



Памятка

Как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома: советы детского психолога

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

Стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями.

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 успешнее.

Научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах (агрессию — через подвижные игры, через совместную деятельность со взрослым, которые можно выполнять дома).

Поощрять физическую активность ребенка.

Стресс — это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий: через трудотерапию (помочь маме по дому, физические упражнения, пение, танцы).

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.

Стараться поддерживать режим дня ребенка (сон, режим питания).

Чаще давайте ребенку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны).