

20 техник для уменьшения тревожности у детей.

Что написано пером...

- 1.** Исследование, опубликованные во многих психологических журналах, доказывает пользу простого приема: 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: исследователи из [Гарварда](#) выяснили, что мы можем уменьшить уровень стресса от беспокоящих нас факторов на 6 месяцев, 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. Доктор Кристен Нефф из университета Остина утверждает, что это очень действенная техника: 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 — вам, любимому. Прекрасная техника и для взрослых и для детей

Тихо сам с собою

- 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, все будет хорошо.

Взять себя в руки

- 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.** Потереть уши. Тысячелетняя традиция китайского иглоукалывания утверждает, что успокоиться можно просто потерев уши. Научите ребенка этому приему: пусть он в течении пяти секунд сжимает 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. Журнал *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics* опубликовал исследование, которое показывает, что дети, занимающиеся йогой, не только укрепляют мышцы, но и стрессостойкость. Если вы и ваш ребенок с йогой не знакомы, можно просто делать упражнения на растяжку.

9. Некоторым детям глубокое дыхание и медитация не помогают, а только усугубляют их состояние. Им нужно делать наоборот — применять физическое усилие. Например, со всей силой 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 стали прямо. Бэтмен? Зорро? 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.

Реальный мир вместо экранов

12. Наука подтверждает, что засилье гаджетов ухудшает сон детей и усугубляет тревожность. Устройте ребенку приключение: неделя без гаджетов, а вместо них — [креативные игры](#).

13. Прогулка на природе. Исследователи из Стэнфорда выяснили, что парки и лес прекрасно действуют на школьников: дети могут «воссоединиться» с реальным, материальным миром через ощущение всех его характеристик. Это успокаивает сознание и убирает тревожность.

14. Вода — надежный союзник в борьбе со стрессом. И это значит, что нужно не только смотреть на реку или водопад. Иногда достаточно пить больше воды. Ведь мозг состоит из нее на 85% и если вы пьете недостаточно, то это ухудшает его работу.

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

Слушать больше

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

17. Книголюбы знают, как трудно оторваться от захватывающей книги. Почитайте что-то интересное вслух вашему ребенку, расскажите историю или предложите хорошую [аудиокнигу](#), которые перенесут ребенка в мир, где нет ни беспокойства, ни тревоги.

Делать добро

18. Делать добро — не только правильно и хорошо, но еще и терапевтически полезно. Исследователи отмечают улучшение самоощущения 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 тебе, 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!