**Оказание психологической поддержки и помощи детям в ситуациях стресса.**

Основными признаками стресса у детей являются:

 повышенная утомляемость, угрюмость, апатичность;

 резкое увеличение аппетита, переход на сладкие и жирные продукты;

 недовольство собственной внешностью, чрезмерный уход за кожей, попытки похудеть или «подкачаться»;

 злость, агрессивность, раздражительность подростка/девушки/ юноши в ответ на интерес родителей к их жизни;

 резкое снижение успеваемости, потеря интереса к учебе и хобби;

 замкнутость подростка/девушки/юноши, отдаление их от близких и друзей;

 резкое снижение самооценки, появление неуверенности в собственных силах.

**Что же могут сделать родители?**

Проконсультируйтесь со специалистами: психологом, психотерапевтом. Каждый ребенок уникален, уникальны и его проблемы. Вместе со специалистом родители смогут найти самый лучший путь решения проблем своего ребенка.

Создайте атмосферу доверия в семье. Будьте всегда готовы поговорить с подростком/девушкой/юношей на любые темы, даже самые неприятные. У них должна быть возможность выговориться и получить утешение у самых близких людей.

Адекватно оценивайте способности и возможности своего ребенка. Обсудите с ним, получает ли он удовольствие от дополнительных занятий, которые посещает. Объясните, что нет ничего страшного в том, чтобы что-то бросить или поменять одну секцию на другую.

Помогите найти новые увлечения. Поощряйте стремление к творчеству, спорту, даже если это первые шаги. Увлеченные любимым делом подростки/молодые люди реже испытывают стрессы.

Контролируйте время у компьютера, время, проведенное в интернете. Подростки/молодые люди, которые допоздна засиживаются за компьютером, в интернете (через телефон в том числе) хуже высыпаются, больше устают и чувствуют себя подавленными. Договоритесь с ребенком о норме работы за компьютером, в интернете (через телефон) (около 1,5 часа в день). За это время желательно сделать как минимум два 15-минутных перерыва на отдых. Будьте примером для своего ребенка: не проводите сами много времени в интернете!

Контролируйте количество сна. Следите за тем, чтобы ваш ребенок ложился спать вовремя — в этом возрасте на полноценное восстановление организма надо не менее 8–10 часов ночного сна. Недосып приводит к хронической усталости, снижению работоспособности и ухудшению адаптации к стрессам даже у взрослых.

Увеличьте физическую активность подростка/девушки/юноши. Если ребенка совсем не интересует спорт, почаще устраивайте выезд на пикник, встречу со старыми друзьями, дальние поездки и экскурсии. Физическая нагрузка и смена обстановки хорошо помогают бороться со стрессом.

Будьте оптимистом. Пример родителей, которые относятся к жизненным перипетиям спокойно и с юмором — лучший способ научить ребенка не придавать сиюминутным проблемам слишком большое значение. Научите сына/дочь настраиваться на позитивный лад, и вместе поищите положительные моменты в самых сложных ситуациях.

Не игнорируйте успехи и не критикуйте неудачи. За первые обязательно хвалите, а вторые должны стать «ошибками, которые можно исправить».

**Таким образом, достаточная физическая активность, любимое дело и правильно построенный режим дня позволят подростку/ молодому человеку легче перенести стрессовые ситуации, связанные с взрослением.**

**Правила преодоления стресса:**

* Дать волю эмоциям (плакать, смеяться, кричать, разорвать что-нибудь).
* Рассказать о случившемся другому человеку.
* Вместе придумать выход из сложившейся ситуации.
* Улыбнуться.