

Как общаться с ребенком в стрессовой ситуации

Чтобы не проецировать на детей негативные эмоции и сохранить в семье атмосферу психологического комфорта, воспользуйтесь правилами для общения с ребенком в ситуации кризиса.

1

Не обманывайте. Не скрывайте и не преувеличивать положительную сторону событий, чтобы полностью оградить ребенка. Помните, дети, как и вы, получают информацию из СМИ, от родных, близких и друзей.

2

Создайте атмосферу безопасности. Обеспечьте психологический комфорт в семье. Поговорите с ребенком, дайте возможность рассказать о своих мыслях. Предложите детям проявить чувства в рисунках, игре, лепке. Чаще хвалите поступки ребенка и говорите, что вы его любите

3

Разговаривайте о папе. Если ребенок спрашивает, разговаривайте об отце, передавайте приветы или пожелания. Посмотрите вместе семейные фотографии, чтобы успокоиться и вспомнить веселые моменты.

4

Не проецируйте свой стресс. Не переносите свои негативные эмоции на ребенка, не говорите ему, что вам и так плохо, а он вам еще и мешает и не слушается. Попросите поиграть самостоятельно: предложите, например, краски или пластилин и скажите, что вы присоединитесь к игре позже.

5

Организируйте семейный досуг. Предложите детям погулять перед сном в парке, смотрите и обсуждайте семейные фильмы или читайте книги. Предложите детям вместе решать бытовые вопросы: сходить в магазин, приготовить ужин и т.д. Включите музыку для релаксации и сделайте вместе с ребенком физические упражнения или массаж с помощью мячиков-ежиков.