МБОУ СОШ с.Аглоби социолог Гусейнова Г.Ф

Советы  социального педагога родителям.

КАК РОДИТЕЛЮ ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ СПРАВИТЬСЯ С ВОЗМОЖНЫМ СТРЕССОМ ПРИ ВРЕМЕННОМ НАХОЖДЕНИИ ДОМА:

Родители, близкие детей, находясь дома могут привить ребенку навыки преодоления
ния, совладения 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 далёкое 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. Посочуствуйте, 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.
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 «разряд-
кой», несет успокоение — через работу воображения подросток отвлекает-
ся от негативных переживаний, повседневных проблем.
Стараться поддерживать режим дня ребенка (сон, режим питания).
Чаще давайте ребенку возможность получать радость, удовлетворение от
повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ван-
ны, общение с друзьями по телефону и т. д.).