

## Как снять ребенку стресс

Причин появления стресса у детей может быть масса: разлука с родителями, конфликты в семье, появление нового члена семьи, поход в детский сад... И не для кого не секрет, что последствия длительного стресса, в котором прибывает ребенок, может пагубно сказаться не только на становление его личности, но и на его здоровье. Поэтому родители должны знать, как снять нервное напряжение у ребенка, как помочь ему справиться со стрессом.

**Разрешите детям напрыгаться.** Ещё вчера Вы ругали любимое чадо за прыгание до потолка на кровати? Вы были не совсем правы. Психологи заявляют, что прыжки идеально снимают психологический стресс. Во время прыжка уходит напряжение, стопа чувствует опору, а «невесомость» чудесным образом оказывает положительное воздействие на стволовые клетки мозга. С каждым прыжком тревог и забот в душе ребёнка дошкольного возраста становится все меньше.

**Раскрасьте каждый день.** Если ребёнок 5 лет испытывает стресс, фиксируйте внимание на настоящем. Нарисуйте все дни недели и раскрасьте каждый в определённые яркие цвета: понедельник – розовый, четверг – оранжевый, пятница – зеленая и так далее. Пусть в четверг Ваше чадо обращает внимание на предметы и вещи оранжевого цвета, ест оранжевые фрукты, носит оранжевые вещи.

**Отпустите стресс в небо или по течению реки.** Делайте это с осознанной радостью. Пусть ребёнок смастерит кораблик, соберёт все негативные мысли в кучу и с лёгким сердцем отпустит поделку по течению. Такое же можно сотворить и с надувным шариком, предложите чаду самому надуть шар.

**Помогите ребёнку самоидентифицироваться через имя.** Пусть он напишет своё имя в столбик и на каждую букву придумает красивое прилагательное с положительным смыслом. Например, Таня – Талантливая, Аккуратная, Нежная, Яркая.

**Рисование пальчиками.** Испытав сильный стресс, ребёнок закрывается, создаётся впечатление, что он боится чувствовать даже положительные эмоции. «Разморозьте» его с помощью работы пальцев. Окуните их в краску, и пусть он поставит несколько отпечатков. Затем включите фантазию, просите его дорисовать любимых сказочных героев, зверюшек, да что угодно

**Здесь и сейчас.** Чтобы ребёнок не фокусировался на плохих событиях в прошлом и не тревожился за будущее, важно научить его осознанно ощущать себя в настоящем. Время от времени задавайте вопрос: «Ты где?». Ответ должен состоять из нескольких предложений и начинаться со слов: «Я здесь». Объясните, что нужно говорить об ощущениях, запахах, звуках. Ответ может быть таким: «Я здесь. Сажу на кухне за столом, приятно пахнет только что приготовленным пирогом, читаю маме книгу, с улицы доносится музыка».

**Выпустить пар.** Человек так устроен, что всем нашим эмоциям нужен выход. Нервный стресс у ребёнка – повод выпустить пар. Для выплеска негативных эмоций подойдёт борьба подушками. Из этой же серии забивание гвоздей, щёлканье пузырьков упаковки, сбивание кеглей. Если из-за стресса ребёнок боится тактильного контакта, поиграйте в дождик. Сначала слегка бейте своими пальцами по его ладошкам, затем переходите на плечи, голову, спину и всё тело. Ваш дождик должен быть разной силы: то сильнее, то слабее.

