**И у детей бывают стрессы**

 В наше время дети часто испытывают стрессы. Их провоцирует постоянная занятость родителей на работе, семейный кризис, даже если он не выливается в скандалы, а проявляется напряжённой атмосферой в доме, резкое изменение условий жизни (развод родителей, переезд на новое место жительства, утрата близкого человека), жёсткий прессинг излишне строгих родителей или учителей, психологическая травма (обман или предательство друзей или родных).

**Воспитывайте с пониманием**

 Наказывая ребёнка за проступки, контролируйте свои эмоции: не устраивайте диких сцен и продолжительных испытаний молчанием или разговорами холодным тоном. Наказание должно быть однократным: отругали, помолчали пять минут, возмущённо пыхтя, и «проехали». Не стоит «зацикливаться» на негативных эмоциях!

 Ругая ребёнка по поводу регулярно повторяющихся оплошностей, обязательно давайте ему понять, что вам не нравится поступок, а не он сам. Никогда не угрожайте тем, что вы его разлюбите.

 Поймите, что постоянная строгость сама по себе – также стресс для ребёнка. Дети, которых воспитывают чересчур суровые родители, часто страдают нервными расстройствами (нервным тиком, энурезом). Смените свою манеру обращения с ребёнком: просите его сделать что-либо тихим спокойным голосом, старайтесь не раздражаться по пустякам, ругайте лишь за серьёзные проступки.

 Нежность и ласка – лучшая профилактика стресса у детей. Позаботьтесь о поддержании телесного контакта с ребёнком: ежедневно выбирайте время обнять его, приласкать, погладить.

 Вносите в общение с ребёнком больше веселья: пусть он почаще смеётся в вашем присутствии – здоровый смех укрепляет нервную систему. Покупайте и смотрите вместе комедии, мультфильмы, читайте вслух весёлые детские книжки (Виктора Драгунского, Николая Носова, Эдуарда Успенского, Григория Остера).

**Губительные последствия стресса**

 Чтобы избавить ребёнка от последствий перенесённого стресса, оградите его от повторения травмирующей ситуации и постарайтесь восстановить стабильность его нервной системы. Нормализуйте его сон: он должен спать не менее 9 часов. Перед сном на 15 – 20 минут ставьте ребёнка под тёплый душ или сажайте в ванну, добавив в воду настой липы, валерианы, мяты.

И, прежде всего - наберитесь терпения! Стресс не проходит в одну минуту, его лечение - долгий процесс, требующий времени.