**Советы на тему: научим ребенка переживать стресс**

****

Чтобы научиться справляться со стрессом, ребенок должен развить в себе способность распознавать, когда окружающие эмоции, нагрузка, обязанности начинают слишком давить на него. Расскажите вашему ребенку о перечисленных ниже техниках, чтобы он мог понять, как бороться со стрессом.

1. **Научитесь ловить тот момент, когда начинаете беспокоиться.**

Обратите внимание, когда ваш внутренний голос говорит: "Я беспокоюсь из-за ..." Будь-то грядущий тест по математике, важная игра (в футбол, скажем). Обратите внимание на явно нервозные действия, например: частое потопывание ногой по полу, дергающееся веко и постарайтесь разобраться в причинах, которыми ваше беспокойство вызвано.

1. **Попросите помощи. Вам вовсе не обязательно делать всё самому (ой).**

Попросите кого-нибудь помочь. Лучше, если это будет кто-то близкий, например, родители. Даже если вы просто расскажете о том, что вы сейчас чувствуете, поможет избавиться от нервного перенапряжения. Но, опять же, лучше, если это будет очень близкий человек: мама или папа.

1. **Составьте план действий для преодоления трудностей.**

Разделите большую задачу на более мелкие, с которыми легче справиться. Если пытаться справиться с большой задачей разом, возрастает риск стресса.

1. **Найдите занятия, которые помогают Вам расслабиться.**

Кому-то помогает прослушивание музыки, кому-то прогулки, разговор с другом - это здоровые методы борьбы с нервным перенапряжением, которые помогают отвлечься, а затем приняться за решение проблем с новыми силами.

1. **Подумайте, как Вы объясните неудачу.**

Вы вините себя? Наложение вины и взятие ответственности - две разные вещи. Пессимисты винят себя, а оптимисты - нет. Никогда не говорите "У меня не получилось сдать тест, потому что я глупый". Правильнее сказать "У меня не получилось сдать тест, потому что я не уделил должного внимания части материала". В последнем случае, у вас сохраняется возможность что-то изменить и в будущем в аналогичных ситуациях, вы сможете учесть свой опыт. Самоуничижение - путь к саморазрушению: оно заставляет вас чувствовать себя бессильным, хотя на самом деле, таковым вы не являетесь.

1. **Соблюдайте режим, когда сталкиваетесь с трудностями.**

Достаточно ешьте и спите! Когда вам нужно сделать очень много, вначале займитесь делами первой необходимости, без которых дальнейшая работа становится непродуктивной: достаточно спите и ешьте. Если это не сделать, то силы человеческого организма быстро закончатся.

1. **Избавляйтесь от сильных эмоций.**

На страницах дневника вы сможете выразить свой гнев, разочарование или печаль. Когда вы пишете о своих переживаниях, вы переносите свои эмоции на бумагу. Это помогает осознать, что неприятности позади.

1. **Ставьте себе цели.**

Могу ли я стать командиром школьной сборной команды по футболу? Могу ли я сдать все экзамены в этом году на "отлично"? Научитесь ставить достижимые цели и идите к из реализации.

1. **Расставляйте приоритеты.**

Бывает такое время, когда кажется, что нужно сделать все дела на свете. Нужно выкинуть все лишнее и составить себе план, согласно приоритетности задач. Например: 1. доделать домашнее задания; 2. подготовиться к тесту; 3. сходить погулять. То, что не успеть сегодня без сожаления откладывайте на завтра. Ведь если пытаться все сделать в один день, вряд ли получится сделать все "как надо".

Учитесь решать, что сейчас важнее всего и фокусироваться на этом.

1. **Разминайтесь.**

Разминка придаст вам сил и поможет почувствовать себя более уверенно и энергично. Не важно сколько всего еще нужно сделать, найдите чуточку времени, чтобы выйти на улицу, пробежаться, прокатиться на велосипеде, поплавать, поиграть в теннис... в общем, любая физическая активность, которая вам нравится, подойдет!