



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

жизнь продолжается

*Не надо ждать, когда
закончится карантин. Надо
жить здесь и сейчас.*

*Делать в текущих условиях
что-то для себя и
окружающих.*

*Важно организовать жизнь.
Обыденные, стабильные
действия помогают
сохранить устойчивость.
Если раньше школа и
работа создавали структуру
жизни, то теперь нужно
выстроить свою жизнь и
жизнедеятельность своих
детей самостоятельно.*

Как родителю 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.

*Для этого родителям
необходимо:*

1. Сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье.
2. В сложных ситуациях не нужно паниковать, следует помнить, что «черную полосу всегда сменяет белая».
3. Стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями.
4. Обязательно обсуждать ближайшее и далекое будущее. Стараться строить (но не навязывать) перспективы будущего совместно с ребенком.
5. Делиться своими переживаниями, мыслями, рассказывать честные истории из жизни, в том числе о преодолении вами и вашими знакомыми трудных жизненных ситуаций.
6. Просто разговаривать с ребенком по душам – это способно заставить ребенка поверить в свои силы.
7. Посочувствовать, сказать, что вы понимаете, как ему сейчас трудно (если он переживает, что не может посещать школу, кружки).



Важно помнить!

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 сложно рассказывать о своих переживаниях - предложите ребенку завести тетрадь или альбом для рисования, в которой он будет рассказывать о своих переживаниях.

Выложив эмоции на бумагу, он освободится от возможных негативных мыслей.

Телефон горячей психологической линии:

8 800 2000 112

Единый Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей –

8-800-2000-122 – работает во всех регионах Российской Федерации

Подробная информация на сайте: **telefon-doveria.ru**



Подготовлено педагогом-психологом первой квалификационной категории Корягиной Д.Ю., МБОУ Лицей

по материалам интернет-ресурсов:

https://zozhnik.ru/psiholog_podderzhka_koronavirus/

<https://www.rospsey.ru/node/394>