

Способи заспокоїти й зняти стрес у дитини

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

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

1. Поставте дитину вниз головою. Багато століть назад йоги виявили, що положення тіла, в якому голова знаходиться нижче рівня серця, заспокійливо діє на організм. Для розслаблення дитині потрібно нахилитися, дотягуючись долонями до пальців ніг, або постояти на голові. Перевернуте положення тіла зміцнює вегетативну нервову систему, що відповідає за стресові реакції організму.

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

3. Запропонуйте дитині попити води. Зневоднення призводить до зниження розумової продуктивності. Дайте дитині випити склянку холодної води та трохи посидіти. Випийте склянку води самі, і ви помітите, як дана процедура заспокоює 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) сприяє виробленню «гормонів щастя» – ендорфінів.

5. Прийміть «позу собаки писком донизу». Поза, відома в йозі як «Собака писком донизу», як і перевернуте положення тіла, відновлює вегетативну нервову систему. Також вона розтягує м'язи рук, ніг і тулуба, що призводить до спалювання рівня глюкози, виробленої в результаті реакцій організму на стрес.

6. Малюйте. Малювання не тільки допомагає відволіктися від джерела стресу, але й розвиває **стресостійкість**. Якщо вас лякає навіть думка про те, що дитина буде малювати фарбами, дозвольте дитині помалювати, наприклад, кремом для гоління на шторці в душі. Шторку буде легко вимити, а дитина не вимастить усе навколо.

7. Пострибайте через скакалку. Встановіть таймер на дві хвилини, ввімкніть музику й дозвольте дитині стрибати через скакалку в ритмі музики. Якщо дитині важко стрибати через скакалку, вона може просто підстрибувати на місці.

8. Пострибайте у висоту. Влаштуйте з дитиною змагання, хто стрибне вище, далі або швидше. Це ще один простий, але дієвий спосіб випустити пару за допомогою **фізичної активності**.

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

10. Прийміть гарячу ванну. Після важкого робочого дня немає нічого приємнішого, ніж полежати в гарячій ванні в повній тиші з приглушеним світлом. Дитині дана процедура також допоможе заспокоїтися, розслабитися й відволіктися від усіх занять. 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 настрій. Дослідження, в якому взяли участь люди, які практикують загартовування, показало, що систематичне купання в холодній воді знижує напругу, втому, депресію й негативні емоції. Для зовсім маленьких дітей купання в холодній воді небажане. Краще поступово знижувати температуру води або спробувати контрастний душ.

12. Пийте теплі напої. Теплі напої в прохолодний день дають тілу відчуття тепла. Це схоже на обійми зсередини. Чашка гарячого шоколаду або тепле молоко допоможе малюкові швидко набути стану гармонії.

13. Задувайте свічки. Запаліть свічку й запропонуйте задуті її дитині. Потім запаліть її знову, але при цьому трохи відсуньте від дитини. З кожним разом дитині потрібно буде дихати глибше й глибше, щоб задуті свічку. Так в ігровій формі ви можете навчити дитину глибокого дихання.

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 частоту пульсу. Більш того, чим більший акваріум, тим ефективніша його дія. Коли вам буде потрібно заспокоїти дитину, зводіть її до місцевого ставка або акваріума для невеликого сеансу «рибно́ї терапії».

15. Порахуйте від 100 до 1. Лічба у зворотному порядку не тільки дозволяє дитині відволіктися від того, що її турбує. Вона також розвиває концентрацію уваги й корисна дошкільнятам в якості підготовки до школи.

16. Повторюйте мантри. Придумайте мантру, яку дитина зможе використовувати для заспокоєння. Добре підійдуть фрази: «Я спокійний» або «Я впевнений у собі».

17. Дихайте животом. Більшість з нас дихає неправильно, особливо в стресових ситуаціях. Запропонуйте дитині уявити, що її живіт - повітряна кулька. Дитина повинна дихати глибоко, щоб наповнити кульку повітрям. Повторіть цю просту вправу п'ять разів, і ви побачите, що дитина стане набагато спокійнішою.

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

19. Порахуйте до п'яти. Коли дитині здається, що вона не може

контролювати емоції, запропонуйте їй закрити очі й порахувати до п'яти. Ця своєрідна п'ятисекундна медитація дозволить мозку «перезавантажитися» й подивитися на ситуацію з іншого боку. Також це привчить дитину добре подумати перед вчиненням будь-якої дії в стресовій ситуації.

20. Виговоріться. Діти, здатні вільно говорити про свої почуття та про те, що їх турбує, рано вчаться розбиратися в ситуаціях і власному ставленні до них. Батькам не варто відразу ж радити дитині, як вирішити проблему. Спочатку вислухайте дитину й поставте їй навідні запитання, які допомагають прояснити ситуацію.

21. Напишіть лист самому собі. Ми ніколи не будемо ставитися так критично до свого друга, як до самих себе. Те ж саме відбувається і в дітей. Навчіть їх бути добрішими до себе, а у важких ситуаціях запитуйте, що б вони сказали в такій ситуації своєму кращому другу.

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 фрази й картинки, що ілюструють її інтереси та мрії. Наклейте їх на спеціальну дошку на стіні. Таке заняття допоможе дитині не тільки розібратися в тому, чого вона хоче від життя, але й дозволить відволікатися від джерела стресу у важкі моменти, фокусуючи свою увагу на тому, що їй дійсно цікаво.

24. Обійміть дитину або дозвольте їй обійняти вас. Обійми сприяють виробленню окситоцину - гормону, що забезпечує роботу імунної системи організму. 20-секундні обійми знижують тиск, покращують самопочуття та знижують стресові реакції організму. Обійми принесуть користь і вам, і вашій дитині.

