**Детство без стресса.**

**ПРИЧИНЫ**

***Жизнь – не сахар.***

Это только кажется, что детство – беззаботная пора. На самом деле детям приходится переживать не меньше стрессовых ситуаций, чем взрослым. Например, когда ребенок начинает посещать детский сад, поступает в первый класс, сдает экзамены, переводится в другую школу. Серьезным испытанием для детской нервной системы также могут стать неурядицы в семье, болезни родных и т.п. ***Родителям надо помнить об этом и пристально следить за состоянием своего чада.***

***Нервы, нервы….***

 У детей разных возрастов стресс проявляется по-разному:

 У малышей до двух лет нарушается сон, они капризничают, отказываются от пищи.

В возрасте от двух до пяти лет прорывается поведенческая агрессия, у ребенка бывают приступы плохого настроения, плаксивости, он даже может начать заикаться.

 Дети дошкольного и младшего школьного возраста под воздействием стресса становится молчаливыми и замкнутыми, избегают общения.

 Подростки проявляют стресс « трудным поведением», приступами раздражения, вспышками ярости. Нередко под влиянием этого фактора развивается судорожный тик: мигание, подергивание.

**ЧТО ПОМОЖЕТ**

***Магний***

 Ученые установили, что труднее адаптируются к сложным обстоятельствам дети в организме, которых недостает магния. Этот макроэлемент способен противостоять стрессу, а значит, просто необходим для нервной системы. Чтобы установить недостаток магния, нужно сдать кровь на анализ. Если недостаток будет подтвержден лабораторно, врач назначит магниесодержащие препараты.

***Антистрессовые продукты***

Магний содержится в фасоли, шпинате, грецких и кедровых орехах, миндале, тыквенных семечках и семечках подсолнечника, в арахисе и пшеничных отрубях. Но так как без витамина В6 магний не усваивается, дополняйте антистрессовую диету ребенка такими продуктами, как говяжья печень, куриное мясо, морская рыба, сладкий перец, пшено, гранат, чеснок, облепиха.