

Советы психолога родителям.

КАК РОДИТЕЛЮ ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ СПРАВИТЬСЯ С ВОЗМОЖНЫМ СТРЕССОМ ПРИ ВРЕМЕННОМ НАХОЖДЕНИИ ДОМА?



Родители, близкие детей, находясь дома могут привить ребенку навыки преодоления, совладения 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.

