

ПОРАДИ ДОРΟΣЛИМ: ЯК НАВЧИТИ ДИТИНУ СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТУ

Поняття «стрес-менеджмент» увійшло в наше життя через необхідність навчати дітей справлятися з емоційною та взагалі фізичною та психічною напругою. Ази такого самоуправління, які засвоїть дитина, це безумовно дуже важливий крок у бік її психічної зрілості та дорослішання. Ми вважаємо, що батьки також можуть долучались до цієї справи. Більш того, дуже корисно, щоб усі члени родини мали загальні уявлення та хоча б самий простий досвід такого стрес-менеджменту.

Під час травми дитина може не тільки не почуватись в безпеці, але й змінити своє мислення й сприйняття реальності - з'являються дезадаптивні думки, які сприяють збереженню дезадаптивних симптомів.

Дитина починає змінювати свою поведінку, знижується продуктивність, стає закритою, проблеми зі сном та харчуванням.

Але це нормальна реакція, яку потрібно далі корегувати.

UA  МН

Типові думки:

світ - страшний

погані речі
можуть статись в
будь-який момент

нікому не можна
довіряти

я поганий/погана



UA  МН

Щоб навчити дитину стрес-менеджменту, для початку важливо пояснити дитині, що думки, поведінка і відчуття взаємопов'язані.

Також варто пояснити дитині, як можна змінити ракурс мислення, як відслідковувати свої думки, які думки допомагають, які думки можуть втілитись в реальність, які думки можуть бути альтернативними.

Пам'ятайте: діти у своїй поведінці беруть приклад із поведінки батьків, тож в першу чергу ви маєте попідкуватись про себе.

UA  МН

До вправ із стрес-менеджменту входять:

- Дихальні вправи
- Вправи на м'язову релаксацію
- Думки про безпечне місце
- Слухання музики, читання
- Бути у колі людей (безпечних)

**Приклади таких вправ ми вже публікували раніше. Ви можете знайти їх на сторінках UAMH у Telegram або Facebook*

UA  МН

Як починати ранок?

стрес-менеджмент



ВОДА

Одразу після пробудження умийтеся та почистіть зуби. Випийте склянку води.



ДУМКИ

Щоб заспокоїти думки та налаштуватися на новий день, зробіть ранкову медитацію. Використовуйте таймер. Ви можете починати з 5 хвилин, або ж використовувати додатки для медитації.



ТІЛО

Оберіть будь-яку фізичну активність: радимо починати хоча б з 5 хвилин кожного ранку. Знайдіть ранкову гімнастику на YouTube або згадайте вправи довільно. Зробіть сніданок та з'їжте його із задоволенням.



МОЗОК

Подивіться лекцію з теми, якою ви цікавитесь, або ж почитайте книгу.