Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 134 города Тюмени

**Консультация для родителей**

**«Как помочь себе и детям справиться со стрессом и найти ресурсы вдохновения в условиях самоизоляции?»**

Подготовила педагог-психолог

Журавлёва Наталья Юрьевна

Тюмень, 2020

 Сегодня почти каждый человек испытывает стресс в связи изменившимися условиями социальной жизни. Ожидаемый короткий период самоизоляции затягивается и это может приводить к посттравматическому стрессу, беспокойству, депрессии и общественному гневу. Некоторым семьям, имеющим свои земельные участки, легче переносить сегодняшние условия. Сложнее тем, кто находится в замкнутом пространстве. Детям для их развития требуется движение, а оно ограничено. Как снизить уровень стресса, что можно сделать для обеспечения благоприятного климата в семье? Советов от психологов довольно много. Ведущие западные эксперты по детскому развитию дают рекомендации, как организовать работу родителям дома и одновременно между занятиями с детьми, приготовлением пищи и отношениями в семье.

Дети наиболее восприимчивы к любым изменениям и напряжению в семье, поэтому уровень активности и агрессии у детей может превышать обычную норму. Чтобы предотвратить трудное поведение детей, эксперты

в первую очередь советуют измерять собственную «эмоциональную температуру» — убеждаться, что вы справляетесь со своими эмоциями. Ведь агрессия и тревога в детском поведении, по мнению многих детских психологов, является прямым следствием стресса, тревоги и агрессии взрослого. Если родитель начнет паниковать, то и ребенок тоже. Поэтому родителям стоит следить за своим поведением дома и прислушиваться к телесным ощущениям. Более частые головные боли, проблемы с пищеварением могут возникать из-за постоянного состояния сверх настороженности.

 Для преодоления напряженности, предлагаю вам сделать несколько шагов – практических приемов выхода из стресса и расширения собственных возможностей в сложившихся условиях.

 Шаг №1. Быть гибким, ведь в природе нет прямых линий! Простое упражнение с использованием дыхательной технике поможет пробудить в себе ресурсы родителя, специалиста. Таких техник множество. Я предлагаю одну из них. Сядьте в тишине удобно, предупредите всех, что вы заняты важным делом. Возьмите с собой бумагу и авторучку. Стопы поставьте на пол. Посмотрите прямо перед собой 5-6 секунд и начинайте следить за дыханием: спокойный вдох и спокойный выдох (7 – 8 циклов), затем дышите так: спокойный вдох – задержка дыхания, комфортная по длительности, выдох. Можно дышать, считая про себя: на счет 8 - вдох, такой де длительности задержка и выдох. Всего 7-8 циклов. Затем, не поворачивая глаз и головы, начинайте мысленно «рассматривать» то, что находится справа, затем слева, затем позади. Смотрим прямо, а «видим» справа, слева, позади. Важно замечать всё вокруг. Не стоит задавать вопросы «Зачем? Почему?», следует спрашивать: «Что мне сегодня сделать?». Это упражнение позволяет увидеть другие возможности, расширит ваше мировоззрение. Появляются новые идеи, их желательно записывать. Эмоциональное состояние улучшается. Появляется дополнительный энергетический ресурс для общения и работы. Новые идеи придут! Во время упражнения важно быть без компьютера, без телевизора, без смартфона. Только Вы и бумага с ручкой.

Шаг № 2. Чувствовать себя частью чего-то большого! Мы часть природы, мы часть всего, что есть в этом мире. Мы все соединены! Мыслями, дыханием (один выдохнул – все вдохнули), информацией. Каждый из нас влияет своими мыслями на всех! Смотрите те фильмы и ролики, которые вам помогают, которые вы можете обсудить со своими близкими. Читайте те книги, которые вдохновляют.

Шаг № 3. Относитесь к себе с любовью. Допустите, что есть некая сила, которая нас всех любит. Смотрите на себя глазами любящего человека.

