**Консультация для родителей**

**Как избежать возникновения стресса у детей**

**Строгий распорядок дня, отдыха**. В первую очередь дети любого возраста должны соблюдать режим, вовремя ложиться спать. Сон должен быть непрерывным и полноценным. Малышей необходимо укладывать в одно и то же время. Перед этим рекомендуются водные процедуры. Лучше всего, если это будет душ. Контрастные процедуры или горячие ванны противопоказаны. Само собой, нельзя переедать вечером. Игр перед сном (в том числе и компьютерных), а также физических нагрузок следует избегать, так как они действуют возбуждающе. Это же касается и умственных нагрузок в вечернее время.   
**Спортивные занятия.** Повышают устойчивость к стрессам различные физические нагрузки утром, днем, вечером (но не позже, чем за три часа до сна). Спортивные занятия — это вообще отличный способ снятия стресс у детей, повышения самооценки, улучшения общего состояния организма. Очень полезны прогулки на свежем воздухе для расслабления после физических или умственных нагрузок.  
**Ограниченный доступ к компьютеру, телевизору**. Необходимо контролировать контент, который поступает к ребенку. Ограничить или совсем исключить чересчур агрессивные компьютерные игры, кинофильмы со сценами насилия, материалы, не соответствующие возрасту.   
**Подготовка к стрессовой ситуации.** Чтобы снизить риск негативных последствий, например, когда ребенок пойдет в детский сад, психологи рекомендуют родителям играть с малышом в прятки. Это поможет понять, что отсутствие мамы или папы временное и всегда заканчивается их приходом.   
**Правильное питание.** Здоровая и полезная пища также имеет очень важное значение для психологического состояния. Об этом уже упоминалось в причинах возникновения стресса. И дело не только во вкусовых ощущениях или чувстве сытости. С пищей в организм поступают необходимые минеральные вещества, играющие большую роль в химических процессах. Они либо провоцируют чрезмерную возбудимость, либо успокаивают нервную систему.   
**Прием витаминов во время смены сезонов**. Начиная с поздней осени и заканчивая ранней весной естественное поступление в организм микроэлементов (того же магния) снижается. Это является одним из факторов возникновения стресса. Поэтому необходимо компенсировать поступление нужных веществ, принимая витамины.