

Советы педагога – психолога:

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



Самостоятельно справиться с нервным расстройством можно, главное знать основные способы борьбы со стрессом. Стресс портит жизнь. Он заставляет вас сидеть в четырех стенах, срывать агрессию на близких, избегать общения с окружающими. Способы борьбы со стрессом помогут избежать вам многих жизненных неприятностей, при этом не портя ни свои, ни чужие нервные клетки.

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. Помнить, что мир состоит не только из серых красок.

Когда проблемы настигают, многие предпочитают видеть только плохой исход любого дела. Проецируйте свое сознание таким образом, чтобы думать только о хорошем. В сложных ситуациях не нужно паниковать, следует помнить, что «черную полосу всегда сменяет белая». Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет придать ребенку уверенность, стабилизирует ситуацию.

2. Есть больше фруктов, пейте витамины. Нервная система сильно страдает, когда в организме не хватает витаминов.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд ребенка.

Даже если Вам кажется, что, например, подросток «впадает в детство» и ничего полезного не делает (рисование, украшение одежды, склеивание моделей), все это является своеобразной «разрядкой», несет успокоение — через работу воображения подросток отвлекается от негативных переживаний, повседневных проблем.

7. 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».

8. Поддерживать семейные традиции. 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.

9. 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.). Родители, близкие детей, находясь дома могут привить ребенку навыки преодоления, совладания со

сложными ситуациями и научить его справляться с возможным стрессом

При стрессе хорошо помогает улыбка. Она вызывает хорошее настроение, заставляет верить в положительный исход любого мероприятия. Улыбайтесь своему отражению, вашим детям. Первое время у вас это получится с трудом, но через несколько дней вы почувствуете облегчение, ощутите, как стресс покидает вашу душу. Не опускайте руки, если у вас ничего не получится с первого раза.

Помните, что в каком состоянии вы бы не находились, близкие люди всегда окажут вам помощь.