

Дієва допомога дітям при тривозі та стресі

Корисні техніки візуалізації, які допоможуть дітям швидко впоратися із занепокоєнням і внутрішнім напруженням

Дієва допомога дітям при тривозі та стресі

Сучасні діти часто відчувають сенсорне перевантаження. З раннього віку їх оточує велика кількість інформації й розваг: телебачення, фільми, відеоігри, Інтернет, мобільні телефони та багато іншої техніки. Оскільки нові технології стали популярним засобом розваги, вони перевантажують наші почуття, обмежують живе спілкування й коло інтересів.

Хоча батьки можуть обмежувати доступ своїх дітей до комп'ютера, діти все одно схильні до впливу величезної кількості інформації й технологій. Надмірна захопленість технологіями призводить до того, що ми втрачаємо зв'язок із собою й один з одним.

Попри наші зусилля створити збалансований стиль життя, стрес усе одно переслідує нас у повсякденному житті. Ми всі страждаємо від перезбудження й жорстких графіків. І наші діти – не виняток. Батьки можуть навіть не усвідомлювати, наскільки їхні діти схильні до стресу.

Світ став складнішим, і джерелами стресу для дитини тепер стає не тільки школа й конфлікти з однолітками. У розпорядженні дитини безліч занять, яким вона присвячує свій вільний час. Дитина перебуває під впливом негативної інформації зі ЗМІ та Інтернету про стихійні лиха, війни тощо. Усе це викликає в неї тривожність і стрес. Тому немає нічого дивного в тому, що в дітей і підлітків останнім часом почастишали тривожні розлади.

Діти, особливо маленькі, не можуть так легко розпізнавати стрес і тривогу, як дорослі. Вони не розуміють, що причина їхнього головного болю, болю в животі, напруження або дратівливості – тривожний стан. У відповідності з віком і недостатньо розвиненими когнітивними здібностями дитині складно розуміти свої емоції, тому що для неї це поки ще занадто абстрактне поняття. Дитина розуміє, коли вона щаслива або засмучена, але розчарування, фрустрацію, смуток або тривогу їй усвідомити важко.

Оскільки почуття можуть збити дитину з пантелику, вміння розпізнавати їх допоможе справлятися з важкими ситуаціями. Розвинути самосвідомість і

опанувати свої почуття дитині може допомогти техніка усвідомленості. З нею дитина можна познайомитися вже в ранньому віці.

Переваги керованої уяви

Одна з кращих технік усвідомленості для дітей – управління уявою. Це медитативна техніка, яка використовує візуалізацію й уяву, щоб допомогти усвідомити зв'язок між тілом і психікою. Діти можуть легко оволодіти управлінням уявою й оздоровлюватися за його допомогою, тому що уява в них розвинена від природи. Уява яскравих картин може стати для дитини способом побороти стрес, біль або складні почуття. Це також ефективний спосіб зблизитися з дитиною, оскільки, оволодіваючи даною технікою, вона вчиться чути свій внутрішній голос і зцілювати себе.

Управління уявою можна використовувати для різних потреб дитини. Воно допоможе знизити рівень стресу, впоратися з безсонням, занепокоєнням перед контрольною роботою, нездужанням, пов'язаним з небажанням дитини йти до школи, іншими проблемами. Дана техніка також допомагає розвивати навички управління емоціями, підвищувати самооцінку, розвивати творчий потенціал і зміцнювати імунну систему.

Управління уявою вважається визнаним засобом боротьби з такими серйозними проблемами, як тривожність, депресія, погана здатність до навчання, синдром дефіциту уваги тощо. Його застосовують, щоб підготувати пацієнтів до хірургічної операції або терапевтичних процедур.

Сьогодні управління уявою отримало визнання в медичних і наукових колах як альтернативний терапевтичний метод. За даними одного дослідження, даний метод значно знижує хронічний біль у животі в дітей. У дослідженні взяли участь 30 дітей, які страждають на хронічний біль у животі. Протягом восьми тижнів вони застосовували техніку керованої уяви, прослуховуючи записи на компакт-диску. В результаті значне полегшення болю спостерігалось у 63,1 % членів експериментальної групи та у 26,7 % членів контрольної групи.

