

Способи заспокоїти й зняти стрес у д

Прості способи, які допоможуть батькам швидко заспокоїти дитину й долати стресовий стан

Діти часто зіштовхуються зі стресовими ситуаціями, а традиційні способи, як **глибоке дихання**, не завжди допомагають з ними впоратися. Коли дитина швидко зняти напругу, спробуйте один зі способів, запропонованих нижче.

1. Поставте дитину вниз головою. Багато століть назад йоги виявили, що перевернене положення тіла, в якому голова знаходиться нижче рівня серця, заспокійливо діє на нервову систему. Для розслаблення дитині потрібно нахилитися, дотягуючись долонями до підлоги й покласти голову на долоні. Перевернуте положення тіла зміцнює вегетативну нервову систему, що відповідає за стресові реакції.

2. Спробуйте візуалізацію. Дослідження показують, що візуалізація допомагає зняти стресу. Запропонуйте дитині закрити очі й уявити собі тихе, спокійне місце. Допоможіть їй уявити цю картину в деталях. Запитайте, як виглядає це місце, які звуки, запахи, що відчуває дитина, перебуваючи там.

3. Запропонуйте дитині попити води. Зневоднення призводить до зниження розумової продуктивності. Дайте дитині випити склянку холодної води. Ви самі поспішіть попити. Випийте склянку води самі, і ви помітите, як дана процедура впливає на нервову систему.

4. Заспівайте що-небудь. Усі знають про те, що улюблені пісні піднімають настрій. Крім цього гучний спів (навіть якщо ви при цьому трохи фальшивите) допомагає виробленню «гормонів щастя» – серотоніну.

5. Прийміть «позу собаки писком донизу». Поза, відома в йозі як «поза собаки писком донизу», як і перевернуте положення тіла, відновлює вегетативну нервову систему. Також вона розтягує м'язи рук, ніг і тулуба, що призводить до спокійного сну. Ця поза підвищує рівень глюкози, виробленої в результаті реакцій організму.

6. Малюйте. Малювання не тільки допомагає відволіктися від джерела стресу, а й розвиває стресостійкість. Якщо вас десь навіть думка про те, що дитина

9. Пускайте мильні бульбашки. Дути на вітрячок або пускати мильні бульбашки такі заняття допоможуть дитині контролювати дихання та заодно нормалізувати психіку. Крім того, дитині, напевно, сподобається бігати за бульбашками, коли вони лопаються.

10. Прийміть гарячу ванну. Після важкого робочого дня немає нічого кращого, ніж полежати в гарячій ванні в повній тиші з приглушеним світлом. Ця процедура також допоможе заспокоїтися, розслабитися й відволіктися від турбот. Дозвольте їй узяти з собою у ванну улюблену іграшку й відпочити стільки, скільки їй буде потрібно.

11. Прийміть холодний душ. Хоча цей спосіб повністю протилежний попередньому, він також зміцнює організм. Холодний або навіть прохолодний душ допомагає зняти м'язову напругу, покращує приплив крові до серця, помітно підвищує енергію. Дослідження, в якому взяли участь люди, які практикують загартовування, показали, що систематичне купання в холодній воді знижує напругу, втомленість та негативні емоції. Для зовсім маленьких дітей купання в холодній воді може бути неприємним. Краще поступово знижувати температуру води або спробувати комбінувати гарячу та холодну воду.

12. Пийте теплі напої. Теплі напої в прохолодний день дають тілу відчуження, схоже на обійми зсередини. Чашка гарячого шоколаду або тепле молоко можуть допомогти малюкові швидко набути стану гармонії.

13. Задувайте свічки. Запаліть свічку й запропонуйте задути її дитині. Коли свічка згасне, задувайте її знову, але при цьому трохи відсуньте від дитини. З кожним разом дитина буде дихати глибше й глибше, щоб задути свічку. Так в ігровій формі можна навчити дитину дихати глибокого.

14. Спостерігайте за акваріумними рибками. Ви коли-небудь замислювалися над тим, чому в лікарнях часто ставлять акваріуми? Згідно з дослідженнями, спостереження за акваріумними рибками знижує артеріальний тиск і зменшує стрес. Більш того, чим більший акваріум, тим ефективніша його дія. Коли вам потрібно заспокоїти дитину, зводіть її до місцевого ставка або акваріума для невеликих рибок.

