*Консультация для родителей*

«Как помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома»

*(советы психолога)*

Родители, близкие детей, находясь дома могут привить ребенку навыки преодоле­ния в условиях сложных ситуаций 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 *(рисовать)* о своих переживаниях. Выложив эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от возмож­ных негативных мыслей.

**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.

**Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд ребенка.**

Даже если Вам кажется, что, ребенок ничего полезного не делает *(рисование, плетение «фенечек», украшение одежды, склеивание моделей),* все это является своеобразной «разряд­кой», несет успокоение - через работу воображения ребенок отвлекает­ся от негативных переживаний, повседневных проблем.

**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.

**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.

**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.).*

**Единый Общероссийский телефон доверия для детей, подростков**

**и их родителей - 8-800-2000-122 - работает во всех регионах РФ.**

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