

Как помочь себе быстро снять стресс

Стресс и негатив скапливается в теле в виде нерастраченной энергии. Чтобы прийти в баланс и успокоиться, необходимо ее выплеснуть через тело или через дыхание.

Прогрессивная мышечная релаксация

Максимально напрягите мышцу, где, по вашим ощущениям, локализуется напряжение. Задержитесь в крайней точке на 5-10 секунд, после чего расслабьте мышцу на 15-20 секунд, максимально концентрируясь на ощущении расслабления.

Техника «Тряска»

Перед выполнением упражнения закройте дверь, чтобы никто вас не видел. Встаньте на пол босиком или в удобной обуви. Начните трясти кистями рук, постепенно включая в работу локти, плечи, корпус, голову, ноги. Можно немного потопать ногами по полу. Тряска должна быть интенсивной, чтобы «включилось» все тело.

«Квадратное дыхание»

Найдите в пространстве любой квадратный предмет: раму окна, картину, книгу. Зафиксируйте взгляд на верхнем левом углу и сделайте медленный вдох, мысленно считая до четырех, переведите взгляд на верхний правый угол и также на четыре счета задержите дыхание. Двигайтесь взглядом по сторонам квадрата, чередуя вдох, задержку дыхания, выдох. Голова при этом остается неподвижной, мышцы расслаблены.

«Упражнение «Пять чувств»

В момент, когда чувствуете напряжение, беспокойство или гнев, отметьте вокруг себя:

- ✓ пять предметов, которые вы можете рассмотреть;
- ✓ четыре звука, которые вы слышите;
- ✓ три предмета с разной фактурой, к которым можно прикоснуться;
- ✓ два запаха, которые вы можете ощущать;
- ✓ один вкус, который вы можете попробовать.

Как сохранить равновесие

Рекомендации М. Берки-Ален по профилактике эмоционального выгорания.

1. Сделайте себе небольшой подарок (букет цветов, билет в театр или на спортивное соревнование, поужинайте в ресторане).
2. Разрешите себе побыть некоторое время в одиночестве.
3. Найдите время с удовольствием заняться своим любимым делом.
4. Позвольте себе полдня провести за «ничегонеделанием».
5. Займитесь тем, чем вы давно уже хотели заняться, но на что никогда не хватало времени.
6. В выходной позвольте себе подольше поспать.
7. Похвастайтесь перед другом или родственниками своими достижениями.
8. Потратьте некоторую сумму из своих сбережений и купите себе какую-нибудь безделушку.
9. Каждый вечер вставайте под душ и «смойте» события прошедшего дня, т.к. вода издавна является мощным универсальным проводником.
10. Если у Вас имеются нарушения со сном, читайте на ночь стихи, а не прозу. Так как стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.
11. Высыпайтесь. Здоровый сон составляет 5-6 часов. Перед сном обязательно проветривайте помещение. Это способствует улучшению сна.
12. Чаще совершайте прогулки. Особенно прогулки полезны вечером.

А что же дети?

Людмила Петрановская:

Истерики в маленьком возрасте – это нормальное проявление незрелости нервной системы. Когда ребенок сталкивается с фрустрацией, его психика не в состоянии это переварить, у него нет еще стратегии совладения, его затапливает эмоция. И сделать с этим ничего нельзя и не нужно.

Почему они происходят?

Детская истерика – это не плохое воспитание. Это просто период развития нашего мозга, когда еще нет структур, которые могут контролировать эмоции. Да, не все дети впадают в истерики – это зависит исключительно от того, с какой нервной системой родился человек.

Как реагировать родителю?

Я не рекомендую любой ценой предотвращать истерику – ничего страшного в ней нет. Если истерика уже началась, то ничего уже не сделать, ее нужно просто переждать. Успокоить ребенка не получится, **нужно успокаивать себя**, а не накручивать: это не конец света, ничего плохого не происходит, вы не плохая мать, ваш ребенок не издевается над вами, а просто его эмоционально затопило. А вот когда и он успокоится, тогда с ним нужно восстановить контакт, пожалуй. Например, можно использовать такие слова: «Ты так сильно хотел эту игрушку, а я не смогла купить. Я понимаю, как тебе было обидно». Обязательно нужно обнять. Есть дети, которых любое внимание еще глубже погружает в эмоционально затопление. Тогда их нужно огородить от тех, кто в этот момент будет пытаться успокоить.

