**Что делать родителям, если у ребенка стресс?**

Допустим, вы убедились, что у вашего ребенка стресс. Вы испытываете облегчение, но... Вы понимаете, что ему непросто, вы хотите ему помочь. Вам кажется, что ребенок должен как можно скорее научиться бороться со стрессом, чтобы это состояние не сказывалось на его здоровье и поведении.

Вы озабочены состоянием его здоровья, его будущим. Вы считаете, что он понапрасну упускает свои возможности.

Вы волнуетесь, потому что ему недостает веры в себя.

Или же вы сами устали от его плохого поведения, утомлены его жалобами, претензиями и обидами. Вы уже достаточно вечеров потратили на выяснение того, что же случилось с вашим чадом. Вы устали от критики одних людей и советов других.

Кроме того, вы должны думать о других членах своей семьи: вы чувствуете потребность защитить других своих детей. Вы замечаете, что стресс ребенка сказывается на вашем самочувствии, на вашем браке.

Вы сомневаетесь, обращаетесь к своему опыту, пересматриваете свою концепцию воспитания. Вы и ваш супруг не можете прийти к согласию в отношении того, как вести себя теперь...

Все эти размышления — полновесная причина сказать стрессу «стоп!». И у вас есть определенные возможности для того, чтобы покончить с ним.

Если стресс мешает вашему ребенку, это проблема. Если стресс мешает его братьям и сестрам, это еще одна проблема. Если стресс мешает вам — это всегда проблема.

Скорее всего, вы считаете, что вы сами, по крайней мере отчасти, несете ответственность за его стресс, или же чувствуете вину, что вовремя не заметили развитие стресса или не поддержали своего ребенка, когда это было необходимо.

Бессмысленно терять время, задавая вопрос, кто виноват. Если вы все оставите как есть, стресс будет нарастать. Если вы начнете действовать, появятся все шансы его остановить.

Отпустите свое чувство вины и позвольте себе действовать так, как подсказывают чувства, как только вы поймете, что это правильно и не навязано модой, сомнительным советом или излишне категоричным специалистом.

Прислушивайтесь к своей интуиции, к здравому смыслу, прежде чем принимать решения, которые, казалось бы, лежат на поверхности.

Не избегайте вопросов, которые вас мучают. Разберитесь в них сейчас же.