



Как родителю помочь справиться ребенку с возможным стрессом при временном нахождении дома: рекомендации психолога

1. Любить своего ребенка ни смотря ни на что.

Пожалуй, это простое правило стоит во главу угла всех правил. Ваш ребенок должен чувствовать вашу любовь и поддержку, а не в коем случае, раздражение или грубость из-за сложившейся ситуации.

2. Стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями.

Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить (а не навязывать) перспективы будущего совместно с ребенком. Делитесь своими переживаниями, мыслями, но не пугайте ребенка. Вы должны учитывать возраст своего малыша. И в силу возраста делиться своими мыслями, чтобы он мог понять вас.

3. Научить ребенка выражать свои мысли в социально приемлемых формах.

Через активные виды спорта, физические нагрузки, через доверительный разговор с близкими на листе бумаги.

4. Вместе смотрите мультфильмы, читайте вдохновляющие истории, в которых герои сталкиваются со страхами и в конце побеждают их.

Особенно такое взаимодействие будет эффективно для деток младшего и среднего дошкольного возраста.

5. Предусмотрите периоды самостоятельной активности ребенка (не стоит постоянно занимать) и совместные со взрослыми дела.

Главная идея состоит в том, что пребывание дома – не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

6. Стараться поддерживать режим дня ребенка, что был в ДОО (сон, режим питания, занятия, предлагаемые воспитателем).

Дистанционное обучение не вечно и придется возвращаться в обычный режим. И именно соблюдение режима дома поможет потом легче пройти адаптацию ребенку к посещению заново детского сада. Чаще давайте ребенку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, общение с друзьями по телефону, совместное времяпрепровождение, и т. д.).

7. Если дома оказались несколько человек, то важно, чтобы каждый имел время для автономного существования.

Уметь быть отдельно – не менее важное умение, чем быть вместе. Правильное соотношение автономии и приятного совместного времяпровождения – важный фактор сохранения стабильности и благополучия в вашей семье.

8. В конце каждого дня обсуждайте с ребенком учебные, и не учебные успехи и неудачи за день.

Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые вы получаете от сотрудников ДОО. Стройте планы на завтра. Хвалите, переживайте и обнимайте своего ребенка.

**Мир и взаимопонимание в семье,
атмосфера любви и уважения – лучшая
среда для пребывания, развития и
безопасности ребенка.**



С уважением педагоги-психологи Филиала
МАДОУ «ДС «Звездочка» «Созвездие»