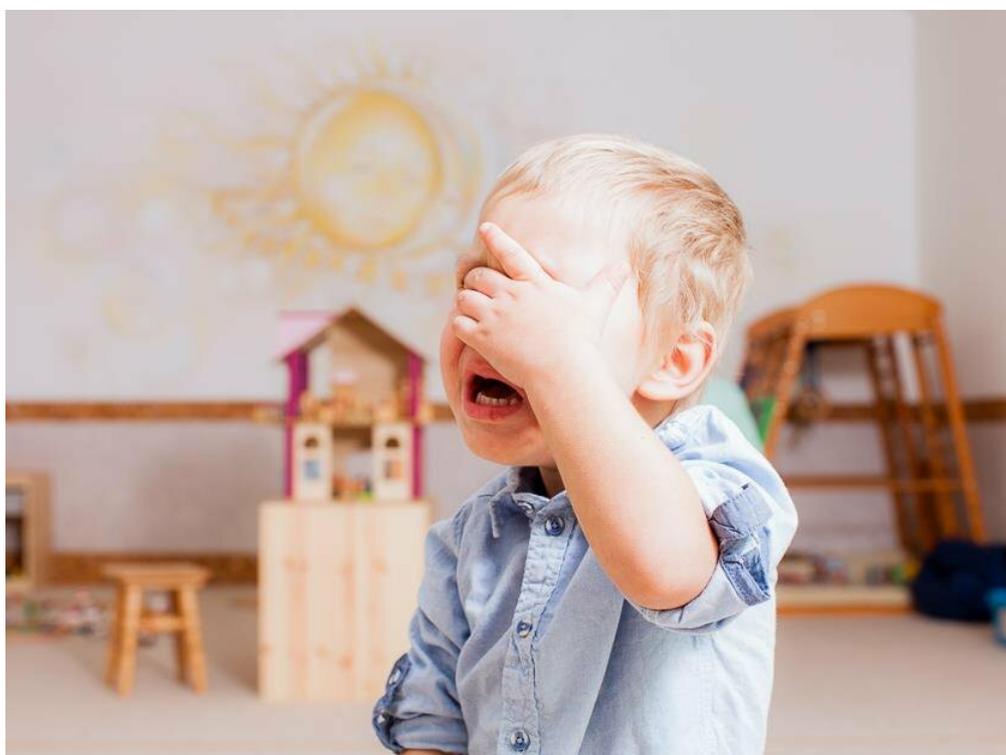


Как родителю помочь ребёнку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома?



Родители, близкие детей, находясь дома могут привить ребёнку навыки преодоления, совладания со сложными ситуациями и научить его справляться с возможным стрессом.

Для этого родителям необходимо:

1. **Сохранять, поддерживать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье.** В сложных ситуациях не нужно паниковать, следует помнить, что «черную полосу всегда сменяет белая». Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет придать ребёнку уверенность, стабилизирует ситуацию.

2. **Регулярно общайтесь, разговаривайте с ребёнком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями.** Делитесь своими переживаниями, мыслями, рассказывайте честные истории из жизни, в том числе о преодолении вами и вашими знакомыми трудных жизненных ситуаций. Обычный разговор по душам способен заставить ребёнка поверить в свои силы. Посочувствуйте, скажите, что вы понимаете, как ему сейчас трудно (если он переживает, что не может посещать детский сад, кружки). Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом намного успешнее.
3. **Научите ребёнка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах** (агрессию — через активные виды спорта, физические нагрузки, которые можно выполнять дома; душевные переживания — через доверительный разговор с близкими, приносящий облегчение). Часто ребёнку сложно рассказывать о своих переживаниях, предложите ему их нарисовать. Выложив эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от возможных негативных мыслей.



4. **Поощряйте физическую активность ребенка.** Стресс — это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребёнку поможет любая деятельность, требующая физических усилий: уборка по дому, физические упражнения, пение, танцы... Старайтесь не вынуждать ребёнка тратить силы на то, что ему не интересно, но постарайтесь определить совместно с ребёнком, каким активным занятием он хотел бы заниматься, находясь дома.
5. **Поддерживайте и стимулируйте творческий ручной труд ребёнка.** Даже если Вам кажется, что он ничего полезного не делает (рисование, плетение «фенечек», украшение одежды, склеивание моделей), всё это является своеобразной «разрядкой», несёт успокоение — через работу воображения ребёнок отвлекается от негативных переживаний, повседневных проблем.



6. **Поощряйте ребёнка к заботе о ближних (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. **Поддерживайте семейные традиции, ритуалы.**
8. **Старайтесь поддерживать режим дня ребёнка (сон, режим питания).**



**Желаю Вам хорошего совместного времяпрепровождения!
Любите друг друга и поддерживайте во всем!**

Подготовила: педагог-психолог Панфилова М.А.