

Как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома: советы детского психолога

(по материалам Центра экстренной психологической помощи МГППУ)

✓ **Сохранять, поддерживать спокойную, доброжелательную атмосферу в семье.** Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет придать ребенку уверенность, стабилизирует ситуацию.

✓ **Сохранять спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему.** Опыт родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормально. Будьте спокойны, сдержанны, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе и т. д., но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков. Не смакуйте подробности «ужасов» из интернета!

✓ **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.

✓ **Научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах** (через активные виды спорта, физические нагрузки, через доверительный разговор с близкими, на листе бумаги).

✓ **Объясните детям, что вирус не является фактором этнической или национальной принадлежности, чтобы воспитывать чуткость и сострадание к беде тех, кто пострадал от вируса.**

✓ **В простой доступной форме предоставьте детям факты о том, что произошло, объясните, что происходит сейчас.** Дайте четкую информацию детям о путях передачи коронавируса и как избежать заражения (игра «Да», «Нет», «Не знаю», где дети могут двигаться, радоваться успешным ответам и возможности общения с вами).

✓ **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.

✓ **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.

✓ **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.

✓ **Поддерживать семейные традиции, ритуалы.** Важно, чтобы хорошая семейная традиция была интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи. Семейные ритуалы можно и нужно трансформировать, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимое, скучное, бесполезное времяпрепровождение.

✓ **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 дома оказались несколько человек, то важно, чтобы каждый имел время для автономного существования, когда каждый занимается своими делами.** Уметь быть отдельно — не менее важное умение, чем быть вместе.

✓ Детям можно построить шалаш из простыней, легких одеял; родителям тоже стоит выделить территорию, чтобы остаться одному на время.

✓ Правильное соотношение автономии и приятного совместного времяпрепровождения — важный фактор сохранения стабильности и благополучия в вашей семье.



Рекомендации родителям детей на дистанционном обучении: советы психолога

○ **Установите привычный режим дня для себя и ребенка** (сон-бодрствование, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать перестройки адаптивных возможностей и привести к стрессу. Планируйте предстоящий день заранее.

○ **В конце каждого дня обсуждайте с ребёнком учебные успехи и неудачи за день.** Стройте планы на завтра. Совместно ищите решения в спорных ситуациях. Хвалите, поддерживайте и обнимайте.

○ **Очень важна организация рабочего места.** Всё необходимое должно находиться в зоне доступности руки, рекомендуется все гаджеты оставлять в другом помещении. Ребенок должен иметь возможность работать сосредоточенно, не отвлекаясь на внешние раздражители. Ограничьте доступ домочадцев и домашних животных к рабочему месту ребёнка. + часы в зоне видимости.

○ **Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые Вы получаете от школы по организации ДО.** Ориентируйтесь только на официальную информацию от учителя и администрации, с сайта ОО. Школе также нужно время на то, чтобы организовать этот процесс. Сейчас существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам организовать ДО. Также родители уже используют определенные платформы, поскольку они содержательно связаны с образовательными программами.

○ **Родители могут повысить привлекательность дистанционных уроков,** если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком. Например, можно задать ребенку вопросы, поучаствовать в дискуссии и тогда урок превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие. Для ребенка — это возможность повысить мотивацию, а для родителей — лучше узнать и понять своих детей. Или попросить ребенка научить вас.

○ **Сохраняйте спокойствие в процессе обучения.** Эмоциональное состояние ребенка=эмоциональное состояние взрослого.

○ **Для общения с близкими выберите один мессенджер** (напр., Telegram, WhatsApp, Viber) и попробуйте перенести важное общение туда. Лучше избегать частого посещения чатов с обсуждением актуальной ситуации в мире. Любой чат можно поставить на бесшумный режим и заходить туда при необходимости.

○ **Ребенок должен продолжать общаться с классом, друзьями** (звонки, ВК, групповые чаты). Можно подсказать идеи виртуальных конкурсов (например, позитивных мемов, челленджей и пр.) и иных активностей. Подросткам можно предложить начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему (спорт, музыка, кино, кулинария).

○ **Предусмотрите периоды самостоятельной активности ребенка** (не стоит постоянно занимать) и совместные со взрослыми дела. Главная идея состоит в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

Сайт: портал «Я-родитель» www.ya-roditel.ru.