25. Гуляйте на природі. Згідно з дослідженнями, 50-хвилинні прогулянки на природі покращують розумові процеси та знижують рівень стресу. Якщо у вас немає стільки вільного часу, то навіть 15-хвилинна прогулянка на свіжому повітрі допоможе дитині впоратися зі стресом.

26. Уявіть себе через кілька років. Це чудовий спосіб мотивувати дитину поставити цілі на майбутнє та прагнути до них. Нехай вона запише, якою хоче бачити себе через тиждень, місяць, рік або більш тривалий термін.

27. Подуйте на вітрячок. Як і у випадку зі свічками, дана вправа тренує дихання дитини, однак тут акцент робиться на контрольованому видиху, а не на глибокому вдиху. Дитина повинна змусити вітряк крутитися повільно, потім швидко, потім знову повільно. Так вона навчиться регулювати своє дихання.

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

29. Попрацюйте з глиною. Подібний ефект спостерігається і при роботі з глиною. Дозвольте дитинівиліпити що-небудь із глини або зробити чашку за

допомогою гончарного круга. Це також чудова нагода для дитини навчитися чогось цікавого та 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 впевнені, що ці 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 сама про це не попросить. Постійне ведення щоденника позитивним чином позначається на [пам'яті](#), [концентрації уваги](#) й мисленні дитини.

31. Дякуйте. Крім опису почуттів запропонуйте дитині записувати, кому й за що вона вдячна. Це допомагає підвищити [успішність у школі](#) та знизити рівень стресу. Для цього можна завести окремий «зошит подяк».

32. Називайте свої емоції. Невміння розпізнавати негативні емоції часто стає причиною стресу в дітей. Якщо дитина гнівається, відчуває паніку або страждає на [перфекціонізм](#), попросіть її назвати це почуття, дати йому ім'я. Після цього допоможіть дитині впоратися з негативом. Наприклад, запитайте в неї: «Тебе знову турбує ідеальність?». У такій ігровій формі ви можете обговорити, як подолати [перфекціонізм](#), а дитина не залишиться один на один зі своїм почуттям.

33. Катайтеся на гойдалках. Катання на гойдалках не тільки зміцнює м'язи ніг і тулуба, але також знижує рівень стресу (такий ефект мають рухи розгойдування). Покатайте дитину на гойдалці чи вона може покататися самостійно, щоб заспокоїти емоції.

34. Штовхайте стіну. Це хороший спосіб позбутися гормонів стресу, не виходячи з кімнати. Дитина повинна протягом 10-ти секунд штовхати стіну. Повторіть вправу тричі. Чергування м'язових зусиль і розслаблення призводить до вироблення «гормонів щастя».

35. Зібгайте тонкий папір. М'яти папір – одне з улюблених занять маленьких дітей. Їх заспокоює не тільки шелест паперу, але і його текстура. Сенсорні імпульси активізують певні ділянки мозку, що знижують рівень стресу.

36. Лопайте бульбашки на упаковці. Купіть трохи такого матеріалу й поріжте на невеликі шматки, щоб заспокоювати дитину в моменти стресу.

37. Катайте тенісний м'яч по спині. Така сама процедура застосовується в якості легкого заспокійливого масажу. Робіть її, коли дитині необхідний заспокійливий дотик. Масажуйте плечі, шию й нижню частину спини – ці ділянки найбільш напружені в момент стресу.

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

39. Визначте «спокійне місце» в будинку. Дитина повинна мати певне місце в будинку, де вона зможе опанувати себе в моменти втрати контролю над емоціями. У цьому місці дитина повинна відчувати себе максимально комфортно, щоб мати можливість для повноцінного відпочинку й відновлення душевної рівноваги.

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

41. Влаштуйте танцювальну вечірку. Фізичне навантаження в поєднанні з задоволенням від музики принесе дитині користь. Їй сподобається така активність у поєднанні з розвагою. Якщо дитина в поганому настрої, зробіть музику гучніше та влаштуйте танцювальну вечірку в кімнаті. Настрій дитини миттєво підніметься.

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

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

44. Вийдіть на прогулянку. Ми часто ходимо гуляти для того, щоб навести порядок в думках. На нас заспокоїливо діє не тільки свіже повітря, але й природні ритми природи. Вийдіть на прогулянку разом з дитиною, і, можливо, вона поділиться з вами причинами свого поганого настрою.

45. Заплануйте веселе заняття. Коли ви чимось стурбовані, здається, що на вас тиснуть стіни і світ ось-ось завалиться. Деяким дітям необхідно допомогти подивитися в майбутнє, щоб відволіктися від внутрішнього діалогу. Заплануйте яке-небудь веселе заняття для всієї сім'ї, дозвольте дитині взяти участь в його обговоренні. Будь-яка тема, пов'язана з майбутнім, буде їй корисна.

46. Спечіть хліб. Усі бабусі у світі знають, що процес випікання хліба допомагає позбутися від стресу. В Інтернеті ви можете знайти багато простих рецептів приготування хліба. Дитина може самостійно змішати інгредієнти й замісити тісто. Їй обов'язково сподобається результат вашої спільної роботи.

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

48. Катайтеся на велосипеді. Катання на велосипеді потроху втрачає популярність у дітей. Але велосипедні прогулянки не тільки сприятливі для суглобів - вони розвивають рівновагу й фізичну витривалість. Можна організувати велосипедні прогулянки всією сім'єю.

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

Ці, здавалося б, прості способи допоможуть не тільки поліпшити психоемоційний стан дитини будь-якого віку, але й навчити її краще

розбиратися та справлятися з негативними емоціями. Ці навички стануть їй у пригоді протягом усього життя.