

## 20 ТЕХНИК ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ

Важно понимать, что каждый ребенок уникален и некоторые техники могут подойти одному и не подойти другому. Тем не менее, стоит попробовать каждый прием несколько раз прежде, чем сделать вывод о его полезности.

1. Очень простой прием: написать на бумаге то, что вас беспокоит, не нравится, пугает и... порвать бумагу! В клочья. И выбросить. Это действительно способствует уменьшению стресса. Предложите детям написать свои страхи на листке бумаги, а потом порвать и выбросить его вместе со страхом и беспокойством.



2. Дневник беспокойства. Мы можем существенно уменьшить уровень стресса от беспокоящих нас факторов, если в течение четырех дней подряд будем писать по 15 минут в день о том, что нас беспокоит. Если у вас склонный к беспокойству ребенок, предложите ему приобрести такую привычку «выписывать» свою тревогу.



3. Напишите себе письмо. Напишите письмо самому себе, как если бы стресс испытывали не вы, а, скажем, ваш лучший друг. Доброжелательно и объективно посочувствуйте и помогите советом хорошему человеку. Прекрасная техника как для взрослых, так и для детей.



4. Поговорите со своим беспокойством. Нужно дать беспокойству лицо и имя. Дети могут выбрать куклу или другую игрушку, которая будет олицетворять их стресс — пусть они поговорят с ней, объяснят, что беспокоиться не стоит, и все будет хорошо.



5. Обнимите себя. Физический контакт способствует выделению окситоцина, гормона хорошего настроения и понижает уровень кортизола — гормона стресса. В следующий раз, когда ребенок будет беспокоиться, научите его обнимать себя.



6. Потрите уши. Тысячелетняя традиция китайского иглоукалывания утверждает, что успокоиться можно, просто потерев уши. Научите ребенка этому приему: пусть он в течении пяти секунд массирует пальцами мочку каждого уха.



7. Держите себя за руку. Исследователи обнаружили, что пациент, держащий кого-то за руку во время медицинских процедур, лучше контролирует физические и психологические проявления беспокойства. Научите ребенка в момент беспокойства держать руки со сплетенными пальцами вместе, пока тревога не начнет отступать.



8. Йога. Дети, занимающиеся йогой, укрепляют не только мышцы, но и стрессоустойчивость. Если вы и ваш ребенок с йогой не знакомы, можно просто делать упражнения на растяжку, сочетая ее со спокойным медленным дыханием.



9. Некоторым детям глубокое дыхание и медитация не помогают, а только усугубляют их состояние. Им нужно делать наоборот — применять физическое усилие. Например, со всей силы навалиться на стену, напрягая мышцы рук, ног, спины, пресса, считая до 10. Затем глубоко дышать, считая до 10, и так три раза.



10. Поза супергероя. Представьте себе, что вместо того, чтобы сгорбиться и вдавиться в стул, вы расправили плечи, скрестили руки на груди и встали прямо. Бэтмен? Супервумен? Да, поза превосходства помогает уменьшить беспокойство и стресс, научите этому ребенка — всего две минуты в роли Человека-Паука, и все в порядке.



11. Физические упражнения повышают уровень эндорфинов в нашем организме, поэтому и самочувствие улучшается. Пусть ваш ребенок прыгает и скачет, если ему это помогает избавиться от беспокойства.



12. Наука подтверждает, что злоупотребление гаджетами ухудшает сон и усугубляет тревожность. Устройте ребенку приключение: неделя без гаджетов, а вместо них — креативные игры.



13. Прогулка на природе. Парки и лес прекрасно действуют на школьников: дети могут «воссоединиться» с реальным,



материальным миром посредством органов восприятия. Это успокаивает сознание и снижает тревожность.

14. Вода — надежный союзник в борьбе со стрессом. Полезно не только смотреть на реку или водопад, но также пить больше воды. Ведь мозг состоит из нее на 85%, и, если вы пьете недостаточно, тем самым вы ухудшаете его работу.



15. Всего 10 минут в теплой или прохладной ванне — и ребенку станет намного легче. Доказано столетиями гидротерапии.



16. Пусть ребенок слушает музыку. Любую, какая ему нравится. Пусть подпекает и танцует!



17. Почитайте вашему ребенку что-то интересное вслух, расскажите историю или предложите хорошую аудиокнигу, которые перенесут ребенка в мир, где нет ни беспокойства, ни тревоги.



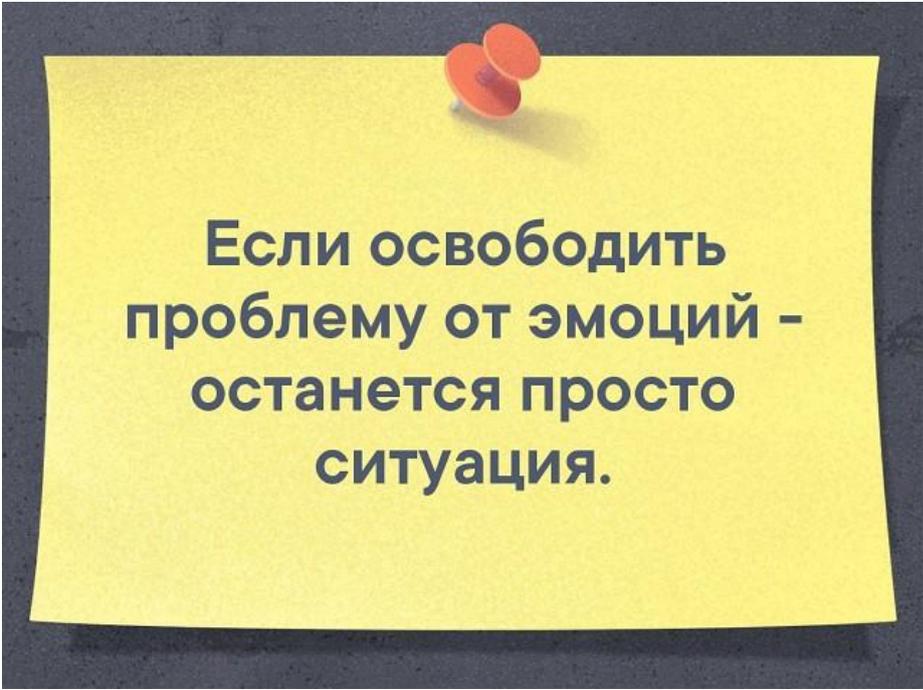
18. Делать добро — не только правильно и хорошо, но и терапевтически полезно. Исследователи отмечают улучшение самочувствия у людей, которые регулярно помогают другим, не ожидая награды или похвалы. Научите вашего ребенка делать добро, это обязательно снизит уровень его тревожности.



19. Дружите со своим ребенком. Дружить — это значит уметь распознавать моменты, когда друг нуждается в вас, и с готовностью помогать ему. Будьте другом вашему ребенку: выслушайте, о чем он беспокоится, и постарайтесь конкретно помочь и подбодрить.



20. Беспокоятся все. Расскажите вашему ребенку о том, что его тревога — это не что-то из ряда вон выходящее. Очень многие люди, многие дети беспокоятся и тревожатся каждый день. Ничего страшного в этом нет, можно спокойно обсуждать эту тему и в компании сверстников. А вместе — ничего не страшно!



**Если освободить  
проблему от эмоций -  
останется просто  
ситуация.**

*Психолого-педагогическая служба*

*ГБОУ Школа №183*