

# Десять кращих методів релаксації для дітей

**Вправи й техніки, які допоможуть дитині зняти напругу та відновити свої сили**

## Десять кращих методів релаксації для дітей

Від страху темряви до спроб впоратись із тиском однолітків – кожна дитина відчуває свої власні страхи, тривоги й переживає свої особливі стресогенні ситуації. Вам варто навчити дітей деяких з найбільш ефективних методів релаксації, щоб допомогти їм управляти їх щоденними стресами. Тим самим ви дасте дітям необхідні інструменти, які будуть допомагати їм протягом усього життя

Десять чудових способів допомогти дітям розслабитись

Існує безліч методів, які діти можуть використовувати, щоби знизити рівень напруги й розслабитись. Кожний з них по-різному ефективний і сприймається індивідуально. Спробуйте для початку навчити дитину одного-двох із запропонованих далі методів, а потім поступово навчайте інших у міру її готовності.

**1. Глибоке дихання.** Глибоке дихання – це ефективний спосіб уповільнення природної реакції організму на стрес. Воно уповільнює серцевий ритм, знижує кров'яний тиск і забезпечує почуття впевненості. Цей простий метод підходить практично всім.

Вдихніть глибоко.

Затримайте дихання на мить.

Повільно видихніть.

Продовжуйте дихати глибоко, поки не віднайдете почуття спокою.

**2. Прогресуюча релаксація м'язів.** Прогресуюча релаксація м'язів – це прекрасний спосіб зняти стрес. Релаксація досягається шляхом напруги й подальшого розслаблення різних груп м'язів тіла.

Обличчя – попросіть дитину наморщити ніс і лоб, ніби вона нюхає щось неприємне, а потім розслабити м'язи обличчя. Повторити три рази.

Щелепи – попросіть дитину щільно стиснути щелепи, ніби вона собака, який висить на кістці, а потім відпустити уявну кістку й повністю розімкнути щелепи. Повторити три рази.

Руки та плечі – попросіть дитину витягнути руки перед собою, потім підняти їх над головою й потягнутись якомога вище. Після цього нехай дитина опустить вниз і розслабить руки. Повторити три рази.

Кисті рук – нехай дитина уявить, ніби вона щосили стискає апельсин однією рукою, а потім кидає його на підлогу і розслабляє кисть і руку. Повторити три рази, а потім виконати вправу іншою рукою.

Живіт – нехай дитина ляже на спину і всього на мить максимально напружить м'язи живота. Потім нехай розслабить живіт. Повторити три рази, а потім виконати цю ж вправу стоячи.

Ноги й ступні – попросіть дитину стоячи втиснути пальці ніг у підлогу, ніби вона проробляє це з піском на пляжі. Нехай по чергово вдавлює кожний палець у підлогу й розставить їх настільки, щоб відчувати напругу в ногах, а потім розслабиться. Повторити три рази.

Виконуючи ці вправи, попросіть дитину спостерігати, як добре відчувається тіло, коли вона розслабляє кожну його частину. Мета виконання цих вправ полягає в тому, щоб досягти повного розслаблення м'язів тіла.

**3. Фізичні вправи.** Фізичні вправи – це дієвий вид відпочинку. Ходьба, біг, плавання й активні ігри – це ті види вправ, які подобаються дітям. Однак не забувайте займатись під музику. Є багато прекрасних CD і DVD із вправами для будь-яких вікових категорій.

**4. Візуалізація.** Візуалізація також відома як метод візуально керованих образів. Ця техніка використовує уяву, щоб уповільнити мозкову діяльність і позбутись негативних думок і тривоги. Цей метод особливо ефективний після виконання прогресуючої релаксації м'язів і дозволяє спочатку розслабити м'язи, а потім заспокоїти розум. Уявлення за допомогою сили образного мислення прекрасного, спокійного місця – це один з видів візуалізації для зниження рівня стресу, доступний майже кожній дитині. Також може бути корисна колірна візуалізація, їй легко навчити дитину.

Попросіть дитину відтворити в уяві улюблений колір, який примушує її відчувати себе спокійно й безпечно.

Нехай вона уявить, що «вдихає» цей колір у себе й поширює його по всьому тілу разом з видихом.

Нехай дитина продовжує візуалізувати, доки не наповниться цим особливим розслаблюючим кольором.

Замість кольору можна використовувати заспокійливий звук, особливий аромат або відчуття тепла чи світла.

**5. Сміх. Сміх** – це чудовий спосіб зняти стрес і допомогти організму розслабитись. Ось кілька способів змусити дитину сміятись:

розповідайте анекдоти;

робіть гримаси по черзі;

дивіться смішні мультфільми.

**6. Розтяжка.** Розтяжка знімає накопичене напруження у м'язах. Навчіть дитину обережно розтягувати кожну групу м'язів і відчувати при цьому, як вони поступово розслабляються.

**7. Музика.** Прослуховування заспокійливої музики може допомогти дитині зосередитись. Навіть дуже маленькі діти можуть насолоджуватись класичною музикою, яка сприяє релаксації.

**8. Медитативні техніки.** Медитативні техніки – йога, наприклад, – розслабляють і розум, і тіло. Ось проста техніка, яку ваша дитина може використовувати як в домашніх умовах, так і у школі.

Коли дитина сидить на ліжку вдома чи за партою перед початком уроку, нехай вона покладе руки на коліна й закриє очі.

Наступний крок - повільні й рівномірні вдихи й видихи.

Кожний вдих і видих вважається як один рахунок, дитина повинна рівно дихати, принаймні до п'ятдесяти (у класі нехай спробує дихати до тридцяти).

Коли дитина оволодіє цією технікою, їй необхідно зосередитись і слухати своє дихання. Якщо в неї буде виходити, дитина почне відчувати себе більш спокійною й зосередженою.

Коли вона закінчить рахувати до п'ятдесяти, їй треба зробити дуже глибокий вдих, повільно видихнути й відкрити очі.

**9. Обійми.** Заохочуйте дитину, коли вона притискає до себе домашнього улюбленця або людину, яку любить. Така взаємодія знижує кров'яний тиск і зменшує кількість гормонів стресу.

**10. Напряга пальців ніг.** Напряга пальців ніг знімає напругу іншої частини тіла. Цю просту вправу слід повторювати по десять разів в одному підході.

Ляжте на спину й відчуйте пальці ніг.

За допомогою м'язів зігніть всі десять пальців ніг у напрямку обличчя й рахуйте до десяти.

Розслабте пальці й порахуйте до десяти.

Виконуйте вправи разом.

Багато з методів у цьому списку ефективні для людей будь-якого віку. Не соромтесь змінювати кожний з методів, щоби зробити їх придатними для віку вашої дитини, не втрачайте можливості брати участь самі. Зниження рівня напруги й релаксація батьків позитивно впливають на дитину.