

Памятка:

«Как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома: советы педагога-психолога»

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 колледж, 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;

➤ **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;

➤ **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 — через работу воображения подросток отвлекается от негативных переживаний, повседневных проблем;

- **Поощрять ребенка 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;
- **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;
- **Стараться поддерживать режим дня ребенка (сон, режим питания).** Чаще давайте ребенку возможность получать радость, удовольствие от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, общение с друзьями по телефону и т. д.).

Единый Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей —

8-800-2000-122 — работает во всех регионах Российской Федерации

Подробная информация на сайте: telefon-doveria.ru

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ

Советы специалистов психологической службы



1 ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ПРИВЫЧНЫЙ РИТМ ЖИЗНИ СЕМЬИ

Вовлекайте детей в соответствующие возрасту домашние мероприятия, включая мероприятия по их обучению. Старайтесь максимально использовать игровые формы.



2 ПООЩРАЙТЕ РЕБЕНКА ОБЩАТЬСЯ СО СВЕРСТНИКАМИ

Используйте видеорегулярные телефонные или видео-вызовы, другие соответствующие возрасту коммуникации (например, социальные сети в зависимости от возраста) с ограничением времени.



3 ПОМОГИТЕ РЕБЕНКУ НАЙТИ СПОСОБ ВЫРАЖЕНИЯ ЭМОЦИЙ

Дети чувствуют облегчение, если они могут выразить и передать свои чувства в безопасной и благоприятной среде. Участие в творческой деятельности может облегчить этот процесс.



4 БОЛЬШЕ ОБЩАЙТЕСЬ С РЕБЕНКОМ

Во время стресса и кризиса дети обычно больше стремятся к общению с родителями. Они наблюдают за поведением и эмоциями взрослых, чтобы получить подсказки о том, как управлять своими собственными эмоциями в трудный для них период.

COVID-19

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

РОСПОТРЕБНАДЗОР
Единый круглосуточный центр
потребнадзора: 8-800-050-09-93



1. На период ограничительных мероприятий необходимо исключить, а если такое невозможно, то максимально ограничить контакты детей.



2. Для максимального снижения риска инфицирования детьми путем использования умов. При этом необходимо регулярно проводить влажную уборку с применением дезинфицирующих средств. Важно сразу провести дезинфекцию помещения, а также предметов, уложенных поверху после доставки их домой.



3. Нужно полностью исключить посещение каких-либо учреждений, мест общественного питания, торговых, образовательных и развлекательных центров, а также других мест общественного пользования.



4. В местах общественного пользования, которые не следует посещать, опасаясь заражения воздушно-капельным путем и контактно-бытовым путем, а также в общественных местах, избегать контактов с другими людьми.



5. После посещения общественных мест необходимо тщательно мыть руки с мылом и водой.



7. Перед выходом из дома необходимо обработать руки дезинфицирующим средством, снять одежду, тщательно с мылом вымыть уши и другие открытые участки кожи, особо обратив внимание на лицо, прополоскать рот, адекватно промывать нос (если есть).



8. После возвращения домой необходимо обработать руки дезинфицирующим средством, снять одежду, тщательно с мылом вымыть уши и другие открытые участки кожи, особо обратив внимание на лицо, прополоскать рот, адекватно промывать нос (если есть).



9. Следует помнить, что при длительной влажности в повышенной температуре воздуха вирус может сохранять жизнеспособность в течение длительного времени, до 3 суток и более. У некоторых людей, независимо от возраста, может давать летучую или стертую форму заболевания. Именно такие люди наиболее часто становятся источниками заболевания.