

Советы детского психолога

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



Рекомендации подготовлены педагогом-психологом Еленой Николаевной Череповой по материалам Центра экстренной психологической помощи Московского государственного психолого-педагогического университета

Родители, находясь дома с ребенком, могут привить ему навыки преодоления, совладания со сложными ситуациями и научить его справляться с возможным стрессом. Для этого родителям необходимо:

Сохранять, поддерживать 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 с ребенком планы на ближайшее время. Старайтесь строить (но не навязывать) перспективы будущего совместно с ребенком. Делитесь своими переживаниями, мыслями, честными историями из жизни, в том числе о преодолении вами и вашими близкими 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 пожелает посещать садик и 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, физические нагрузки, которые можно выполнять дома, душевные переживания - через разговор с близким человеком или рисование.

Поощрять физическую активность ребенка. Стресс – это прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним 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 труд ребенка. Даже если вам кажется, что, например, ребенок ничего полезного не делает (рисует или лепит не понятно что) все это является своеобразной «разрядкой», несет успокоение, отвлекает от негативных переживаний.

Поддерживать семейные традиции, ритуалы. Важно, чтобы хорошая семейная традиция была интересна, полезна и любима всеми членами семьи. Другими словами, семейные ритуалы можно и нужно поддерживать, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как скучное и бесполезное времяпрепровождение.

Старайтесь поддерживать режим дня ребенка (сон, режим питания). Чаще давайте ребенку получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, любимые игры, и если есть возможность, общение с друзьями по телефону и скайпу)