Как родителям помочь детям справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома.

Родители, находясь дома, могут привить детям навыки преодоления, совладания со сложными ситуациями и научить их справляться с возможным стрессом.

Для этого родителям необходимо:

1. Сохранять и поддерживать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. В сложных ситуациях не нужно паниковать, следует помнить, что «черную полосу всегда сменяет белая». Доброжелательное спокойствие родителей поможет придать детям уверенность, стабилизирует ситуацию. Стараться регулярно разговаривать с детьми на темы, связанные с их 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 трудных жизненных ситуаций. Обычный разговор по душам способен заставить ребенка поверить в свои силы. Посочувствуйте, скажите, что вы понимаете, как ему трудно (если он переживает, что не может посещать колледж, секции). Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом успешнее.
2. Научить детей выражать свои эмоции в социально приемлемых формах (агрессию - через активные виды спорта, физические нагрузки, которые можно выполнять дома; переживания - через доверительный разговор с родителями, приносящий облегчение). Часто детям (особенно подросткам) сложно рассказывать о своих переживаниях родителям. С этой целью предложите им завести тетрадь, в которой они будут рассказывать о своих переживаниях. Выложив эмоции на бумагу, они почувствуют облегчение, освободившись от возможных негативных мыслей.
3. Поощрять физическую активность детей. Стресс - это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним поможет любая деятельность, требующая физических усилий: уборка по дому, физические упражнения, пение, танцы и т.д. Старайтесь не вынуждать детей тратить силы на то, что им не интересно, но постарайтесь определить совместно с ними, каким активным занятием они хотели бы заниматься, находясь дома.
4. Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд детей. Даже если вам кажется, что, например, подростки «впадают в детство» и ничего полезного не делают (рисование, плетение «фенечек», украшение одежды, склеивание моделей), все это является своеобразной «разрядкой», несет успокоение - через работу воображения дети отвлекаются от негативных переживаний, повседневных проблем.
5. Поощрять детей 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.
6. 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.
7. Стараться поддерживать режим дня (сон, режим питания).
8. Чаще давайте детям возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, общение с друзьями по телефону и т. д.).
9. Так же вы всегда можете обратиться за помощью к педагогу-психологу колледжа, позвонив по телефону на номер +79600263022 или написав электронное письмо на адрес apk.panova@bk.ru.