

# Как помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома



Родители, близкие детей, находясь дома, могут привить ребенку навыки преодоления, совладания со сложными ситуациями и научить его справляться с возможным стрессом. Стоит помнить, что эмоциональное состояние детей во многом зависит от их родителей, поэтому гоните от себя упаднические настроения. Демонстрируйте бодрость духа, адекватность поведения, терпение. Родителям необходимо сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье.

Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет придать ребенку уверенность, стабилизирует ситуацию. Стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком 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 ребенка повзроснеть в свои минуты



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, справляются со стрессом успешнее.





Научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах (агрессию — 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 возможных 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...





Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд ребенка (рисование, плетение, украшение одежды, склеивание моделей), все это является своеобразной «разрядкой», несет успокоение



Поощрять ребенка к заботе о ближних (представителях старшего поколения, младших детях, домашних питомцах). Приятные обязанности, ощущение, что «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 поколениями семьи.





Займитесь выпечкой. Большинство детей очень любит помогать мамам на кухне. Готовя вместе, дети учатся быть усидчивыми, терпеливыми и следовать инструкциям.



Чаще давайте ребенку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие ванны, общение с друзьями по телефону и т. д.).





Посадите вместе цветы. Любовь к труду и природе, нужное и полезное занятие.





Играйте в настольные игры. Подобное времяпровождение поможет сплотить вас с близкими. Только важно выбрать игру, которая будет интересна и полезна всем членам семьи.



Эксперименты и опыты вместе с детьми.  
Многие дети очень любят проводить опыты и эксперименты. Позвольте детям узнать больше.







**Мы уверены — у вас все  
получится!**