



## Памятка для родителей Как поддержать ребенка в состоянии стресса

1. Поддержите ребенка и словом, и действием. Обнимите или возьмите за руку и скажите: «Я рядом, значит мы справимся».
2. Поговорите о событии, вызвавшем стресс. Лучше обсудить не детали, а чувства: «Я вижу, что тебе обидно...», «Я вижу, что ты боишься...». Дайте ребенку понять, что вы серьезно относитесь к его переживаниям и хотите их знать.
3. Скажите, что его чувства совершенно нормальны. Признайтесь ребенку: «Мне тоже бывает страшно».
4. Заверьте ребенка, что любите его и будете любить всегда. Проявите внимание к его интересам, уделяйте время общению с ним.
5. Планируйте вместе ближайшее будущее: прогулки, совместные занятия и т.д.
6. Путешествуйте во времени, вспоминайте приятные события прошлого, просматривайте совместные старые фотографии и видеоролики.
7. Чаще хвалите ребенка, даже за незначительные для вас достижения. Принимайте сторону ребенка, защищайте, создавайте доброжелательную атмосферу.
8. Иногда реакции взрослых на стресс может ухудшить ситуацию. Ошибкой будет обвинить ребенка, обесценить его чувства, не дать их выразить, сравнивать ребенка с другими детьми.
9. В общении с ребенком стоит исключить слова: сам виноват, это ерунда, мне неинтересно.

