**Як виховати стресостійку дитину**

**Які основні ознаки стресу в дітей?**

Стреси мають негативний вплив на здоров'я вашої дитини. Ви можете зрозуміти, що вона знаходитися у стресовому стані, якщо:

* скаржиться на головні болі й болі в животі;
* виглядає замкнутою, розсіяною або перевтомленою й не виконує того, що їй необхідно зробити;
* погано засинає й виглядає втомленою та роздратованою протягом дня;
* її [успішність](https://childdevelop.com.ua/articles/school/323/) падає, як і інтерес до школи та [виконання домашніх завдань](https://childdevelop.com.ua/articles/school/504/);
* знижується інтерес навіть до тих занять, які раніше приносили задоволення;
* дівчатка у стресовому стані втрачають або набирають вагу, що може вказувати на розлад харчової поведінки.

**​Як допомогти дитині навчитись долати стрес?**

Не намагайтесь вирішувати проблеми вашої дитини замість неї самої. Набагато важливіше навчити її навичок, якими вона зможе керуватися протягом усього свого життя у складних ситуаціях. Дотримуйтесь таких рекомендацій:

* Учіть дитину хороших навичок [управління часом](https://childdevelop.com.ua/articles/develop/139/), щоб не відкладати шкільні завдання та проекти на останню хвилину.
* Переконайтеся, що вона робить систематичні перерви в навчанні. Виконання шкільних завдань часто вимагає більше часу, ніж передбачається спочатку. Періодичні перерви й заняття улюбленим видом спорту допоможуть дитині відновитись після пережитих стресів.
* Відстежуйте те, чим займається дитина. Якщо шкільні завдання настільки складні, що їй доводиться пропускати заняття спортом, допоможіть їй вирішити цю проблему за допомогою відновлення балансу між різними видами діяльності. Спитайте в неї, який рівень навантаження дитина вважає розумним і чого готова позбутися, щоб успішніше справлятися з іншими складовими свого життя.
* Моделюйте хороші навички стрес-менеджменту (науки «управління стресом») – і пам'ятайте: для вашої дитини ви кращий приклад для наслідування. Порозмовляйте з дитиною про те, як вам удається ефективно справлятися зі своїм стресовим станом.
* Підтримуйте з дитиною постійний взаємозв'язок. Докладіть усіх зусиль, щоби знати, що відбувається в її житті, і частіше звіряйтеся з її думкою і станом. Нехай дитина знає, що ви завжди поруч і готові обговорювати будь-яку її проблему.