**Поради батькам щодо профілактики стресових ситуацій у дітей**

* Організуйте можливість дитині для «розрядки» напруги - заняття спортом, танцями, рухливі ігри.
* Користуйтеся можливістю зайвий раз обняти, погладити дитину, потримати її за руку, зробити масаж або покласти руку на плече. Позитивні телексні контакти дуже корисні для зняття напруги.
* Поговоріть з дитиною про ті почуття, які вона пережила або відчуває. Ви можете сказати, що багато людей відчували тривогу, страх, гнів, безпорадність. І що ці відчуття - нормальні людські реакції на складні ситуації.
* Будь-яка, навіть маленька дитина потребує пояснень того, що відбувається. Для неї важливо знати чому батьки тривожаться, сердяться, горюють. Що відбувається в сім’ї і місті. Постарайтесь пояснити їй це коротко та спокійно.
* Щодо почуття страху, то важливо запевнити дитину, що боятися - це природно. Що сміливі люди - теж бояться. Проте їм вдається впоратись із власним страхом. І що дитина також смілива, сильна і обов’язково впорається.
* Підтримуйте надію на краще.
* Якщо реакція дитини , на вашу думку,  є надмірними або незрозумілими вам, якщо симптоми повторюються без особливих змін, якщо ви турбуєтесь- зверніться за консультацією до психотерапевта.