

Как научить ребенка расслабляться.

Каждый ребенок испытывает свои собственные страхи, тревоги и переживает свои особые стрессогенные ситуации, начиная от страха темноты и до попыток справиться с давлением сверстников. Очень важно, чтобы мы – взрослые – были с ним в эту минуту. Могли просто посидеть рядом, выслушать, поверить в выдуманное животное, которое спряталось за шторкой и т.д. А еще мы можем помочь ребенку, обучив его некоторым из наиболее эффективных методов релаксации, расслабления, чтобы помочь детям научиться управлять их ежедневными стрессами. Тем самым мы дадим детям необходимые инструменты, которые будут помогать им на протяжении всей жизни.

Существует множество методов, которые дети могут использовать, чтобы снизить уровень напряжения и расслабиться. Каждый из них по-разному эффективен и воспринимается индивидуально. Попробуйте для начала обучить ребенка одному-двум из представленных далее методов, а затем постепенно помогайте освоить остальные.

1. Глубокое дыхание.

Стоит начать просто с глубокого дыхания. Это эффективный способ замедления естественной реакции организма на стресс. Оно замедляет сердечный ритм, снижает кровяное давление и обеспечивает чувство уверенности. Этот простой метод подходит практически всем.

- Вдохните глубоко.
- Задержите дыхание на мгновение.
- Медленно выдохните.

Продолжайте дышать глубоко, пока не обретете чувство покоя. Если при этом Вы закроете глаза, эффект наступит быстрее, т.к. Вы лучше сосредоточитесь на своем дыхании.

2. Прогрессирующая релаксация мышц.

Прогрессирующая релаксация мышц – это прекрасный способ снять стресс. Релаксация достигается путем напряжения и последующего расслабления различных групп мышц тела. Поиграйте с ребенком в маленьких медвежат, которые разминаются на полянке.

- Лицо – попросите ребенка наморщить нос и лоб, будто он нюхает что-то неприятное, а затем расслабить лицо. Повторить три раза.
- Челюсти – попросите ребенка плотно сжать челюсти, будто пчелка хочет сесть к нему на мордочку, потому что он очень вкусно пахнет медом, а затем разомкнуть челюсти, т.к. пчелка улетела. Повторить три раза.
- Руки и плечи – попросите ребенка вытянуть руки перед собой, затем поднять их над головой и потянуться как можно выше. После этого пусть ребенок опустит вниз и расслабит руки. Наши медвежата показывают, как они выросли и стали большими. Повторить три раза.
- Кисти рук – пусть ребенок представит, будто он изо всех сил сжимает апельсин одной рукой, а затем бросает его на пол и расслабляет кисть и руку. Повторить три раза, а затем выполнить упражнение другой рукой.
- Живот – пусть ребенок ляжет на спину и всего на мгновение максимально напряжет мышцы живота. Затем пусть расслабит живот. Как будто медвежата хотят пролезть в берлогу, а животики им немного мешают. Повторить три раза, а затем выполнить это же упражнение стоя.



- Ноги и ступни – попросите ребенка стоя вдавить пальцы ног в пол, будто он прячет орешки в земле про запас. Пусть поочередно вдавливают каждый палец в пол и расставит их настолько, чтобы чувствовать напряжение в ногах, а затем расслабит. Повторить три раза.

Выполняя эти упражнения, попросите ребенка наблюдать, как хорошо чувствует себя тело, когда он расслабляет каждую его часть. Цель выполнения этих упражнений заключается в том, чтобы достичь полного расслабления мышц тела.



3. Физические упражнения.

Физические упражнения – это отличный вид отдыха. Ходьба, бег, плавание и активные игры – это те виды упражнений, которые нравятся детям. Однако не забывайте заниматься под музыку. Есть много прекрасных CD и DVD с упражнениями для любых возрастных категорий.

4. Визуализация.

Визуализация также известна как метод визуально управляемых образов. Эта техника использует воображение, чтобы замедлить мозговую деятельность и избавиться от негативных мыслей и тревог. Этот метод особенно эффективен после выполнения прогрессирующей релаксации мышц и позволяет сначала расслабить мышцы, а затем успокоить ум. Представление при помощи силы воображения прекрасного, спокойного места – это один из видов визуализации для снижения уровня стресса, доступный почти любому ребенку. Также может быть полезна цветовая визуализация, ей легко обучить ребенка.

- Попросите ребенка представить в воображении любимый цвет, который заставляет его чувствовать себя спокойно и безопасно.
- Пусть он представит, что «вдыхает» этот цвет в себя и распространяет его по всему телу вместе с выдохом.
- Пусть ребенок продолжает визуализировать, пока не наполнится этим особым расслабляющим цветом.

Вместо цвета можно использовать успокаивающий звук, особенный аромат или чувство тепла или света.

5. Смех.

Смех – это прекрасный способ снять стресс и помочь организму расслабиться.

Вот несколько способов заставить ребенка смеяться:

- рассказывайте анекдоты, смешные истории, возможно из вашего детства или из детства ребенка;
- корчите рожицы по очереди, как забавные обезьянки в зоопарке;
- смотрите смешные мультфильмы.

6. Растяжка.

Растяжка снимает накопленное напряжение в мышцах. Научите ребенка аккуратно растягивать каждую группу мышц и чувствовать при этом, как они постепенно расслабляются.

7. Музыка.

Прослушивание успокаивающей музыки может помочь ребенку сосредоточиться. Даже очень маленькие дети могут наслаждаться расслабляющей классической музыкой.

Начните с ребенком просто слушать музыку, затем садитесь по удобнее, закрывайте глаза и наслаждайтесь замечательной мелодией. Попробуйте поразмышлять над цветом музыки, образом и т.д. и с каждым разом время прослушивания музыки будет увеличиваться.

8. Медитативные техники.

Медитативные техники – йога, например, – расслабляют и ум, и тело. Вот простая техника, которую ваш ребенок может использовать как в домашних условиях, так и в школе. Этот способ больше подойдет детям старшего дошкольного возраста и старше.



- Когда ребенок сидит на кровати дома или за партой перед началом урока, пусть он положит руки на колени и закроет глаза.
 - Следующий шаг – медленные и равномерные вдохи и выдохи.
 - Каждый вдох и выдох считается, как один счет, ребенок должен ровно дышать, по крайней мере, до пятидесяти (в классе пусть попробует дышать до тридцати).
- Когда ребенок освоит эту технику, ему необходимо сосредоточиться и слушать свое дыхание. Если у него будет получаться, ребенок начнет чувствовать себя более спокойным и сосредоточенным.
 - Когда он закончит считать до пятидесяти, ему нужно сделать очень глубокий вдох, медленно выдохнуть и открыть глаза.

9. Объятия.

Поощряйте ребенка, когда он прижимает к себе домашнего питомца или обнимает любимого человека. Такое взаимодействие снижает кровяное давление и уменьшает количество гормонов стресса.

10. Напряжение пальцев ног.

Напряжение пальцев ног снимает напряжение остальной части тела. Это простое упражнение следует повторять по десять раз в одном подходе.

- Лягте на спину и почувствуйте пальцы ног.
- С помощью мышц согните все десять пальцев ног в направлении лица и считайте до десяти.
- Расслабьте пальцы и посчитайте до десяти.

Выполняйте упражнения вместе.

Многие из методов в этом списке эффективны для людей любого возраста. Не стесняйтесь изменять любой из методов, чтобы сделать их подходящими для возраста вашего ребенка, и не упускайте возможности участвовать сами. Снижение уровня напряжения и релаксация родителей положительно влияют на ребенка.