Діти, які брали участь в експерименті, проявили позитивне ставлення до даної техніки – всім без винятку настільки сподобалося прослуховування компакт-дисків із вправами з управління уявою, що діти хотіли продовжити навчання даної техніки.

Інше дослідження показало, що практика управління уявою сприяє створенню нових нейронних зв'язків і позитивної поведінки. Людський мозок не розрізняє реальні й уявні події. Коли ми подумки уявляємо будь-яку ситуацію, мозок виділяє гормони, які відповідають нашим почуттям з приводу даної події або людини. Наприклад, спогад про суперечку з ким-небудь сприяє виділенню гормонів стресу.

Концентрація на образі улюбленої людини або радісній події призводить до підвищення рівня гормонів щастя – ендорфінів і серотоніну. Від цього підвищується тонус і настрій. Суть управління уявою полягає в тому, що мозок уявляє позитивні образи, які зцілюють, це допомагає розвивати навички управління емоціями та формує нові моделі поведінки.

Концентруючись на поставленій меті та створюючи потрібний образ власного «Я», ми створюємо нові нейронні зв'язки, які допомагають змінювати поведінку. Дана техніка протягом багатьох років використовується в спорті для формування впевненості в собі й поліпшення результатів.

З чого почати

Заняття з управління уявою проходить за певним сценарієм, який читається дорослою людиною або слухається в запису. Сценарій для дитини – це свого роду орієнтир на шляху до її потреб. Як тільки ви краще познайомитеся з процесом управління уявою, то зможете привести сценарій у відповідність із власними потребами або створити свій власний, який підійде дитині. З'ясуйте, які із запропонованих сценаріїв підійдуть дитині найкраще.

Заняття з управління уявою повинні проходити в спокійній обстановці, без телебачення й електроніки. Спокійна музика, що сприятиме розслабленню, допоможе відволіктися від навколишнього шуму. Коли щоразу вмикати одну й ту ж мелодію, це буде допомагати тілу розслабитися. Перш ніж рухатися за сценарієм, поясніть дитині сенс вправи, щоб їй було комфортніше й вона змогла глибше зануритися в процес.

Для підготовки до управління уявою варто також використовувати глибоке дихання й поступове розслаблення. Багато з цих технік використовуються в сценаріях управління уявою. Знайомлячи дитину з цією технікою, насамперед потрібно створити для неї безпечний простір.

У процесі занять дитина подорожує прекрасними спокійними місцями, які створила вона сама, місцями, у які вона буде повертатися щоразу, коли захоче. У цій подорожі в дитини є особистий провідник – людина, тварина або духовна сутність. Провідник допомагає дитині зустрітися з власною мудрістю й цілющими силами.

Допомагаючи дитині рухатися сценарієм, важливо дозволити їй отримати власний внутрішній досвід, тому дайте їй можливість усвідомити побачене. Щоб отримати максимальну перевагу від занять з управління уявою, виконуйте вправи кілька разів на тиждень протягом декількох місяців. Якщо дитина страждає на

специфічні проблеми або розлад, найкраще займатися щодня. Пропонуємо кілька ідей для сценарію.

Сценарій «Великий білий дім»

Даний сценарій допомагає дітям і підліткам досягати мети та справлятися з повсякденним стресом. Уявіть, що ви йдете довгим білим пляжем. Ви чуєте крики чайок і шум хвиль. Ваші ноги занурюються в теплий білий пісок. Ви відчуваєте себе спокійно й мирно. Дме теплий морський вітер. Сонце яскраво світить, зігріваючи вас. Ви шукаєте тихе комфортне місце. Ви відчуваєте, що цей пляж – ваш, тільки ваш.

Ви зупиняєтеся й дивитеся на безкрайній океан. Ви бачите, як переливаються різними кольорами хвилі. Ви бачите піну на гребенях хвиль. Хвилі, які накочуються на берег, схожі на дихання Землі. Океан... Океан... Знову й знову хвиля за хвилею. Ви відчуваєте силу океану та Землі.

Ви бачите перед собою великий білий будинок. Він вабить вас. Будинок виглядає як храм або маленький замок. Ви йдете до нього, ви зацікавлені та сповнені сил. Ви підходите до будинку й бачите, що його двері відчинені. Ви з цікавістю заходите всередину. Ви відчуваєте себе спокійно й мирно.

