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

**Уважаемые родители!**

Мы, школьные психологи, продолжаем помогать вам решать вопросы воспитания и развития наших ребят. Приглашаем и вас к совместной деятельности в этом направлении.

Не только сегодня и сейчас, в связи с ситуацией карантина и самоизоляции, наши дети нередко оказываются в состоянии тревоги, стресса, негатива. Обратите, внимание на состояние ребенка. Возможно, ему понадобится не только ваша забота и внимание, но и помощь психолога.

**ПРИЗНАКИ ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У РЕБЕНКА**

1. Не может долго работать, быстро устает.

2. Ребенку трудно сосредоточиться на чем-то.

3. Любое задание может вызвать излишнее беспокойство.

4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.

5. Смущается чаще других. Может покраснеть, смутившись.

6. Часто говорит о напряженных ситуациях, вспоминает их.

7. Жалуется, что ему снятся страшные сны.

8. Руки у тревожного ребенка обычно холодные и влажные.

9. Возможно расстройство стула.

10. Ребенок сильно потеет, когда волнуется.

11. Плохой аппетит, нет потребности в еде.

12. Спит беспокойно, засыпает с трудом.

13. Беспокоен, часто пугается, легко расстраивается.

14. Часто не может сдержать слезы.

15. Плохо переносит ожидание.

16. Не любит браться за новое дело.

В будничных семейных делах, во время общения или совместной деятельности с ребенком обращайте внимание на

**СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ**

1. Не сравнивайте ребенка с окружающими, особенно со сверстниками, братьями или сестрами.

2. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, как есть.

3. Чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.

4. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.

5. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.

6. Будьте последовательны в воспитании ребенка. Не запрещайте без всяких причин того, что разрешали раньше.

7. Старайтесь делать ребенку меньше замечаний, особенно в присутствии младших детей.

8. Используйте наказание лишь в крайних случаях.

9. Не унижайте ребенка, наказывая его.

10. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет значимых взрослых. Например, эмоционально комментируя в присутствии ребенка действия педагогов, вы рискуете усилить уровень тревожности/

11. Помогите ему найти дело по душе.

12. Рассказывая о собственных страхах и тревогах в присутствии ребенка, вы рискуете усилить страхи ребенка. Старайтесь демонстрировать ребенку собственную уверенность, что все закончится хорошо, трудные ситуации закончатся.

Вы, как родители, даже находясь дома, можете привить ребенку навыки преодоле­ния, совладания со сложными ситуациями и научить его справляться с возможным стрессом. Пусть к этому подключаются и другие близкие люди, в том числе дистанционно. Для этого важно:

**1. Стараться 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.

**2. Находить силы и время регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, страхами, 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. Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справ­ляются со стрессом успешнее.

**3. 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.

**4. 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.

**5. 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.

**6. Поощрять ребенка к заботе о ближних (представителях старшего поколения, младших детях, 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.

**7. 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.

**8. 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.).

**Телефон доверия для жителей г. Хабаровска и Хабаровского края 8 (4212)307092 или 8 (4212)305060 – круглосуточно (анонимно, бесплатно). КГБУ «Хабаровский центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» Профиль в Instagram @detskicentr27**

**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**

Ваши психологи Яловенко Маргарита Германовна и Бегизова Диана Георгиевна.

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