 Родители – образец для детей, абсолютный авторитет для дошкольника. Дети будут подражать вам!

Во вторую очередь следует измерять «эмоциональную температуру ребенка» — насколько поведение ребенка будет отличаться от его обычного поведения при стрессе. Психологи отмечают, что у детей стресс проявляется именно таким образом – в ссорах, поскольку дети не знают, как иначе они могут выразить свои эмоции. Многие дети рассматривают эту ситуацию как шанс «самоустраниться» и целый день играть в компьютерные игры, однако родители должны находить время для обсуждения ситуации. Детям важно видеть, как на ситуацию реагируют родители.

Детям по-прежнему нужен режим, включающий как активные, так и спокойные занятия. Создать и придерживаться расписания — прекрасный способ предотвратить ссоры. Необходимо обеспечить выброс лишней энергии: можно продумать подвижные игры и контролируемые бои в игровой форме — например, побить палкой диван или подушку.

Кроме того, можно привести простые рекомендации, которые помогут вам в общении с детьми в условиях карантина:

1. Придерживайтесь режима дня.
2. Помогите детям найти позитивные способы выражения своих чувств, таких как страх и грусть. У каждого ребенка есть способ выражения эмоций. Участвуя в творческой деятельности, такой как игра или совместное рисование, ребенок может по-новому раскрыться и выразить свои эмоции в социально приемлемом русле. Дети чувствуют себя комфортнее и спокойнее, если они могут общаться и безбоязненно выражать свои переживания в безопасной и благоприятной среде.
3. Сохраняйте спокойствие. Сохраняйте позицию взрослого, общаясь с ребенком. Даже если вы понимаете, что ваши мнения расходятся, — не стоит срываться на ребёнка. А если накричали на него, можно и извинится.
4. Обычные дела можно сделать интересной игрой, если перенести в необычные условия. Например, завтрак устроить не за столом, а на полу в комнате, назвав это «пикником». В обед, например, «пойти в кафе» — пусть дети нарисуют меню, и кто-то сыграет роль повара. Детей можно привлекать к уборке, к лепке пирогов, к пересаживанию цветов, к рисованию, увлекая своим примером.
5. Контролируйте поступающую информацию. Не читайте пересылку сообщений из мессенджеров, с комментариями жителей из других стран, не пересылайте это членам семьи. «Ребенок видит, насколько этим обеспокоены взрослые: об этом говорят дома, по телевизору. Часть детей тревожного склада может чрезмерно близко воспринять происходящее.
6. Поддерживайте умственную и физическую активность детей. Физическая активность является очень важной для ребенка. Старайтесь придумать соревнования (кто больше присядет, сделает отжиманий), в которых ребенок чувствовал бы себя победителем.
7. Избегайте принятия суровых воспитательных мер — воздержитесь от наказаний, если это возможно. Хвалите вашего ребенка и мотивируйте его через похвалу делать желаемое.
8. Договоритесь об определенном времени, когда каждый член семьи занимается своим делом. Важно показать ребенку наличие личного пространства, собственных целей наряду с коллективными. Взрослым важно определить место, куда можно уединяться и, тем самым, предотвратить или уменьшить возникновение конфликтов. Постарайтесь рассмотреть варианты для уединения как родителей, так и взрослых («уголок уединения»).
9. Прививайте ребёнку гигиену использования цифровых устройств. Ограничьте «время экрана» для телевизора, мобильного телефона или компьютера, сделайте это вместе с ребенком. Помните, что самое ценное время, проведенное с гаджетом, – это время, проведенное вместе со взрослым. Именно так ребенок может получить доступ к сложным культурным контекстам, получить ответы на возникающие вопросы, опыт совместного эмоционального переживания.
10. Примите во внимание то, что ребенок может больше, чем обычно, нуждаться в вашем внимании, уделите ему время. Именно сейчас ему необходимо чувство безопасности и защищенности.

Желаю вам терпения, спокойствия, новых идей, мира и понимания в семье!