# 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, преждевсего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться сним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий:уборка по дому, физические упражнения, пение, танцы… Старайтесь невынуждать ребенка тратить силы на то, что ему не интересно, но постарайтесь определить совместно с ребенком, каким активным занятием он хотелбы заниматься, находясь дома.
* **Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд ребенка.** Даже если Вам кажется, что, например, подросток «впадает в детство» иничего полезного не делает (рисование, плетение «фенечек», украшениеодежды, склеивание моделей), все это является своеобразной «разрядкой», несет успокоение — через работу воображения подросток отвлекается от негативных переживаний, повседневных проблем.
* **Поощрять ребенка к заботе о ближних** (представителях старшегопоколения, младших детях, домашних питомцах). Приятные обязанности, ощущение, что «кто-то от меня зависит», «без меня не справится», «янужен кому-то», являются дополнительным ресурсом для совладания свозможным стрессом.
* **Поддерживать семейные традиции, ритуалы.** Важно, чтобы хорошаясемейная 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 отповседневных 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**

**Подробная информация на сайте:**

**telefon-doveria.ru**