

Стресс - не детская проблема

Некоторым только, кажется, что у маленьких непосед в принципе не может быть психологических проблем. У детей – дошкольников до старшекласников очень большие нагрузки – спортивные секции, репетиторы, факультеты, уроки... Тут и у взрослого голова кругом пойдет! Поэтому наша задача – научить детей справляться со стрессом.

Психологи утверждают, что корректировать эмоциональный фон у малышей лучше всего с помощью игр, увлекательных занятий. Например, ребенок устал, не в себе, предложите ему порисовать вместе, что ему хочется. Творчество отвлекает ребенка от разных тревог, расслабляет, снимает агрессию. Можно предложить антистрессовые раскраски, но также можно рисовать через соломинку: на лист бумаги наносить несколько крупных капель акварели, и ребенок создает картину, выдувая на краску воздух из соломинки для коктейля. Только важно следить, чтобы краска не попала в рот. А хитрость в том, что при стрессе дети, да и взрослые, дышат тревожно, прерывисто. Надо просто выровнять дыхание, в чем соломинка и помогает. Делая глубокие вдохи и выдохи, ребенок успокаивается. Если же он при этом занят чем-то интересным, избавляется от стресса еще быстрее.



Воспитатель Криворотова М. А.