

Растим детей

• Навигатор для современных родителей •



СЕМЬ&Я
КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР

по оказанию услуг психолого-педагогической, методической
и консультативной помощи родителям (законным представителям) детей,
а также гражданам, желающим принять на воспитание в свою семью детей,
оставшихся без попечения родителей



2023 ГОД



ПРО ДЕТЕЙ, СЕМЬЮ
- РОДИТЕЛЯМ

КАТЯ ТИМУРШИНА



Получить консультацию

+7(937)595-27-75

Техники расслабления для детей

У вашего ребенка возникают проблемы со сном перед школьными экзаменами? Вы хотите, чтобы ребенок лучше учился? Так или иначе, если вы беспокоитесь о психическом и физическом благополучии вашего ребенка, использование техник расслабления может принести большую пользу в достижении этой цели.

Вероятно, вы уже слышали о том, что техники расслабления имеют множество преимуществ. Возможно, вы и сами пробовали их применять или практикуете медитацию в настоящий момент. Но разве понятия «медитация» и «дети» совместимы?

Да! Медитация может быть чрезвычайно эффективной даже для маленьких детей. Рассмотрим, в чем конкретно проявляется эта польза.

Помогает ли медитация детям?

Прежде всего, медитация способствует тому, что ребенок получает способность концентрировать внимание на длительные периоды времени. Более того, исследования подтверждают, что медитация снижает стресс, улучшает память, уменьшает агрессивность, помогает контролировать тревогу, улучшает взаимоотношения ребенка в семье и школе и в целом приносит ему ощущения внутреннего спокойствия и умиротворенности.

Как мотивировать ребенка заниматься медитацией

Будет хорошей идеей приучить ребенка к занятиям медитацией с раннего возраста. Рассмотрим 5 простых техник расслабления, которые обязательно понравятся вашему ребенку.

1. «Лестница в небо»

Это одна из лучших техник расслабления. Ее лучше всего выполнять ночью:

- предложите ребенку закрыть глаза и не двигаться. Пусть он представит, что он лежит на лугу и смотрит на плывущие в небе облака;
- пусть ребенок представляет облака в различных формах. Это могут быть формы животных или предметов;
- затем пусть ребенок представит лестницу, которая идет в небо. Пусть он поднимается по лестнице и с каждым шагом все больше расслабляется;
- поднявшись в небо, ребенок может построить себе укрытие в облаках.

2. «Осознанное дыхание»

«Осознанное дыхание» – это простое упражнение на расслабление. Ребенок может использовать его каждый раз, испытывая беспокойство:

- предложите ребенку сесть удобно. Пусть одну руку он положит на грудь, а другую – на живот;
- предложите ему закрыть глаза, расслабить все мышцы и глубоко дышать в течение нескольких минут;
- пусть ребенок концентрируется на том, как поднимается и опускается его живот в такт дыханию. Пусть он представляет, как его беспокойство уходит с каждым выдохом.

3. Техника расслабления перед экзаменами

Если ребенку предстоят сложные экзамены, эта техника расслабления поможет ему справиться со стрессом:

- предложите ребенку сесть на стул и расслабиться;
- пусть он делает глубокие вдохи и сосредоточится на своем дыхании;
- затем ребенок должен поочередно расслабить мышцы шеи, спины, плеч и лица;
- после этого предложите ему представить себя уверенным и мотивированным учеником, который легко может сдать экзамен.

4. «Пузыри со счастливыми мыслями»

Это одна из самых веселых техник расслабления, которая принесет ребенку массу удовольствия:

- перед выполнением упражнения объясните ребенку, что глубокое дыхание помогает расслабиться;
- предложите ребенку сделать глубокий вдох и выдуть мыльный пузырь. В то же время он должен думать позитивные мысли, как бы помещая их в пузыри. Ребенок может думать о том, что он любит или чего он ждет;
- ребенок может выполнять это упражнение вместе с друзьями, чтобы добавить себе хорошего настроения.

5. Поочередное расслабление мышц

Поочередное расслабление мышц – это один из лучших способов для взрослых и детей снять стресс:

- предложите ребенку принять удобную позу – сесть или лечь. При желании он может закрыть глаза;
- предложите ему попеременно напрягать и расслаблять мышцы в разных частях тела;
- пусть ребенок обращает внимание, как восстанавливаются его тело и мысли.

Теперь вы знаете несколько простых способов, которые помогут вашему ребенку снять стресс. Научите ребенка рассмотренным выше методам и помогите ему стать позитивным человеком.