

## ***Как помочь ребенку преодолеть стресс, если он неизбежен?***

Чаще всего неизбежные стрессы связаны с расставанием, посещением врача или парикмахера, больницей. Отношением ребенка к этим событиям в первую очередь связано с тем, как их переживает взрослый: дети заряжаются от тревожности родителей и, наоборот, могут в расслабленном состоянии легче переносить и быстрее забывать все то, чего бояться взрослые. Поэтому необходимо, прежде всего, перестать бояться самим. Далее, необходимо провести предварительную ознакомительную работу по поводу того, что ребенку предстоит, однако информация должна быть избирательна: нужно исключить все «страшилки» и не допускать общения с детьми, которые могут возбудить или напугать вашего ребенка. То же, что полезно для подготовки к предстоящему событию, должно быть рассказано информативно, без противоестественных интонаций типа: «Я думал, что тебе понравится удалять аденоиды!», но с указанием на важные моменты поведения – что нужно открыть рот. Что будут щипцы и т.д. если ребенок маленький (до 3 лет), то лучше вообще отказаться от подготовительной работы.