На что переключить ребенка?

Предлагаем вам простые техники, которые помогут вашему ребенку и вам самим успокоиться в стрессовой ситуации.

Выпить воды. Напоите ребенка стаканом прохладной воды, лучше, чтобы он пил ее маленькими глотками.

Попрыгать через скакалку. Поставьте таймер на 2 минуты, включите музыку и прыгайте под ритм.

Громко петь. Пение вслух отлично повышает уровень эндорфинов, отвечающих за хорошее настроение, а также способствует выходу негативной энергии.

Пускать мыльные пузыри. Эта игра обычно нравится детям. По своему эффекту такая тренировка дыхания близка к пению и помогает получить положительные эмоции от процесса.

Задуть свечу. Зажгите свечу и попросите ребенка ее задуть, вытянув губы трубочкой и сделав резкий выдох. Попробуйте сделать так, чтобы **пламя свечи танцевало**. Для этого надо вытянуть губы трубочкой и делать медленный долгий выдох.

Принять горячую ванну. Очень расслабляет ванна с горячей водой и приглушенным светом. Если набрать ванну с пеной, тогда ребенок может построить пенные башни или перевоплощаться в сказочных героев, делая на себе костюм из пены.

Пойти гулять. Неспешные прогулки помогают отпустить негативные мысли, переключить свое внимание, а быстрая ходьба помогает сжечь лишний адреналин.

Крепко обняться.

Сделать массаж. Покатать мячик по спине. Покатать мячик стопами. Эти простые приемы помогают расслабиться.

Порисовать. В процессе рисования мы отпускаем свои тревоги и сосредоточены на самом процессе, тем самым успокаивая сердцебиение, выравнивая дыхание. Рисование улучшает нейронные связи в мозге и способствует развитию аналитических навыков.

Лепить из пластилина. Когда ребенок лепит из пластилина, его мозг перезагружается, и стресс снижается. Лепка способствует развитию речи, воображения, мышления, мелкой моторики. Она дает возможность моделировать мир и свое представление о нем.

Лепить из глины (вручную или на гончарном круге). Благодаря лепке дети учатся организовывать свою работу и доводить ее до конца. При этом они сами планируют работу, ставят цели, достигают их, если нужно вносят поправки.

"Волшебный мешочек". Поместите в мешочек разные предметы (например кубик, карандаш, яблоко, салфетку). Попросите ребенка рукой нащупать один предмет и описать его: какая у него форма, из какого материала сделан, мягкий или твердый. После этого пусть попробует назвать, что он нашел и достанет из мешка.

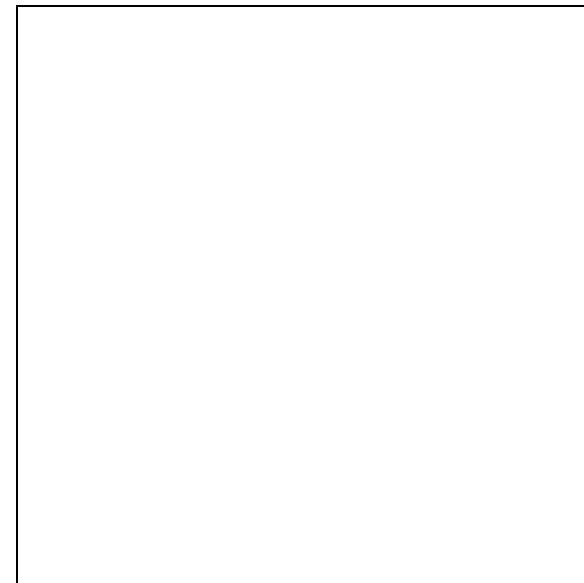
*"Счастливая жизнь
начинается со спокойствия
ума"*

Марк Тулий Цицерон

МБДОУ «Детский сад № 321 «Росинка»

*Я — спокойная мама.
Как я могу помочь себе и
ребенку*

Рекомендации для мам и не только



Подготовили:
учитель-логопед
Южанникова
Марина Алексеевна,
педагог-психолог
Лебедева

Екатерина Анатольевна
г. Красноярск, 2024