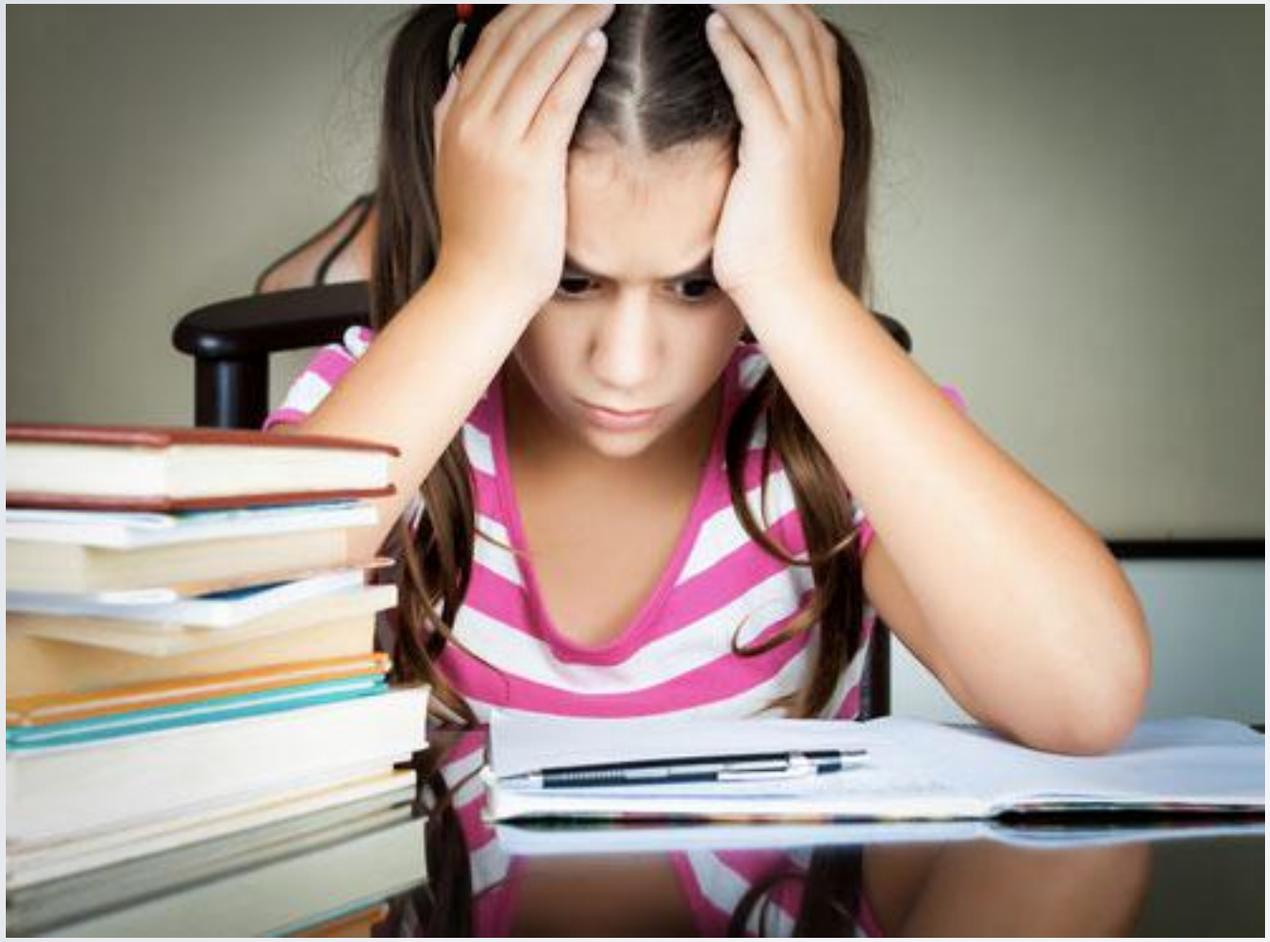
КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА РАССЛАБЛЯТЬСЯ

Никонова Виктория
врач-педиатр, к.м.н., старш.науч.сотр
заместитель главного врача ГБУЗ МО «МОКДЦД»

ГОРМОН «СТРЕССА»



- Когда человек злится, боится, переживает наш организм выделяет гормон - кортизол «гормон стресса», он способствует быстрому всплеску энергии, повышению функции памяти, иммунитета, снижению болевого порога, поддержанию всех основных функций организма.
- НО! Очень важно, после такой серьезной работы, обеспечить отдых для организма.