15. Порахуйте від 100 до 1. Лічба у зворотному порядку не тільки допомагає відволіктися від того, що її турбує, вона також розвиває концентрацію уваги.

18. Зробіть пробіжку. Біг знижує стрес ефективніше, ніж візит. Десятихвилинна легка пробіжка не тільки підвищить настрій дитини, справлятися зі стресом протягом декількох

19. Порахуйте до п'яти. Коли дитині здається, що вона не може контролювати стрес, запропонуйте їй закрити очі й порахувати до п'яти. Ця своєрідна медитація дозволить мозку «перезавантажитися» й подивитися на ситуацію з іншого боку. Також це привчить дитину добре подумати перед вчиненням стресових дій

20. Виговоріться. Діти, здатні вільно говорити про свої почуття та переживання, менше турбує, рано вчаться розбиратися в ситуаціях і власному ставленні до них. Не варто відразу ж радити дитині, як вирішити проблему. Спочатку вислушайте її. поставте їй навідні запитання, які допомагають прояснити ситуацію

21. Напишіть лист самому собі. Ми ніколи не будемо ставитися так само до свого друга, як до самих себе. Те ж саме відбувається і в дітей. Будьте добрішими до себе, а у важких ситуаціях запитуйте, що б вони сказали вам, як до свого кращого друга

22. Прикрасьте стіну. Ідеться не про фарби й декорації, можна просто повісити на стіну плакат або картинку з журналу. Це допоможе дитині проявити свої творчі здібності. У такій справі важливий сам творчий процес, а не результат

23. Виготовте дошку візуалізації. Нехай дитина виріже з журналів фотографії, що ілюструють її інтереси та мрії. Наклейте їх на спеціальну дошку. Ця діяльність заняття допоможе дитині не тільки розібратися в тому, чого вона хоче, а й дозволить відволікатися від джерела стресу у важкі моменти, фокусуючись на тому, що їй дійсно подобається

24. Обійміть дитину або дозвольте їй обійняти вас. Обійми сприяють виробленню окситоцину - гормону, що забезпечує роботу імунної системи організму. Обійми знижують тиск, покращують самопочуття та знижують частоту серцебиття організму. Обійми принесуть користь і вам, і вашій дитині

25. Гуляйте на природі. Згідно з дослідженнями, 50-хвилинний прогулянка покращують розумові процеси та знижують рівень стресу. Якщо у вас немає часу на прогулянку, можна просто подивитися на природу з вікна

28. Ліпіть із пластиліну. Під час ліплення ділянка мозку, що відповідає за емоційні реакції, стає неактивною, оскільки імпульси активізують інші ділянки мозку. Купити пластилін у магазині або зробити його своїми руками.

29. Попрацюйте з глиною. Подібний ефект спостерігається і при роботі з глиною. Дозвольте дитині виліпити що-небудь із глини або зробити чашку на гончарному кругі. Це також чудова нагода для дитини навчитися чогось нового, сформувати нову практичну навичку.

30. Пишіть. У старших дітей ведення щоденника або просто опис своїх почуттів на папері сприятливо позначається на настрої, особливо якщо вони не будуть читати записи ніхто не читає. Дайте дитині зошит, і нехай вона опише свої почуття. Переконайте дитину в тому, що її записи ніхто не буде читати, поки вона не попросить. Постійне ведення щоденника позитивним чином впливає на пам'яті, концентрації уваги й мисленні.

31. Дякуйте. Крім опису почуттів запропонуйте дитині записувати, коли вона щось вдячна. Це допомагає підвищити успішність у школі та знизити рівень стресу. Цього можна завести окремий зошит для записів.

32. Називайте свої емоції. Невміння розпізнавати негативні емоції є однією з причин стресу в дітей. Якщо дитина гнівається, відчуває паніку або тривогу, назвіть це почуття на перфекціонізм, попросіть її назвати це почуття, дати йому ім'я. Це допоможе дитині впоратися з негативом. Наприклад, запитайте: «Що тебе турбує ідеальністю?». У такій ігровій формі ви можете допомогти дитині подолати перфекціонізм, а дитина не залишиться один на один зі своїми емоціями.

