**10 способов научить 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.

**2. Попросите помощи Вам вовсе не обязательно делать все самому (-мой).**

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.

**3. 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.

**4. Найдите занятия, которые помогают вас 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.

**5. 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.

**6. 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.

**7. 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.

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

**9. 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.

**10. 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.