ВЛИЯНИЕ СТРЕССА

- Когда воздействие стресса очень сильное или долгое, могут появиться головные боли, боли в животе, проблемы со сном, аутоиммунные или частые инфекционные заболевания.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

первый способ

ПОМОЖЕТ ДВИЖЕНИЕ!

- Бегать, играть в подвижные игры (подростков и лежебок заинтересуют компьютерные игры, заставляющие двигаться), заниматься спортом каждый день, чтобы помочь работать от стресса.

ПРИЯТНЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ

- Попросите ребенка вспоминать о чем-то хорошем в момент волнения, замечать красоту природы. Помогут фото! В современном мире гаджетов многие приятные воспоминания мы носим с собой «в кармане».

- Практика повторного воспроизведения приятных воспоминаний - "видео" в голове. Когда вы расстроены - остановитесь, закройте глаза и попробуйте «поиграть в картинки»

МУЗЫКА

- Воспроизведение музыки помогает снять стресс - будь то игра на фортепиано, флейте, скрипке или бренчание на гитаре.
- БАРАБАН! Если у вас нет музыкального инструмента, сделайте барабан из мусорной корзины, кастрюли, кружек, коробок и прочих подручных предметов.

УЧИТЕСЬ МЕДИТАЦИИ!

- Не надо сидеть, скрестив ноги, чтобы медитировать - просто закройте глаза, дышите медленно и глубоко.
- Попробуйте медитировать в течение 10 минут: представьте, свои легкие воздушным шариком, и медленно заполняйте их. Или представьте, что вы вдыхаете радугу. Спокойная музыка поможет вам быстрее настроиться

ПРОГРЕССИВНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

- Прогрессивная релаксация- техника, при которой вы сосредоточиваетесь на частях вашего тела и расслабляете мышцы в них.
- Начните расслаблять мышцы с одной стороны тела (рука, нога), потом с другой. Сделайте это упражнение трижды.
- Это отлично помогает,особенно если вы не можете заснуть.

СМЕХ

«Вам скучно? Нарисуйте брови вашей собаке и смейтесь до его следующего мытья»

- Ученые доказали, что смех помогает уменьшить стресс и даже является профилактикой ряда заболеваний.
- Для каждого подходит свой способ начать смеяться.
- В любом случае, встреча с позитивными друзьями, комедии, веселые мультфильмы, дурашливые фотоснимки, щекотка или забавные игры полезны каждому

ПОГОВОРИТЕ С КЕМ-НИБУДЬ

- Проговаривая вслух проблемы они кажутся меньше.
- Дайте знать ребенку, что он всегда может обсудить с вами любую свою проблему, он должен знать, что вы не будете его ругать, а поможете разрешить неприятную ситуацию
- Также очень полезно для ребенка общение с домашними животными. Кошки и собаки отлично снимают стресс.

ПОЙТЕ

- Когда вы поете, вы дышите ровно и глубоко, плюс воздействие музыки улучшает настроение.
- Английские ученые обнаружили, что школьники реже испытывали стресс когда они начали занятия в хоре.
- Но не оязательно всем заниматься в хоре. Купите ребенку караоке и пусть поет свои любимые песни в микрофон на радость соседям.
- Прекрасная акустика также в ванной, поэтому пойте в душе на здоровье

АРОМАТЕРАПИЯ

- Лаванда, розмарин, сандал, хвойные ванны не только приятно пахнут - они обладают расслабляющим свойством.
- Вы можете использовать специальные ароматические масла, принадлежности для ванны или повесить травы в виде саше в изголовье кровати ребенка (детям с аллергией только после консультации с лечащим врачом)

РИСУНКИ, КОНСТРУКТОР, ПОДЕЛКИ

- Ограничивайте время, проводимое ребенком за компьютером, ТВ, смартфоном, планшетом.
- Рисуйте, читайте, играйте в LEGO, вяжите, делайте поделки или учитесь основам фотографии вместе с ребенком.
- Эти виды деятельности помогут вам и ребенку расслабиться, а соответственно чувствовать себя лучше.

ЗАНЯТИЯ ЙОГОЙ

- Йога отличный способ, чтобы снять стресс и расслабиться.
- Используйте позы «труп» и «ребенок» для расслабления. Также позу «кошка». Встаньте на четвереньки и выгибайте спину вверх-вниз, как кошка. Или попробуйте «вулкан», где вы приседаете и быстро встаете, крича то, что вам не нравится

ПРОГУЛКИ

- Не сидите дома в свободное время.
- После школы или детского сада отправляйтесь в парк или на детскую площадку.

