Автор: Администратор
08.04.2020 09:55 -

Родители, близкие детей, находясь дома, могут привить ребенку навыки преодоле-ния, совладания со сложными ситуациями и научить его справляться с возможным стрессом. Для этого родителям необходимо:

 Сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спо□койную, доброжелательную атмосферу в семье. В сложных ситуациях не нужно паниковать, следует помнить, что «черную полосу всегда сменя-ет белая». Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет придать ребенку уверенность, стабилизирует ситуацию.

 Стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить (но не на-вязывать) перспективы будущего совместно с ребенком. Делитесь своими переживаниями, мыслями, рассказывайте честные истории из жизни, в том числе о преодолении вами и вашими знакомыми трудных жизненных ситу-аций. Обычный разговор по душам способен заставить ребенка поверить в свои силы. Посочувствуйте, 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, справ-ляются со стрессом успешнее.

 Научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах (агресс ию — через активные виды спорта, физические нагрузки, которые можно выполнять дома или на улице; душевные переживания — через доверительный разговор с близкими, приносящий облегчение). Часто ребенку (особенно подростку) сложно рассказывать о своих переживаниях родителям или сверстникам. С этой целью предложите ребенку завести тетрадь, в которой он будет рассказывать о своих переживаниях. Выложив эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от возмож-ных негативных мыслей.

 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 постарай-тесь определить совместно с ребенком, каким активным занятием он хотел бы заниматься, находясь дома.

 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 «разряд-кой», несет успокоение — через работу воображения подросток отвлекает-ся от негативных переживаний, повседневных проблем.

 Поощрять ребенка к заботе о ближних (представителях старшего поколения, младших детях, домашних питомцах). Приятные обязанно-сти, ощущение, что «кто-то от меня зависит», «без меня не справится», «я нужен кому-то», являются дополнительным ресурсом для совладания с возможным стрессом.

 Поддерживать семейные традиции, ритуалы. Важно, чтобы хорошая семейная традиция была интересна, полезна и любима всеми поколения-ми семьи. Другими словами, семейные ритуалы можно и нужно трансфор-мировать, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимое, скучное, бесполезное времяпре-провождение.

 Стараться поддерживать режим дня ребенка (сон, режим питания). Чаще давайте ребенку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ван-ны, 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

Рекомендации подготовлены по материалам Центра экстренной психологической помощи Московского государственного

психолого-педагогического университета