**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 боятся 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.