



### **Как помочь ребенку справиться со стрессом при временном нахождении дома на дистанционном обучении**

Родители могут помочь справиться со стрессом своему ребенку в ситуации временного нахождения дома следующим образом:

1. Помнить, что общение с другими людьми является процессом отражения. То есть ребенок копирует поведение близких ему людей. Поэтому важно позаботиться родителям, прежде всего о

себе, своем эмоциональном состоянии. Уравновешенный, гармоничный родитель – спокойный ребенок.

2. Сохраняйте привычный режим дня, питания и жизни детей (желательно устраивать занятия и перемены, как в школе).

3. Сосредоточьтесь на переживаниях детей и их потребностях, а не на оценках за выполненные уроки.

4. Помните, что совместная игра помогает не только улучшить взаимодействие с ребенком, но и улучшает настроение, помогает справиться с эмоциональным напряжением.

5. Обсудите и составьте на семейном совете график жизни семьи. Так у мамы и у папы должно быть время в течение дня на работу, заботу о себе и детях. В случае правильно распределенного времени каждый член семьи сможет и осуществлять рабочую и учебную деятельность и восстанавливать свои затраченные ресурсы.

6. Осуществляйте контроль потока визуальной и устной информации по теме пандемии. Это значительно снижает стресс.

#### **Методы и техники снятия тревожности и стресса**

1. Музыкаотерапия.

Включайте периодически классическую (Моцарт, Бетховен, Бах) или инструментальную музыку.

2. Для снятия напряжения с тела используйте массаж, игры с водой, кинетическим песком.

3. Изотерапия. Дайте возможность рисовать детям не только красками, карандашами и мелками, но и пальцами. С использованием сюжета или на свободную тему.

4. Мануэлой Молиной создана книжка-раскраска, чтобы поддержать детей дошкольного и младшего школьного возраста, встревоженных информацией о коронавирусе. Книга позволяет в семейной обстановке обсудить весь спектр эмоций, возникающих в этой ситуации. Доступна для скачивания и ознакомления по адресу:

<https://psy.su/feed/8037/>

5. Практика выражения эмоций (если хочется покричать, а нельзя), предложенная автором проекта «Интуитивное материнство» ([intumama.ru](http://intumama.ru)). Доступно видео по адресу: [https://vk.com/wall-54465217\\_4496](https://vk.com/wall-54465217_4496).

*Подготовлено педагогом-психологом высшей  
квалификационной категории, кфн*

*Шавшаевой Л.В.*

*ГБОУ СОШ №555*