

Способи заспокоїти та зняти стрес у дитини

Коли дитині необхідно швидко зняти напругу, спробуйте один зі способів, запропонованих нижче.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.