**Как помочь ребенку преодолеть стресс: рекомендации психолога**

1. Взрослым необходимо научиться распознавать наличие у ребенка признаков эмоционального неблагополучия, не игнорировать неблагоприятные стрессовые симптомы, ожидая, что все пройдет само собой.
2. От стрессовых ситуаций ребенка оградить невозможно. Нужно развивать у ребенка навыки стрессоустойчивости и оказывать ему необходимую поддержку.
3. Юмор и вера в свои силы – один из лучших способов профилактики и снятия стрессового напряжения в любом возрасте и у любых людей.
4. Можно научить ребенка смотреть на трудности в жизни с разных позиций: как бы отреагировал на это любимый герой книги или кино, Мудрец или Супермен. Ребенок должен понять и всегда помнить о том, что встречающиеся в его жизни трудности и проблемы преходящи и обязательно разрешатся, каждая проблема имеет несколько вариантов разрешения, а с ним рядом постоянно есть близкие люди, в любой момент готовые помочь и поддержать его.
5. Как правило, для того, чтобы выйти из состояния стресса, ребенок старается израсходовать избыток выделившихся гормонов, которые вызвали раздражение. Одни дети для этого будут колотить игрушки или посуду, другие – бегать, суетиться, кричать или слушать громкую музыку. Не одергивайте ребенка, под страхом наказания заставляя его успокоиться. Такой способ взаимодействия с ним вызовет только дополнительное напряжение. Найдите полезный выход для накопившейся энергии ребенка с использованием физической силы по дому, в классе или на открытом воздухе. Пусть ребенок обязательно занимается активными видами физической активности и почаще играет в подвижные игры с другими детьми.
6. Риск возникновения стрессового состояния особенно велик в детстве при нарушении условий для нормального физического развития. Ребенку нужно обеспечить максимально комфортные условия труда и отдыха: длительный сон в хорошо проветриваемом помещении, правильно подобранный рацион питания, грамотно распределенные физические и интеллектуальные нагрузки согласно индивидуальным особенностям ребенка. Обязательным условием для оптимально благоприятного развития ребенка должно быть соблюдение специально разработанного для него режима дня.
7. Научите ребенка навыкам мышечного расслабления, приемам ауторелаксации, дыхательным упражнениям, вызыванию позитивных зрительных образов и др. Надежные способы снятия стрессового напряжения у большинства людей индивидуальны. Для одних это физическая нагрузка, для других – общение с природой, с близкими по духу людьми или искусством, кто-то наслаждается одиночеством или медитирует.
8. Помогите ребенку найти свои, индивидуальные способы избавления от чрезмерного эмоционального напряжения.
9. В кризисных ситуациях не пренебрегайте квалифицированной помощью специалистов – психологов.

**Любите своих детей, всегда помните о том, что искренняя безусловная любовь – лучшая защита от стресса!**