

## Рекомендации родителям:

### как помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома

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

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:

**1. Прежде всего необходимо *позаботиться о собственной ресурсности*** — мы можем отдать только то, что имеем сами! Поэтому родителям нужно уделить внимание ежедневному восполнению своей энергии и жизненных сил:

- планируя дела на день, обязательно *заранее запланируйте перерывы и время отдыха* (даже небольшого), сделайте что-то, что поднимает Вам настроение (принять душ, съесть что вкусное, попить чай и т.д.) Главное не «загонять» себя в круговороте повседневных дел;
- *отмечайте маленькие победы и любой видимый результат*: делите большие задачи на части и радуйтесь окончанию каждого этапа (записывая и отмечая все, даже небольшие, выполненные дела в течение дня). В организме будет выделяться гормон «счастья» дофамин, который обеспечивает ощущение удовлетворения от своих достижений;
- *высыпайтесь* (исследования свидетельствуют о том, что оптимальное количество сна для взрослого составляет 8 часов). Это поможет Вам чувствовать бодрость на физическом уровне.

**2. *Сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье.*** В сложных ситуациях следует помнить, что «черную полосу всегда сменяет белая». Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет придать ребенку уверенность, стабилизирует ситуацию.

**3. *Стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями.*** Обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить (но не навязывать) перспективы будущего совместно с ребенком. Делитесь своими переживаниями, мыслями, рассказывайте истории из своей жизни, в том

числе о преодолении вами и вашими знакомыми трудных жизненных ситуаций. Обычный разговор по душам способен вселить в ребенка веру в свои силы.

**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... 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 ребенок отвлекается от негативных переживаний, повседневных проблем.

**6. Поощрять ребенка к заботе о близких (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. 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.).

Автор-составитель: педагог-психолог Козлова С.Л.

**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](http://telefon-doveria.ru)**