

## 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, совладания со сложными ситуациями 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 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... Старайтесь не вынуждать ребенка тратить силы на то, что ему не интересно, но постарайтесь 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 «разрядкой», несет успокоение — через работу воображения подросток отвлекается от негативных переживаний, повседневных проблем.

## ПООЩРЯТЬ РЕБЕНКА К ЗАБОТЕ О БЛИЗКИХ (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.).

**Единый Общероссийский телефон доверия для детей,  
подростков и их родителей — 8-800-2000-122 —  
работает во всех регионах Российской Федерации**

**Телефон экстренной психологической помощи  
жителям Пензенской области: 8-800-2016-734**



**КРУГЛОСУТОЧНО АНОНИМНО**

Рекомендации подготовлены по материалам Центра экстренной психологической помощи Московского государственного психолого-педагогического университета.