МКОУ для обучающихся с ОВЗ Старогородковская общеобразовательная школа «Гармония»

Педагог-психолог Петрушевская А.Г.

2020г

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

***(****Рекомендации подготовлены по материалам Центра экстренной психологической помощи Мо­сковского государственного психолого-педагогического университета****)***

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:

* **Сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спо­койную, доброжелательную атмосферу в семье.**

В сложных ситуациях не нужно паниковать, следует помнить, что «черную полосу всегда сменя­ет белая». Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет придать ребенку уверенность, стабилизирует ситуацию.

* **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:** 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. Вариант для младших детей – нарисовать свои эмоции и переживания, слепить из пластилина, смастерить.