

## Памятка для родителей

### *Как помочь ребёнку стабилизировать внутреннее состояние*

Примерно до 14 лет ребёнок является отражением всего, что происходит в семье и окружении, это так называемый "симптом семьи".

В условиях данной ситуации *ваш уровень тревожности и общий фоновый, очень сильно влияет на поведение и самочувствие вашего ребёнка.*

На ваши плечи, как родителей, ложится сложная задача не только в обеспечении учебного процесса и "развлечении" ребёнка в другое свободное время, но и ответственность за его чувства и самочувствие.

Что хорошо понять из этой ситуации - *есть слабости в характере ребёнка с которыми необходимо работать.* Криками и ссорами делу не поможешь, нужно выстраивать систему развития внутренних скилов у детей.

Что же делать с детьми, на которых навалилась новая реальность?

*Помогать им стабилизировать внутреннее состояние и потом учить учиться, как бы заново.*

Некоторые *признаки нестабильного внутреннего состояния ребёнка, по которым вы можете понять, что ребёнку нужна помощь:*

- частая смена настроения, перепады и взрывы эмоций;
- сложность с концентрацией внимания и сосредоточенностью на задаче. Ребёнок постоянно отвлекается на мелочи вокруг себя;
- апатия и лень, «залипание» в гаджетах, свидетельствует об избыточном накоплении негативных эмоций и попытки переключиться на более приятные впечатления;
- конфликты с близкими: родителями, братьями и сёстрами, родственниками и знакомыми. Все эти проявления свидетельствуют о том, что ребёнок внутренне переутомлен и его психике нужна разрядка. Что делать в такой ситуации:
- важно говорить с ребёнком, находить новые точки соприкосновения и улучшать контакт, вне зависимости от возраста ребёнка.
- во время общения стараться не уходить в нравоучения и длинные лекции, а больше принимать и давать поддержку.

- позволять детям бегать в установленное и оговорённое время. По возможности присоединяться к ним и вам, родителям. - Организовать каждодневную физическую нагрузку, чтобы дать возможность ребёнку сбросить избыток физической энергии и стабилизировать внутреннее состояние.
- разъяснить об обязательном режиме дня для разных форм и смен обучения и разумное объяснение родителями детям необходимости введения и соблюдения санитарно-гигиенических норм в школе.

Осадчая Елена, психолог