



Оглавление

	Введение	7
I	Вопросы, которые возникают у всех родителей	10
	1. Откуда берется стресс?	10
	2. Почему у ребенка возникает стресс?	28
	3. Как проявляется детский стресс?	47
	4. Что делать родителям, если у ребенка стресс?	62
II	Антистрессовая стратегия для детей	86
	5. Примите на себя родительские обязанности	86
	6. Спокойной ночи!	113
	7. Выполнение домашних заданий — не повод для переживаний!	135
	Вопросы, которые могли остаться в стороне	158

Приложение.....	170
Как записывать релаксационное упражнение?	170
Упражнения, предложенные в книге.....	171
Тематический план упражнений	173