

Способи заспокоєння і зняття стресу у дитини та у дорослих

**Якщо діти зіштовхуються зі стресовими ситуаціями, як зняти напругу?
Спробуйте один зі способів, запропонованих нижче:**

- ✓ Запропонуйте дитині попити води. Дайте дитині випити склянку холодної води та трохи посидіти. Випийте склянку води самі, і ви помітите, як дана процедура заспокоює нервову систему.
- ✓ 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 дитині.
- ✓ Поговоріть з дитиною. 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.
- ✓ Заспівайте що-небудь. Улюблені пісні піднімають настрій. Крім цього гучний спів сприяє виробленню «гормонів щастя» – ендорфінів.
- ✓ Малюйте. Малювання не тільки допомагає відволіктися від джерела стресу, але й розвиває стресостійкість.
- ✓ Ліпіть із пластиліну. Під час ліплення ділянка мозку, що відповідає за стресові реакції, стає неактивною, оскільки імпульси активізують інші ділянки мозку. Пластилін можна зробити своїми руками.
- ✓ 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.
- ✓ Зминайте 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.
- ✓ Прийміть теплу ванну. Дана процедура допоможе заспокоїтися, розслабитися й відволіктися. Дозвольте дитині взяти з собою у ванну улюблену іграшку й відпочити стільки, скільки їй буде потрібно.
- ✓ 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.
- ✓ Задувайте свічки. Запаліть свічку й запропонуйте задуги її дитині. Потім запаліть її знову, але при цьому трохи відсуньте від дитини. З кожним разом дитині потрібно буде дихати глибше й глибше, щоб задуги свічку. Так в ігровій формі ви можете навчити дитину глибокого дихання.

- ✓ 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.
- ✓ Порахуйте від 100 до 1. Лічба у зворотному порядку не тільки дозволяє дитині відволіктися, а й спряє розвитку концентрації уваги.
- ✓ 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.
- ✓ Покатайтеся на гойдалках. Це не тільки зміцнює м'язи ніг і тулуба, але також знижує рівень стресу (такий ефект мають рухи розгойдування).
- ✓ Пострибайте. Встановіть таймер на дві хвилини, ввімкніть музику й дозвольте дитині стрибати через скакалку в ритмі музики. Дитина може просто підстрибувати на місці. Влаштуйте з дитиною змагання, хто стрибне вище, далі або швидше.
- ✓ Лопайте бульбашки на упаковці. Купіть трохи такого матеріалу й поріжте на невеликі шматки, щоб заспокоювати дитину в моменти стресу.
- ✓ Спостерігайте за акваріумними рибками. Згідно з дослідженнями, спостереження за акваріумними рибками знижує артеріальний тиск і частоту пульсу. Чим більший акваріум, тим ефективніша його дія.
- ✓ Катайте тенісний м'яч по спині. Така сама процедура застосовується в якості легкого заспокійливого масажу.
- ✓ 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.
- ✓ Слухайте музику. Музика покращує настрій, сприяє здоровому сну, знижує рівень стресу й занепокоєння.
- ✓ Займіться кулінарією. Готування страв, випікання солодошей допомагає позбутися від стресу.
- ✓ Катайтеся на велосипеді. Велосипедні прогулянки не тільки сприятливі для суглобів - вони розвивають рівновагу й фізичну витривалість.