- В выходные дни напишите себе культурную программу на месяц вперед: посещайте музеи, выставки, театры, устройте пикник на природе

ТАНЦЫ

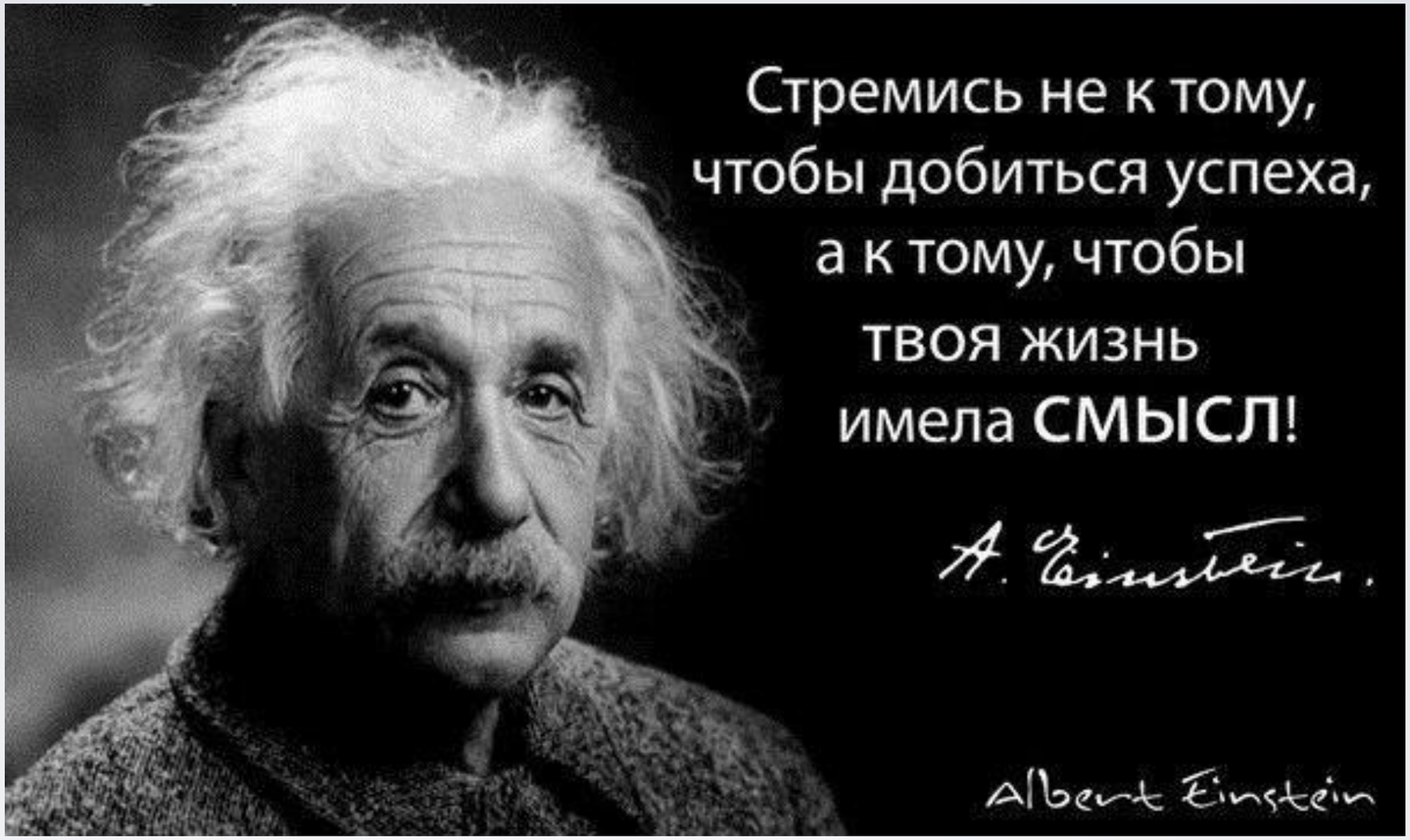
- Любой вид упражнений поможет вам почувствовать себя лучше, когда вы сосредоточены. Но танцы это 2 в 1. И движение, и музыка!

- Не обязательно посещать профессиональную студию, можно танцевать и со шваброй в руках, и под караоке с микрофоном, и просто весело прыгая по комнате

ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ СВОЙ ДЕНЬ

- Попросите ребенка рассказать или записать все, что произошло за день
- Постарайтесь помочь ему распланировать следующий день, чтобы настроиться на нужный лад и избежать стрессов

НЕ ПЕРЕГРУЖАЙТЕ РЕБЕНКА



Всем нам Эйштейнами не стать и это чудесно! Поэтому не требуйте от ребенка феноменальных успехов, помогите ему найти свою «изюминку», а она есть у каждого из нас!