**Как помочь ребенку справиться со стрессом**

**Использован источник:**

[**https://www.nutriclub.ru/covid-19/coronavirus-stress.html**](https://www.nutriclub.ru/covid-19/coronavirus-stress.html)

https://w ww.nutriclub

.

#### Мамы и малыши, которые находятся в самоизоляции из-за ситуации с коронавирусом и лишены привычных прогулок и занятий, зачастую подвергаются стрессу. Все дети разные, и реагируют на стресс по-своему: некоторые становятся нервными, другие капризными, третьи возбужденными и беспокойными. Вот несколько простых советов которые помогут и вам, и вашему малышу сохранить спокойствие и волноваться меньше даже в самых непростых ситуациях.

### ПОДДЕРЖКА ВМЕСТО СТРЕССА

Если у малыша стресс, ему особенно нужна ваша поддержка. Постарайтесь не слишком бурно реагировать на проявления стресса у ребенка: нервозность, беспокойство, необычное поведение, это только усугубит ситуацию. Окружите его заботой, выслушайте, успокойте, чтобы он понял, что не один и вы всегда рядом.

#### 

### ЛЮБОВЬ ПОБЕЖДАЕТ ВСЕ

В неспокойные времена дети особенно нуждаются в любви и заботе, впрочем, как и взрослые. Выделите промежуток в течение дня, во время которого вы будете сосредоточены только на малыше. Отложите все дела (включая гаджеты!) и просто проведите время вместе, играйте, обнимайтесь, смейтесь. Поверьте это поможет не только крохе, но и вам почувствовать себя лучше.

**ДЕРЖИТЕСЬ ВМЕСТЕ**

Старайтесь оставаться вместе, чего бы это ни стоило. Разделять братьев и сестер тоже плохая идея, во время стресса нужно обеспечить детям всю возможную поддержку. Если так вышло, что дети оказались временно разлучены с членами семьи, обеспечьте регулярную связь – по телефону или видеосвязи.

### СОХРАНИТЕ СВОЙ ОБЫЧНЫЙ РЕЖИМ

Обязательно придерживайтесь привычного режима. Если у вас еще нет распорядка дня, составьте его как можно скорее. Постарайтесь учесть и свои планы, и потребности детей – им нужно правильно питаться, играть, учиться и отдыхать в течение дня, без заранее подготовленного плана все успеть будет сложно.

### ГОВОРИТЕ С ДЕТЬМИ

Если ваш ребенок достаточно взрослый и хорошо понимает речь, не бойтесь рассказывать ему о том что происходит и почему сейчас так важно оставаться дома. Постарайтесь подобрать слова, которые будут понятны малышу и сохраняйте спокойствие. Поделитесь с ним собственными приемами по борьбе с нервозностью, научите ребенка справляться со стрессом. Станьте для него примером: придерживайтесь режима, отдыхайте, ешьте здоровую еду и занимайтесь зарядкой.

### ОГРАНИЧЬТЕ ДОСТУП К НОВОСТЯМ

Постарайтесь не слушать новости и не обсуждать ситуацию при ребенке, временно ограничьте доступ старших детей к интернету, в особенности к социальным сетям. Дети могут неправильно понять полученную информацию и испугаться.

#### Главное, что нужно помнить: реакция детей на ситуацию почти полностью зависит от их родителей и близких.

#### Ваше спокойствие и уверенность позитивно повлияют на состояние ребенка.

**ВАЖНОЕ!**

Чтобы обезопасить себя от микробов и вирусов, в дополнение к [соблюдению социальной дистанции и мытью рук](https://rospotrebnadzor.ru/about/info/news_time/news_details.php?ELEMENT_ID=13566) поддерживайте свой иммунитет и иммунитет ребенка при помощи здоровых привычек:

Сбалансированная диета, разнообразное питание

Черные, красные, синие и фиолетовые овощи и фрукты богаты антиоксидантами: витамином С и каротином, которые помогают поддерживать иммунитет малыша. А орехи и льняные семечки – отличный источник полезных ненасыщенных жиров. Не забывайте и про питьевой режим: предлагайте ребенку побольше воды.



Здоровый режим сна



Просыпайтесь рано, постарайтесь ложиться спать в одно и то же время и выключайте свет на время сна.

Здоровый режим помогает «подзарядить» иммунную систему малыша. Во время сна в темноте вырабатывается гормон мелатонин, эффективный антиоксидант, который положительно влияет на иммунную систему, защищающую организм от вирусов.

**Регулярные занятия спортом**

Даже легкие упражнения, например растяжка или простые танцевальные движения способствуют поддержке иммунной системы.  Главное выполнять их регулярно.

Не обязательно бить спортивные рекорды, достаточно несколько раз в день попрыгать под веселую музыку или поиграть в активные игры.



Подготовила материал:

педагог-психолог МБДОУ «Иланский детский сад 20»: Потекина Т.А.