### 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 и не угрожайте.**
* **Поддерживайте его в момент неуверенности в своих силах.**
* **Развитие навыков саморегуляции (самовнушение) с целью снятия напряжения.**

### Психологическая усталость и ее преодоление

**Эффективные способы снятия эмоционального напряжения.**

* **Для многих людей эффективным способом снятия эмоционального напряжения является – разговор**
* **Негативные эмоции могут быть сняты и с помощью искусства – сочинение стихов, песен, рассказов и т.д.**
* **Для многих людей естественным и привычным способом является форма снятия напряжения – слезы**
* **Хорошей профилактикой от стресса является активизация – чувства юмора (ирония, улыбка, смех совершают переоценку значимости событий и помогают преодолевать трудности)**
* **Выработка в организме активных психогормональных  веществ (помогут: дыхательная гимнастика, бег, плавание, массаж, душ и т.д.)**

### Антистрессовое питание

**Мозг человека составляет всего 2-3 % от всей массы человека, 20 % калорий потребляемых нами в день «съедает» мозг**

**Лучшему запоминанию способствует – морковь**

**От напряжения и усталости хорошее средство – лук**

**Выносливости способствуют  - орехи (укрепляют нервы)**

**Острый перец, клубника, бананы помогут снять стресс и улучшат настроение**

**От нервозности вас избавит – капуста**

**Для питания клеток мозга и хорошего кровоснабжения, полезны черника или морская рыба.**

**Стимулирует работу мозга пища богатая белками – это мясо и рыба.**

**Сахар – совсем не является средством для повышения работоспособности.**

**Намного лучше есть не чистый сахар, а продукты, в котором он находится:**

**Сухофрукты, орехи, семечки, злаки, горький шоколад и т.д.**

**Капсулы с рыбьим жиром рекомендуется принимать в стрессовых ситуациях, в частичности перед экзаменом. Врач подскажет по какой схеме принимать его.   Перед экзаменом лучше всего позавтракать морской рыбой с овощами или чашкой кофе с горьким шоколадом (30 г) вприкуску.**