

Как родителям помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома. Советы психолога

Родители и другие близкие родственники детей, находясь дома, могут научить ребенка справляться с возможным стрессом. Для этого родителям необходимо сделать следующее:

1. Сохранять и поддерживать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. В сложных ситуациях не нужно паниковать, следует помнить о том, что «черная полоса» всегда заканчивается и на смену ей приходит «белая». Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет придать ребенку уверенность, стабилизирует ситуацию.
2. Стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, эмоциями, чувствами. Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить перспективы дальнейшего будущего совместно с ребенком. Делитесь своими мыслями, переживаниями, рассказывайте истории из своей жизни, о том числе и о том, как вы или ваши знакомые справлялись с трудными жизненными ситуациями. Обычный разговор по душам, способен заставить ребенка поверить в свои силы. Посочувствуйте ему, скажите, что вы понимаете, как ему сейчас трудно (если он переживает, что не может посещать школу, кружки). Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом намного успешнее.
3. Научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах. Агрессию – через активные виды деятельности, физические нагрузки, которые можно выполнять дома (приседания, отжимания, «побить» боксерскую грушу, подушку и т.д.). Душевные переживания – через доверительный разговор с близкими людьми, приносящий облегчение. Часто ребенку (особенно подростку) бывает сложно рассказывать о своих переживаниях родителям или сверстникам. С этой целью предложите ребенку завести дневник – тетрадь, в которой он будет рассказывать о своих переживаниях. Выложив эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от возможных негативных мыслей. Еще один вариант – нарисовать негативную эмоцию, красками, карандашами, фломастерами, а потом порвать лист со словами: «я избавляюсь от этой эмоции!».
4. Поощрять физическую активность ребенка. Стресс – это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним

ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий: уборка по дому, физические упражнения, пение, танцы. Старайтесь не вынуждать ребенка тратить силы на то, что ему не интересно, но постарайтесь определить совместно с ребенком, каким активным занятием он хотел бы заниматься, находясь дома.

5. Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд ребенка. Даже если Вам кажется, что, например, подросток «впадает в детство» и ничего полезного не делает (рисование, плетение «фенечек», украшение одежды, склеивание моделей), все это является своеобразной «разрядкой», несет успокоение – через работу воображения подросток отвлекается от негативных переживаний, повседневных проблем.
6. Поощрять ребенка к заботе о близких (представителях старшего поколения, младших детях, домашних питомцах). Приятные обязанности, ощущение, что «кто-то от меня зависит», «без меня не справится», «я нужен кому-то», являются дополнительным ресурсом для совладания с возможным стрессом.
7. Поддерживать семейные традиции, ритуалы. Важно, чтобы хорошая семейная традиция была интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи. Другими словами, семейные ритуалы можно и нужно трансформировать, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимое, скучное, бесполезное времяпрепровождение.
8. Стараться поддерживать режим дня ребенка (сон, режим питания). Чаще давайте детям возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, общение с друзьями по телефону и т.д.)

Единый Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей – **8-800-2000-122** – работает во всех регионах Российской Федерации

Подробная информация на сайте: **telefon-doveria.ru**