

Как родителю дошкольника помочь ребёнку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома в период объявленной эпидемии коронавируса

**Разработаны по материалам
Центра экстренной психологической помощи МГППУ РФ
(Приложение к письму Министерства просвещения РФ
№07-234 от 24.03.2020«Об организации работы»)
Составитель: Давыдова О.С.**

Родители и близкие детей во время ограничительных мероприятий по профилактике распространения коронавируса могут привить ребенку навыки преодоления сложных ситуаций и научить его справляться с возможным стрессом.

Совет 1

**Сохраняйте, поддерживайте, культивируйте
благоприятную, спокойную, доброжелательную
атмосферу в семье.**

**Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет придать
ребенку уверенность, стабилизирует ситуацию.**

**Не создавайте настроение паники, помните «черную полосу
всегда сменяет белая».**

Совет 2

Старайтесь регулярно общаться, разговаривать с ребёнком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями.

Обсуждайте ближайшее и далёкое будущее. Старайтесь строить (но не навязывать) перспективы будущего совместного с ребёнком.

Делитесь своими переживаниями, мыслями, рассказывайте честные истории из жизни, в том числе о преодолении вами трудных жизненных ситуаций.

Совет 2

Обычный разговор по душам способен заставить ребенка поверить в свои силы.

Посочувствуйте. Скажите, что вы понимаете, как ему сейчас трудно (если ребёнку пришлось отказаться от привычных занятий: секции, спорт, хобби и пр.)

Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом успешнее.

Совет 3

Научите ребёнка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах.

Агрессию можно выразить через активные виды спорта, физические нагрузки.

Душевные переживания можно выразить через доверительный разговор с близкими.

Часто ребенку сложно рассказывать о своих переживаниях родителям и сверстникам.

Совет 4

Поощряйте физическую активность ребёнка.

Эффективно бороться со стрессом поможет любая физическая деятельность: совместная уборка по дому, физические упражнения, танцы и пр.

Не вынуждайте ребёнка тратить силы на то, что ему не интересно.

Определите совместно с ребёнком, каким бы активным занятием он хотел заняться.

Совет 5

Поддерживайте и стимулируйте творческий ручной труд ребёнка.

Даже если кажется, что ребёнок не делает ничего серьёзного (клеит, украшает, конструирует), все это является своеобразной «разрядкой» - через работу воображения ребёнок отвлекается от негативных переживаний и повседневных проблем.

Совет 6

Поощряйте ребёнка к заботе о близких (бабушках, дедушках, братьях и сёстрах, домашних питомцах).

Обязанности по отношению к другим являются дополнительным ресурсом для совладания с возможным стрессом.

Совет 7

Поддерживайте семейные традиции и ритуалы .

Важно, чтобы семейная традиция была интересна всем членам семьи.

Семейные ритуалы можно и нужно трансформировать, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимую, скучную и бесполезную потерю времени.

Совет 8

Старайтесь поддерживать режим дня ребёнка (сон, режим питания).

Давайте ребёнку возможность получать радость от повседневных удовольствий (вкусная еда, общение с друзьями по телефону или видеосвязи).