

10 быстрых способов избавления от стресса

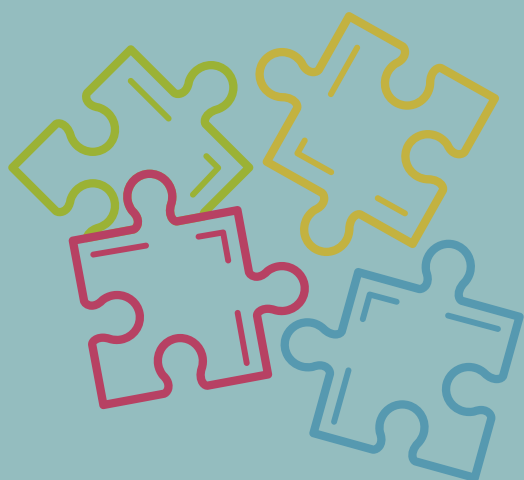
Правильное дыхание

Самый простой и все еще самый эффективный способ, который помогает прийти в себя. Попробуйте вместе с ребенком: замедлите частоту дыхания в течение 15 минут примерно до 6–7 вдохов в минуту — и стресс отступит.



Головоломки

Если ребенок расстроен, но пытается сдержать свои эмоции, ему нужно отвлечься. Тут пригодятся игры, которые развивают память и логику, или простой кроссворд: так вы займете рациональный мозг заданием, требующим концентрации.



Аптечка для ума

Когда нам нужна моральная помощь, то пригодится аптечка для ума. Что это такое? Это коробка, в которой могут храниться разные вещи: старые фото, любимая игрушка, вкусная шоколадка, красивый дневник для записи своих мыслей. Аптечку можно хранить в шкафу, а можно носить с собой.



Таппинг

Таппинг — техника, которая помогает расслабиться и снять напряжение. Применяют её так: медленно и ритмично постукивают поочередно левой и правой рукой либо по бедрам, либо по средней части плеча, скрещивая руки на груди. Только не нужно постукивать обеими руками одновременно — важно делать это по очереди и очень медленно



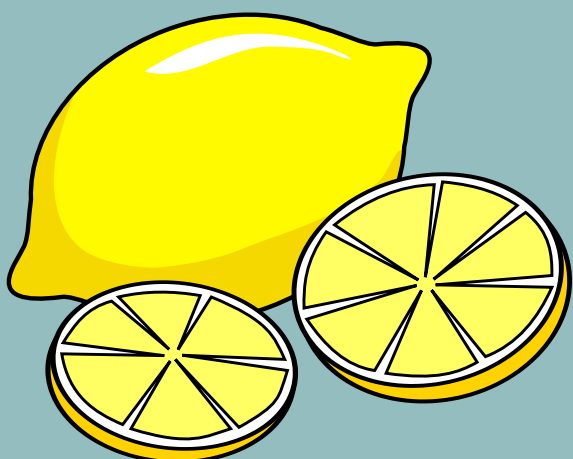
Плейлист

Наверняка у вашего ребенка уже есть любимая музыка. Предложите ему составить плейлист скорой помощи — собрать песни, которые поднимают настроение, заряжают или, наоборот, умиротворяют. Возможно, это будет агрессивный рэп, мелодии для медитации или хиты группы Queen. Кто знает. Такой плейлист здорово выручает, когда хочется побыть одному и поднять настроение.



Лимоны

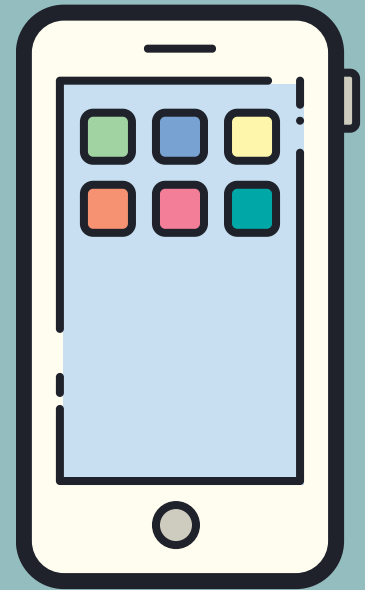
Как говорят ученые, лимоны творят чудеса. Вдыхание аромата лимона в течение 15 минут успокаивает и нормализует сердцебиение и давление. В одном из исследований добровольцы активно вдыхали аромат лимона в течение 30 секунд, затем 30 секунд отдыхали, и так на протяжении 15 минут. И самочувствие их улучшилось.



Смартфон

Можно собрать на телефоне отдельную папку фотографий, которые вызывают у ребенка улыбку и приятные воспоминания: детские снимки, фото друзей, родственников, кадры из путешествий — что угодно.

Предложите записать голосовые заметки с оптимистичным текстом — их можно слушать, когда грустно.



Пространство покоя

Когда дзен-пространство будет найдено, закройте глаза и посидите в нем неподвижно, отмечая цвета, запахи, ощущения и звуки. Побудьте в тишине, погрузитесь в эту атмосферу и попробуйте насладиться свободой, которая царит в вашем пространстве покоя.



Прогуляйтесь или потанцуйте

Да, спорт — это способ, который работает всегда. Если ребенок в стрессе, то можно отправиться с ним на прогулку или даже на пробежку. Если никто не хочет выходить из дома, предложите ему потанцевать. Включите энергичную музыку. Правда, станет легче.



Вязание — это новая йога

Бывший физиотерапевт и большой поклонник вязания Бетсан Коркхилл более десяти лет наблюдала, как терапевтическое вязание меняет жизнь к лучшему. В книге «Вязание для здоровья и благополучия» она отмечает, что ритмичные движения спицами приводят ум в медитативное состояние, успокаивая нас и помогая нам мыслить ясно. Положение рук во время вязания защищает наше персональное пространство и, по мнению ученых, влияет на то, как мы воспринимаем боль.

