## خلاصه فیلم

### مقدمه

نوجوانی می‌تواند زمانی برای شادمانی، معاشرت با دوستان و دوره مهمی برای برنامه‌ریزی‌های آینده باشد. اما این دوره می‌تواند برای نوجوانان ما استرس‌های زیادی به همراه داشته باشد. بحران هویت، فشارهایی که از سوی گروه دوستان وارد می‌شود، تکالیف مدرسه، هنجارهای اجتماعی و فضای مجازی و اینترنت از جمله حوزه‌های استرس‌زا در نوجوانان هستند.

در این فیلم نگاهی می‌اندازیم به استرس در دوره نوجوانی و آنچه که والدین یا سرپرستان می‌توانند برای حمایت از وی در زمانی که نوجوان دوره پرتنش را می‌گذراند، انجام دهند. در ابتدا در مورد ماهیت استرس، اتفاقاتی که در بدن هنگام استرس رخ می‌دهد و تأثیر آن بر انسان توضیحاتی می‌دهیم.

### استرس چیست؟

چه اتفاقی در بدن می‌افتد؟ و چگونه والدین می‌توانند متوجه شوند که نوجوان از استرس رنج می‌برد؟

استرس واکنشی طبیعی و مهم برای حفظ بقای ماست. در جریان تکامل ما انسانها، در شرایط‌های تهدیدآمیزی قرار گرفته‌ایم که بدن ما برای مبارزه یا فرار از خطر خود را آماده کرده است.

نوجوانی که از استرس رنج می‌برد معمولاً نگران، ناآرام، ناشکیبا، بی‌تمرکز و دچار ضعف حافظه است. این استرس ممکن است از با دردهای ناحیه شکمی و گرفتگی عضلات به خصوص در شانه‌ها و گردن همراه باشد. نوجوانی که استرس دارد ممکن است حالت‌های اندوه و افسردگی را بروز دهد.

نوجوان از حضور در مناسبت‌های اجتماعی، معاشرت با دوستان و انجام فعالیت‌های مفرح پرهیز می‌کند.

در واقع باید دانست استرس آسیب‌زا برای سلامتی، چهره‌ای چندگانه دارد.

توصیه‌های دکتر و روانشناس مدرسه به والدین برای حمایت از نوجوانان در مدیریت کردن استرس

- به نوجوان خود کمک کنید تا نظم و برنامه‌ریزی در عادات روزانه چون، غذا خوردن، خوابیدن و فعالیت‌های بدنی داشته باشد.

- کمک کنید تا نوجوان بتواند احساسات، عواطف و تجربیات خود را بیان کند.
- روی موضوع حساس نشوید در مورد احساس خودتان و اینکه چه کاری بهتر است انجام شود توضیحاتی بدهید. یادآور شوید که می‌توان از اشتباهات آموخت.
- استرس خود را به نوجوان منتقل نکنید
- به نوجوان در زمانی که استرس دارد گوش کنید و با وی در این زمینه صحبت کنید

## توصیه‌های نوجوانان به والدین

- نوجوان را تشویق کنید
- کمک کنید تا نوجوان برنامه‌ریزی روزانه داشته باشد تا روز بدون استرسی را بگذراند.
- کنجکاوانه سؤال کنید اما بر جواب از سوی نوجوان پافشاری نکنید.
- لحظات شاد و سرگرم کننده‌ای با نوجوان داشته باشید
- به نوجوانتان اعتماد کنید.