Ви заходите з сонячного пляжу в прохолоду цього прекрасного будинку й опиняєтеся у великій вітальні. У ній багато рослин і картин. Перед вами – красиві мармурові сходи. Ви відчуваєте, що хочете пройти вгору. Ви усвідомлюєте, що весь цей час у вас за плечима був важкий рюкзак. Він наповнений вашими турботами, занепокоєнням і негативними почуттями. Довгий час ви носили цей рюкзак і відчуваєте, як він тисне зараз на вас своєю вагою. Ваші плечі болять, ваша спина дуже напружена від цих почуттів.

Ви повільно знімає рюкзак з усіма своїми тривогами й турботами. Ви відчуваєте себе вільними. Тепер ви можете легко піднятися сходами. З кожною сходинкою ви відчуваєте все легше, щасливішими та спокійнішими. З кожним кроком ви стаєте все ближче до абсолютного комфорту й радості. Комфорт і радість живуть усередині вас, і тепер ніщо не завадить вам відчувати їх.

Угорі сходів ви відчуваєте себе сильними і впевненими в собі. Там відчинене велике вікно. Навпроти вікна стоїть велике біле зручне крісло. Ви сідаєте в крісло й дивитеся у вікно, милуючись океаном. Це ваш час. Ви сидите в своєму кріслі й дивитеся у вікно свого будинку. Ви дихаєте м'яким морським повітрям і розумієте, що ви вдома.

Сценарій «Чарівна мушля»

Цей сценарій ефективний для маленьких дітей. Він допомагає впоратися з тривогою й занепокоєнням. Розташуйтеся зручно. Закрийте очі, зробіть глибокий повільний вдих. З кожним видихом ваше тіло розслабляється.

Уявіть, що ви перебуваєте на пляжі. Намалюйте пляж у своїй уяві. Згадайте пляж, на якому ви були, або придумайте його. Відчуйте пісок під ногами. Ваше обличчя відчуває сонячне тепло. Озирніться навколо. Перед вами - безкрайній срібно-блакитний океан. Іскри сонця танцюють на поверхні хвиль, як маленькі зірочки.

На піску ви бачите найпрекраснішу мушлю, яку коли-небудь бачили. Ви піднімаєте її. Мушля тепла та гладенька на дотик. Відчуйте її форму у своїх руках. Це чарівний витвір природи. Ви можете розповісти їй свої таємниці, і мушля їх збереже. Ви можете також розповісти мушлі про те, що вас турбує. Розкажіть їй про свої проблеми – неважливо, великі вони чи дрібні. Мушля хоче почути про всі ваші тривоги.

Як тільки ви розповісте мушлі про свої проблеми, вона перетворить ваші негативні почуття в позитивні. Піднесіть її до губ. Подумки розкажіть їй про свої тривоги й бажання. Більше ніхто не дізнається про це – тільки ви й мушля. Ваші слова потраплять в середину мушлі. Вона забирає всі ваші тривоги.

Від вас ідуть негативні почуття й ніколи більше до вас не повернуться. Мушля змушує їх зникнути. Це справжнє диво! Ваші негативні почуття йдуть! Ви закриваєте мушлю, відчуваєте спокій і щастя. Ви в повному спокої. Відчуйте це просто зараз.

Ви можете уявити вашу мушлю в будь-який момент, коли будете відчувати негативні емоції, і вам необхідно буде заспокоїтися. Ваша мушля завжди буде чекати вас у вашій уяві.

Якщо ви будете на морському узбережжі, можете знайти справжню чарівну мушлю. Як ви її впізнаєте? Просто серед усіх морських мушель знайдіть ту, яка найбільше схожа на чарівну. Замість мушлі можна використовувати «чарівний» камінь. Знайдіть його в саду або на вулиці.

Можете також класти «чарівну мушлю» або камінь під подушку, щоб позбутися нічних жахів і безсоння. У нашому метушливому світі усвідомленість і управління уявою - справжній подарунок, який ви можете подарувати своїй дитині. Коли діти дорослішають і зіштовхуються з новими труднощами, управління уявою залишається для них способом справлятися зі стресом і ставати мудрішими.