

Рекомендации по преодолению стресса:

- Ребенку необходимо делиться своими переживаниями.
- Переключаться на занятия, приносящие удовлетворение.
- Стараться высыпаться и правильно питаться.
- Прибегать к процедурам, улучшающим самочувствие (душ, прогулка, физическая разрядка).
- Переключаться на приятные сегодняшние воспоминания (новости, комплименты, хорошие дела).
- Не бояться плакать.
- Постараться принять негативные события как необходимость совершить позитивные действия
- (по принципу: все, что ни делается, все к лучшему).
- Не создавайте напряжения во взаимоотношениях.
- Развитие навыков саморегуляции (самовнушение) с целью снятия напряжения.