**Рекомендации родителям как помочь ребенку**

**справиться с возможным стрессом**

**при временном нахождении дома.**

 Родители могут привить ребенку навыки преодоления, и умения совладать со сложными ситуациями и научить его справляться с возможным стрессом. Для этого родителям необходимо:

 1.Сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет придать ребенку уверенность, стабилизирует ситуацию.

 2.В сложных ситуациях не нужно паниковать, следует учить ребенка тому, что всегда можно найти решение и выход из любой ситуации.

 3.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 школу, кружки). Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом успешнее.

 4.Научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах (агрессию — через активные виды спорта, физические нагрузки), душевные переживания - через доверительный разговор с близкими людьми, приносящий облегчение.

 5.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.

 6.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.

 7.Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд ребенка. Даже если Вам кажется, что, например, ребенок «впадает в детство» и ничего полезного не делает: рисование, склеивание моделей и др. все это является своеобразной «разрядкой» и несет успокоение — через работу воображения ребенок отвлекается от негативных переживаний, повседневных проблем.

 8.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», « нужен кому-то», являются дополнительным ресурсом умения совладать с возможным стрессом.

 9.Поддерживать семейные традиции, ритуалы. Важно, чтобы хорошая семейная традиция была интересна, полезна и любима всеми членами семьи.

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