

«СПОСОБЫ СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У РЕБЕНКА»

Детям часто некуда девать свою энергию, они не могут отреагировать свои переживания в конструктивной форме, негативные эмоции накапливаются и находят выход через истерику или агрессию.

Поэтому помогаем им и себе снять стресс – используем способы снятия психоэмоционального напряжения, а затем направляем их энергию в мирное русло – подвижные игры, рисование, лепка из пластилина/теста/глины/кинестетического песка, чтение, «разукрашки», шахматы/шашки, лего и др. конструкторы, настольные игры, оригами, музыка, танцы, плетение из бисера, физические упражнения, просмотр мультфильмов/фильмов, приготовление чего-нибудь вкусенького, прогулки с домашними питомцами.

Дети с ОПФР в силу своих психологических особенностей могут испытывать сильный стресс. И чем интенсивнее напряжение переживает ребенок, тем чаще у него появляются приступы агрессии и т.д. Организм ребенка еще не способен справляться с сильными потрясениями, поэтому ему необходимо помочь снять напряжение. Когда ребенку необходимо быстро снять напряжение, попробуйте один из способов, предложенных ниже.

1. Предложите ребенку воду. Обезвоживание приводит к снижению умственной продуктивности. Дайте ребенку выпить стакан холодной воды и немного посидеть. Выпейте стакан воды сами, и вы заметите, как данная процедура успокаивает нервную систему.

2. Спойте что-нибудь. Все знают о том, что любимые песни поднимают настроение. Кроме этого громкое пение (даже если вы при этом немного фальшивите) способствует выработке «гормонов счастья» – эндорфинов.

3. Рисуйте. Рисование не только помогает отвлечься от источника стресса, но и развивает стрессоустойчивость. Если вас пугает даже мысль о том, что ребенок будет рисовать красками, позвольте ребенку порисовать, например, кремом для бритья на шторке в душе. Шторку будет легко вымыть, а ребенок не измажет всё вокруг.

4. Попрыгайте в высоту. Устройте с ребенком соревнование, кто прыгнет выше, дальше или быстрее. Это еще один простой, но действенный способ выпустить пар с помощью физической активности.

5. Пускайте мыльные пузыри. Дуть на вертушку или пускать мыльные пузыри – такие занятия помогут ребенку контролировать дыхание а, заодно, нормализовать состояние психики. Кроме того, ребенку наверняка понравится бегать за лопающимися пузырями.

6. Пейте теплые напитки. Теплые напитки в прохладный день дают телу ощущение тепла. Это похоже на объятия изнутри. Чашка горячего шоколада или теплого молока помогут ребенку быстро прийти в состояние гармонии.

7. Задувайте свечи. Зажгите свечу и предложите задуть её ребенку. Затем зажгите её снова, но при этом немного отодвиньте от ребенка. С каждым разом ребенку нужно будет дышать глубже и глубже, чтобы задуть свечу. Так в игровой форме вы можете научить ребенка глубокому дыханию.

8. Наблюдайте за аквариумными рыбками. Вы когда-нибудь задумывались над тем, почему в больницах часто ставят аквариумы? Согласно исследованиям, наблюдение за аквариумными рыбками снижает артериальное давление и частоту пульса. Более того, чем больше аквариум, тем эффективнее его действие. Когда вам потребуется успокоить ребенка, сводите его к местному пруду или аквариуму для небольшого сеанса «рыбной терапии».

9. Украсьте стену. Речь не идет о красках и декорациях, можно просто повесить на стену плакат или картинку из журнала. Это поможет ребенку проявить свои творческие способности. В таком деле важен сам творческий процесс, а не результат.

10. Обнимите ребенка или позвольте ему обнять вас. Объятия способствуют выработке окситоцина – гормона, обеспечивающего работу иммунной систем организма. 20-секундные объятия снижают давление, улучшают самочувствие и снижают стрессовые реакции организма. Объятия принесут пользу и вам, и вашему ребенку.

11. Гуляйте на природе. Согласно исследованиям, 50-минутные прогулки на природе улучшают мыслительные процессы и снижают уровень стресса. Если у вас нет столько свободного времени, то даже 15-минутная прогулка на свежем воздухе поможет ребенку справиться со стрессом.

12. Подуйте на вертушку. Как и в случае со свечей, данное упражнение тренирует дыхание ребенка, однако здесь акцент делается на контролируемый выдох, а не на глубокий вдох. Ребенок должен заставить вертушку крутиться медленно, потом быстро, потом опять медленно. Так он научится регулировать своё дыхание.

13. Лепите из пластилина. Во время лепки участки мозга, отвечающие за стрессовые реакции, становятся неактивными, поскольку импульсы активизируют другие участки мозга. Можно купить пластилин в магазине или сделать его своими руками.

14. Поработайте с глиной. Подобный эффект наблюдается и при работе с глиной. Позвольте ребенку вылепить что-нибудь из глины или сделать чашку с помощью гончарного круга. Это также прекрасная возможность для ребенка научиться чему-то интересному и сформировать новый практический навык.

15. Покатайтесь на качели. Катание на качели не только укрепляет мышцы ног и туловища, но также снижает уровень стресса (такой эффект имеют движения раскачивания). Покатайте ребенка на качели или он может покататься самостоятельно, чтобы успокоить эмоции.

16. Мните тонкую бумагу. Мять бумагу – одно из любимых занятий детей. Их успокаивает не только шелест бумаги, но и её текстура. Сенсорные импульсы активизируют определенные участки мозга, снижающие уровень стресса.

17. Лопайте пузырьки на упаковке. Купите немного такого материала и порежьте на небольшие куски, чтобы успокаивать ребенка в моменты стресса.

18. Катайте теннисный мяч по спине. Такая процедура действует в качестве легкого успокаивающего массажа. Делайте её, когда ребенку необходимы успокаивающие прикосновения. Массируйте плечи, шею и нижнюю часть спины – эти участки наиболее напряжены в момент стресса.

19. Массажируйте ступни небольшим мячиком. Это помогает улучшить кровообращение и воздействует на определенные точки на ступнях, помогая снять стресс и убрать напряжение мышц ног. Ребенку может покатать мяч по всей поверхности ступни, наступая на него с разной силой.

20. Определите «спокойное место» в доме. Ребенок должен иметь определенное место в доме, где он сможет прийти в себя в моменты утраты контроля над эмоциями. В этом месте ребенок должен чувствовать себя максимально комфортно, чтобы иметь возможность для полноценного отдыха и восстановления душевного равновесия.

21. Слушайте музыку. Музыка улучшает настроение, способствует здоровому сну, снижает уровень стресса и беспокойства. Слушайте музыку различных стилей, установите оптимальный уровень громкости в доме, машине и спальне ребенка.

22. Покричите. Иногда плохое настроение ребенка связано с тем, что его переполняет слишком много эмоций. Пусть ребенок примет свободную позу и представит, как эмоции проходят сквозь его тело от пальцев ног до рта. Для их освобождения ребенку нужно громко закричать.

23. Раскрашивайте книги-раскраски. Раскраски – отличный способ занять и успокоить ребенка, развить у него мелкую моторику и концентрацию внимания. Купите ребенку карандаши и фломастеры и раскрашивайте страницы книг-раскрасок вместе с ним.

Эти, казалось бы, простые способы, помогут не только улучшить психоэмоциональное состояние ребенка любого возраста, но и научить его лучше разбираться и справляться с негативными эмоциями. Эти навыки сослужат ему добрую службу на протяжении всей жизни

Каким бы замечательным не был детский сад или школа, какие бы профессионалы в нем не работали, никто не поможет вашему ребенку лучше, чем вы.