33. Катайтеся на гойдалках. Катання на гойдалках не тільки зміцнює м'язи тулуба, але також знижує рівень стресу (такий ефект мають рухи). Покачайте дитину на гойдалці чи вона може покататися самотійно, це допоможе зняти емоції.

34. Штовхайте стіну. Це хороший спосіб позбутися гормонів стресу. Дитина повинна протягом 10-ти секунд штовхати стіну. Після цього зробити перерву на 30 секунд. Чергування м'язових зусиль і розслаблення призводить до вироблення ендорфінів (гормонів щастя).

38. Масажуйте ступні невеликим м'ячиком. Це допомагає поліпшити кровообіг і впливає на певні точки на ступнях, допомагаючи зняти стрес і зняти напругу. Дитина може покатати м'яч по всій поверхні ступні, наступаючи на нього з певною силою.

39. Визначте «спокійне місце» в будинку. Дитина повинна мати певне місце в будинку, де вона зможе опанувати себе в моменти втрати контролю над ситуацією. У цьому місці дитина повинна відчувати себе максимально комфортно. Це місце повинно бути доступним для повноцінного відпочинку й відновлення душевної сили.

40. Слушайте музику. **Музика** покращує настрій, сприяє здоровому сну й зменшує стресу й занепокоєння. Слушайте музику різних стилів, установіть оптимальний рівень гучності в будинку, машині та спальні.

41. Влаштуйте танцювальну вечірку. Фізичне навантаження та задоволення від музики принесе дитині користь. Їй сподобається танцювати, особливо в поєднанні з розвагою. Якщо дитина в поганому настрої, зробіть музичну вечірку в кімнаті. Настрій дитини миттєво зміниться.

42. Покричіть. Іноді поганий настрій дитини пов'язаний з тим, що вона переживає занадто багато емоцій. Нехай дитина візьме вільну позу й уявить, як емоції виходять з неї крізь її тіло від пальців ніг до рота. Для їх звільнення дитині потрібно кричати.

43. Поміняйте обстановку. Коли ми відчуваємо сильні негативні емоції, нам потрібно просто вийти з дому. Зміна обстановки допоможе мамі й дитині заспокоїтися. Якщо ви знаходитесь вдома - вийдіть на прогулянку. На вулиці знайдіть спокійне місце, де можна присісти. Змініть обстановку, і це допоможе дитині відновити душевну рівновагу.

44. Вийдіть на прогулянку. Ми часто ходимо гуляти для того, щоб нагадати собі про життя. На нас заспокоїливо діє не тільки свіже повітря, але й краса природи. Вийдіть на прогулянку разом з дитиною, і, можливо, вона поспіє з вами. Вийдіть на прогулянку з дитиною, і, можливо, вона поспіє з вами. Вийдіть на прогулянку з дитиною, і, можливо, вона поспіє з вами.

45. Заплануйте веселе заняття. Коли ви чимось стурбовані, здаєть

47. Сплетіть браслет. Робота рук викликає стан повної зануреності. Подібний ефект мають такі заняття, як в'язання, вишивка або будь-яка діяльність, яка допомагає малюкові забути про зовнішні

48. Катайтеся на велосипеді. Катання на велосипеді потроху втрачає інтерес дітей. Але велосипедні прогулянки не тільки сприятливі для здоров'я, а й розвивають рівновагу й фізичну витривалість. Можна організувати регулярні прогулянки всією

49. Розмальовуйте книги-розмальовки. Розмальовки – чудовий спосіб заспокоїти дитину, розвинути в неї дрібну моторику й концентрацію уваги. Якщо в дитині олівці та фломастери, розмальовуйте сторінки книг-розмальовок.

Ці, здавалося б, прості способи допоможуть не тільки поліпшити психологічний стан дитини будь-якого віку, але й навчити її краще розбиратися та керувати негативними емоціями. Ці навички стануть їй у пригоді протягом усього життя.