

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

Родители, находясь дома, могут привить ребенку навыки преодоления сложных ситуаций и научить его справляться с возможным стрессом. Для этого родителям необходимо:

- Сохранять, поддерживать, культивировать 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 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 навязывать) 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 ситуаций. 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, справляются со стрессом успешнее.

- Научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах (агрессию — через активные действия, 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, или аудиожурнал, в которой он будет рассказывать о своих переживаниях. Проговорив эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от возможных негативных мыслей.

- Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд ребенка - рисование, плетение «фенечек», украшение одежды, склеивание моделей - все это является своеобразной «разрядкой», несет успокоение — через работу воображения ребёнок отвлекается от негативных переживаний, повседневных проблем.

- Поощрять ребенка к заботе о ближних (представителях старшего поколения, младших детей, 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.

- 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.

- Стараться 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.).