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.).