

Помощь родителей в преодолении возможного стресса при длительном нахождении дома

Рекомендации для родителей:

- Сохраняйте, поддерживайте благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. Спокойствие членов семьи поможет придать детям уверенность, стабилизирует ситуацию.
- Старайтесь регулярно общаться, разговаривать на темы, связанные с переживаниями детей, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить (но не навязывать) перспективы будущего совместно с детьми, 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 поверить в свои силы. Говорите, что вы понимаете, как детям трудно (если он переживает, что не может посещать колледж, кружки). Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом успешнее.
- Учите детей выражать свои эмоции в социально приемлемых формах (агрессию — через активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания — через доверительный разговор с близкими).
- Поощряйте физическую активность детей. Стресс — это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним поможет любая деятельность, требующая физических усилий: уборка по дому, физические упражнения, пение. Старайтесь не вынуждать детей тратить силы на то, что ему не интересно, но постарайтесь определить совместно, каким активным занятием он хотел бы заниматься, находясь дома.
- Поощряйте детей к заботе о ближних (представителях старшего поколения, младших детей, домашних питомцах). Приятные обязанности, ощущение, что «кто-то от меня зависит», «я нужен кому-то», являются дополнительным ресурсом для совладания с возможным стрессом.

- Поддерживайте 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.