

8 ПРАКТИК РАССЛАБЛЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

У каждого бывают времена, когда ему хочется отдохнуть несколько минут. Однако существуют техники расслабления, которые помогут вам оставаться в тонусе в течение всего дня.

Если вы используете техники расслабления, которые подходят вам и помогают восстанавливать силы, вы можете научить им своего ребенка. Подумайте, как вы можете мотивировать ребенка заниматься ими. Жизнь ребенка тоже полна стрессов – дети стараются получать хорошие оценки, заводить друзей и адаптироваться ко всем изменениям, которые происходят с ними по мере взросления.

Разумеется, трудно приучить к долгим медитациям маленького ребенка, который не может усидеть на месте даже несколько минут. Это практически нереально. Тем не менее, существуют техники расслабления, которые подходят для детей разных возрастов – от дошкольного до подросткового.

Рассмотрим, как можно научить ребенка развить осознанность и снимать стресс.

Как научить ребенка техникам расслабления

Вы можете научить расслабляться и сосредотачиваться даже маленького ребенка, если будете использовать движения и звуки. Это его заинтересует. Также ребенку будет полезен ваш пример того, как справляться со стрессом.

Попробуйте следующие техники:

- 1.** Сделайте это занятие веселым. Расскажите ребенку, что техники расслабления – это полезное занятие, а не наказание. Вы должны понимать возможности ребенка сохранять концентрацию. Он должен всегда оставаться включенным в этот процесс.
- 2.** Не переусердствуйте. Всего одна минута медитации в день может быть для ребенка настоящим достижением. Используйте несколько техник расслабления и меняйте их, если ребенок теряет интерес.
- 3.** Практикуйте глубокое дыхание. Концентрация на дыхании – отличная

техника расслабления, с которой можно начать обучение ребенка другого возраста. Предложите ребенку представить, как воздух наполняет его живот и легкие, а затем выходит, как из воздушного шарика. Пять медленных глубоких вдохов и выдохов помогут ребенку расслабиться.

Правильно выполнять это упражнение, вдыхая и выдыхая одновременно через нос и рот. Расскажите ребенку, что он может выполнять это упражнение в любых условиях, каждый раз, когда он испытывает стресс.

4. Пойте. У вашего ребенка есть любимые песни? Пойте с ним по очереди разные отрывки песни или дайте ему послушать песню в записи, а затем попросите повторить. Внимательное наблюдение – это одна из форм осознанности, поэтому она поможет вашему ребенку расслабиться.

5. Гуляйте. Вы можете медитировать или просто наслаждаться окружающей природой во время прогулок. Сходите в парк вместе с ребенком и сыграйте в игру: сколько разных видов цветов вы сможете найти.

6. Делайте упражнения на растяжку. Ребенку бывает трудно.. Чтобы помочь ему расслабиться, вы можете показать ему несколько упражнений на растяжку: повороты головы по часовой стрелке и против нее, из стороны в сторону и вперед-назад. Эти упражнения помогают снять напряжение в шее, увеличить приток крови к мозгу и расслабиться.

7. Улыбайтесь. Поощряйте ребенка также улыбаться по любому поводу. Доказано, что улыбка помогает расслабиться, и омолаживает организм. Объясните ребенку, что улыбка поможет ему чувствовать себя лучше из-за того, что в организме будут выделяться особые химические вещества. Улыбка может даже снизить артериальное давление и частоту пульса.

8. Смейтесь. Доказано, что смех способен мгновенно снять стресс. При любом подходящем случае используйте юмор, чтобы и вы, и ваш ребенок могли повеселиться и зарядиться позитивом. Расскажите ребенку шутку или забавную историю, поиграйте в веселую игру или спойте вместе с ним песенку. Посмотрите вместе с ним веселое видео на YouTube. Если вы поощряете смех у ребенка, вы создаете дома спокойную обстановку, которая понравится всем.