



# Содержание

От автора .....	3
<b>1. Что такое стресс и как с ним не бороться? .....</b>	<b>7</b>
Что такое стресс? .....	7
Что такое посттравматические стрессовые расстройства? .....	10
Родители и дети в стрессовой ситуации .....	17
Стратегия управления стрессом .....	24
<b>2. Что надо укрепить в ребенке, чтобы использовать стресс во благо? .....</b>	<b>27</b>
Избирательное внимание .....	27
Физическое здоровье .....	31
Эмоциональные переживания .....	42
Позитивные мысли .....	54
Активное воображение .....	58
Эффективные действия .....	64
Конструктивное общение .....	72
<b>3. Как родители могут помочь детям конструктивно пережить стрессовые ситуации? .....</b>	<b>83</b>
Развитие против регресса .....	83
Доверие против контроля .....	88
Поддержка против критики .....	92
Руководство против опеки .....	98
Приложения .....	106
Литература .....	126