

Советы психолога: «17 чудесных занятий с детьми»

Вынужденная самоизоляция – довольно серьезное ограничение для каждого из нас. Взрослый человек в длительной изоляции подвержен тревоге, страхам и агрессии. В этой ситуации сложно представить, каково приходится детям.

Что происходит с детьми в самоизоляции?

В вынужденной самоизоляции у детей пропадает возможность удовлетворять некоторые психологические потребности, которые раньше удовлетворялись простым выходом из дома и ежедневным общением с окружающей средой. Ребенок гораздо больше взрослых страдает от «жажды впечатлений»: вне изоляции он получал их в детском саду, во дворе, общаясь со сверстниками или просто наблюдая за внешним миром. В условиях, когда он не может покинуть дом, впечатления становятся однобокими, при этом преимущественно негативными.

«Если ребенок не выходит за пределы жилого помещения, если его постоянно одергивают родители «Не бегай!», «Успокойся!», если его движения ограничены, а родители не могут занять его (в силу занятости дистанционной работой или простого неумения), то ребенок страдает. Это может вылиться в депрессию или проявиться в повышенной возбудимости и даже агрессивности».

Вот несколько советов, которые помогут остаться ребенку в адекватном эмоциональном состоянии.

1. Музыка. Музыка способна влиять на настроение, сон, уровень стресса и тревоги. Экспериментируйте со стилями, следите за эффектом. Очень скоро вы узнаете, что именно влияет на вашего ребёнка наилучшим образом. Используйте музыку для создания настроения дома.
2. Танцуем! Добавьте компонент физической активности к вашим сеансам прослушивания музыки. Устройте танцевальную вечеринку в гостиной и наблюдайте, как часто меняет свое настроение.

3.Пение. Танцевать под любимую мелодию – чистое удовольствие. Но пение вслух, даже тогда, когда оно не попадет, способствует выработке эндорфинов, что приносит чувство удовольствия и спокойствия.

4.Рисование. Рисование не только отвлекает от источника раздражения, но и развивает устойчивость к стрессу в целом. Сейчас тьюбики с краской – не единственное помогающее средство, существуют специальные интерактивные доски, игровые приложения и другие помощники: например, пена для бритья и занавеска в ванной.

5.Визуализация. Используя картинки из журналов, ребёнок может собрать на большом постере коллаж своих интересов, фантазий и целей. В процессе творчества он сможет прийти к новым открытиям о себе, и сосредоточение на позитивном моментально меняет настроение к лучшему.

6.Глоток воды. Обезвоживание связывают со снижением умственной деятельности. Налейте ребёнку стакан прохладной воды, пусть медленно выпьет. Попробуйте хоть раз – и увидите успокаивающий эффект, который оказывает эта процедура на нервную систему.

7.Назови свою эмоцию. Когда переполняют эмоции, достаточно их распознать, чтобы начать успокаиваться. Если ребёнок быстро заводится, придаётся гнев, панике или становятся одержимы идеальным исполнением задачи, попросите его назвать эту эмоцию или состояние. Придумайте специальные фразы, чтобы помочь ребёнку поговорить об этом.

8.Теннисный мяч на спине. Старый приём физиотерапии – катание небольшого твёрдого мяча по спине ребёнка – лёгкий массаж успокаивающего действия. Уделите особое внимание плечам, шее, пояснице – это типичные места скопления напряжения.

9.Мяч для гольфа под ступнями. Катание мяча для гольфа ступнями не только улучшит кровообращение, но и воздействует на точки, отвечающие за расслабление ног. Для достижения лучшего результата катайте мяч по всей поверхности ступни ребёнка, меняя степень давления.

10.Замесите хлеб. Бабушки по всему миру могут подтвердить, что процесс выпечки хлеба снимает стресс. Интернет изобилует простыми рецептами, по которым ваш ребёнок с радостью и перепачканными руками будет мять и переворачивать тесто. Лучшая часть заключается в том, что в конце концов у вас появится домашний хлеб, который наглядно демонстрирует, что напряжение можно сублимировать правильно и результативно.

11.Браслет своими руками. Создание изделий своими руками легко вводит ребёнка состояние «потока», т.е. полного погружения в занятие. Эта концепция распространяется на шитьё, вязание, плетение бисером и даже складывание белья после глажки – любой деятельности, в котором ребёнок забывает о внешнем окружении.

12.Обратный отсчёт . Счёт помогает отвлечься от раздражителя, обратный счёт требует дополнительной концентрации, но не перегружает мозг.

13.Прыгай выше! Можно устроить соревнование по прыжкам в высоту, длину, на скорость. Это отличный способ выпустить пар. Можно попрыгать со скакалкой под музыку, поддерживая ритм, или поиграть в классики.

14.Толкай стену. Этот приём помогает избавиться от гормонов стресса без необходимости выходить на улицу или даже из комнаты. Попросите ребенка попытаться толкать стену в течение 10 секунд в 3 приема. Этот процесс позволяет мышцам сокращаться, а затем расслабиться, в результате чего вырабатываются гормоны счастья, как после спортивной нагрузки.

15.Дыши животом. Большинство дышит неправильно, особенно в стрессовой ситуации. Пусть ребёнок представит, что живот – это шарик. Попросите сделать глубокий вдох, чтобы его надуть, и выдох – чтобы сдуть. Почувствуйте эффект уже на 5-й раз.

16.Мыльные пузыри. Это занятие связано с предыдущим, потому что основано на регуляции дыхания. Ребёнок быстро обретёт контроль над своим дыханием, а значит, и состоянием, если будет дуть на вертушку или надувать мыльные пузыри.

17.Задуваем свечу. Зажгите свечу и дайте ребёнку задуть её. Зажигайте снова и снова, помещая свечку все дальше и дальше от него, чтобы ему пришлось вдыхать всё глубже, чтоб задуть её. Это отличный способ превратить практику глубокого дыхания в игру.