Как снять тревогу у ребенка в период пандемии?

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

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

2. **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. Рассказывайте о своих переживаниях, мыслях, честные истории из жизни, в т.ч. и о преодолении Вами и 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 быстрее.

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 подросток 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 (старшее поколение, младшие дети, домашние питомцы).** Приятные необходимые 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.** Причем хорошая семейная традиция должна быть 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.).

Если у Вас возникли вопросы или нужна помощь и поддержка по вопросам воспитания и развития Вашего ребенка, Вы можете обратиться на нашу Линию помощи родителям напрямую, позвонив по телефону 8-800-600-31-14, или задать Ваш вопрос на нашем сайте https://psychologmgppu.ru/. Будем рады Вам помочь!

Бесплатные консультации для родителей осуществляются в рамках федерального проекта «Современная школа» национального проекта «Образование». После получения ответа Вам на почту придет письмо с сайта Растимдетей.рф с просьбой оставить обратную связь о полученной услуге. Будем благодарны Вам за отзыв о нашей работе.