



# Способи заспокоїти й зняти стрес у д

*Прості способи, які допоможуть батькам швидко заспокоїти дитину  
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 перевернувши тіло, в якому голова знаходиться нижче рівня серця, заспокійливо діє на нервову систему. Для розслаблення дитині потрібно нахилитися, дотягуючись долонями до стегон і постояти на голові. 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 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 фальшиві) допомагає виробленню «гормонів щастя» – серотоніну та дофаміну.

**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 джерел стресу, а й розвиває стресостійкість. Якщо вас дещо навіть думка про те, що ви не можете зняти стресу, спробуйте малювати. Це допоможе зняти стресу.



**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. 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 піднімає настрій. Дослідження, в якому взяли участь люди, які практикують загартовування, показують, 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 її з гарячою.

**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 вона задує 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 покращує настрій. 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 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 стрес 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 довгу прогулянку, спробуйте скоротити стресові фактори



**28. Ліпіть із пластиліну.** Під час ліплення ділянка мозку, що відповідає за 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 в кімнаті. Дитина повинна протягом 10-ти секунд штовхати стіну. Після цього зробити перерву на тричі. 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 відчуває 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 нам заспокоїтися. Якщо ви знаходитесь вдома - вийдіть на прогулянку. На вулиці знайдіть спокійне місце, де можна присісти. Змініть обстановку, і це допоможе вам 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 попросить вас піти з нею гуляти. Вийдіть на прогулянку з дитиною, і, можливо, вона попросить вас піти з нею гуляти. Вийдіть на прогулянку з дитиною, і, можливо, вона попросить вас піти з нею гуляти.

**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. Для цього 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 своїми негативними емоціями. Ці навички стануть їй у пригоді протягом усього життя.