

## **КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПРЕОДОЛЕТЬ СТРЕСС ПРИ ВРЕМЕННОМ НАХОЖДЕНИИ ДОМА**

При временном нахождении детей дома родители могут оказать им помощь и поддержку в совладании со сложными ситуациями и научить справляться с возможным стрессом.

Родителям рекомендуется:

1) Обеспечивать, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. В непростых ситуациях самим следует не паниковать. Надо помнить, что «черную полосу всегда сменяет белая». Доброжелательная и спокойная атмосфера семье придает ребенку в уверенность в себе, стабилизирует ситуацию.

2) Важно регулярно общаться, разговаривать с детьми на темы, связанные с их переживаниями, чувствами, эмоциями. Необходимо обсуждать ближайшее и далекое будущее. Будет полезно, не в навязчивой форме, строить перспективы будущего совместно с ребенком. Делитесь своими переживаниями, мыслями, рассказывайте истории из жизни, в том числе о преодолении вами и вашими знакомыми сложных жизненных ситуаций. Простой разговор по душам способен заставить ребенка поверить в свои силы. Выразите своему ребенку сочувствие, скажите, что вы понимаете, как ему сейчас трудно (если он переживает, что не может посещать школу, кружки). Дети, которые ощущают поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом успешнее.

3) Помочь ребенку 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). Обычно ребенку (особенно подростку) сложно рассказывать о своих переживаниях родителям или сверстникам. В связи с этим предложите ребенку завести тетрадь, в которой он будет в письменной форме рассказывать о своих переживаниях. Выложив эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от возможных неприятных мыслей.

4) Полезно поощрять физическую активность ребенка. При стрессе возникает физическая реакция организма. Поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет деятельность, требующая физических усилий: физические упражнения, пение, танцы, уборка по дому. Не рекомендуется вынуждать ребенка тратить силы на то, что ему не интересно. Постарайтесь договориться с ребенком и принять совместное решение: каким активным занятием он хотел бы заниматься, находясь дома.

5) Стимулировать и поддерживать творческий ручной труд ребенка. 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) Важно способствовать тому, чтобы ребенок проявлял заботу 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) Семейные традиции и ритуалы являются хорошим ресурсом. 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) Рекомендуется поддерживать режим дня ребенка (сон, режим питания). Чаще давайте ребенку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, общение с друзьями по телефону и т. д.).