**Советы психолога: 25 чудесных занятий с детьми**

## *( в помощь родителям: чем заняться с детьми)*

**1. Инверсия.** Успокаивающая сила расположения головы ниже уровня сердца, также известного как инверсия. Будь то расслабление в позе ребёнка или наклоны к пальчикам ног или стойка на голове – подобное изменение позиции тела оказывает общеукрепляющее действие на вегетативную нервную систему, которая контролирует реакцию организма на стресс. Другая успокаивающая поза-упражнение — «собака мордой вниз». Эта поза хороша тем, что способствует сжиганию лишней глюкозы, высвободившейся из-за повышения уровня адреналина.

 **2. Прыгай выше!** Можно устроить соревнование по прыжкам в высоту, длину, на скорость. Это отличный способ выпустить пар. Можно попрыгать со скакалкой под музыку, поддерживая ритм, или поиграть в классики.

**3. На пробежку!** Доказано, что бег снижает стресс, и порой может быть более эффективным, чем поход к психологу. 10-минутная пробежка не только повлияет на настроение вашего ребёнка, но и продлит стрессоустойчивость на несколько часов.

**4. Велик.** Велосипед уходит в прошлое, и очень зря. С введением велосипедных дорожек и мощеных трасс в городах езда на велосипеде стала безопаснее, чем когда-либо, и может быть мощной успокаивающей техникой. Это занятие не оказывает чрезмерного давления на суставы, развивает баланс, заменяет физкультуру и может проводиться всей семьёй.

**5. Толкай стену.** Этот приём помогает избавиться от гормонов стресса без необходимости выходить на улицу или даже из комнаты. Попросите ребенка попытаться толкать стену в течение 10 секунд в 3 приема. Этот процесс позволяет мышцам сокращаться, а затем расслабиться, в результате чего вырабатываются гормоны счастья, как после спортивной нагрузки.

**6. Музыка.** Музыка способна влиять на настроение, сон, уровень стресса и тревоги. Экспериментируйте со стилями, следите за эффектом. Очень скоро вы узнаете, что именно влияет на вашего ребёнка наилучшим образом. Используйте музыку для создания настроения дома, в машине, в детской.

 **7. Танцуем!** Добавьте компонент физической активности к вашим сеансам прослушивания музыки. Устройте танцевальную вечеринку в гостиной и наблюдайте, как чадо меняет свое настроение.

**8.**[**Пение**](https://econet.ru/articles/tagged?tag=%D0%BF%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)**.**Танцевать под любимую мелодию – чистое удовольствие. Но пение вслух, даже тогда, когда оно невпопад, способствует выработке эндорфинов, что приносит чувство удовольствия и спокойствия.

**9. Мыльные пузыри.** Это занятие связано с предыдущим, потому что основано на регуляции дыхания. Ребёнок быстро обретёт контроль над своим дыханием, а значит, и состоянием, если будет дуть на вертушку или надувать мыльные пузыри.

**10. Задуваем свечу.** Зажгите свечу и дайте ребёнку задуть её. Зажигайте снова и снова, помещая свечку все дальше и дальше от него, чтобы ему пришлось вдыхать всё глубже, чтоб задуть её. Это отличный способ превратить практику глубокого дыхания в игру.

**11. Дыши животом.** Большинство дышит неправильно, особенно в стрессовой ситуации. Пусть ребёнок представит, что живот – это шарик. Попросите сделать глубокий вдох, чтобы его надуть, и выдох – чтобы сдуть. Почувствуйте эффект уже на 5-й раз.

**12. Первобытный клич.** Иногда эмоций становится слишком много, чтобы держать их в себе. Пусть ребёнок встанет с широко расставленными ногами и поднятыми руками и почувствует, как эмоции кипят в пальцах ног, поднимаются выше по ногам и всему телу и вырываются через рот. Не нужно кричать слова или придерживаться какой-то программы, пусть делает это так, как ему удобно.

**13.**[**Рисование**](https://econet.ru/articles/tagged?tag=%D1%80%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5)**.** Рисование не только отвлекает от источника раздражения, но и развивает устойчивость к стрессу в целом. Сейчас тюбики с краской – не единственное помогающее средство, существуют специальные интерактивные доски, игровые приложения и другие помощники: например, пена для бритья и занавеска в ванной.

**14. Визуализация.** Используя картинки из журналов, ребёнок может собрать на большом постере коллаж своих интересов, фантазий и целей. В процессе творчества он сможет прийти к новым открытиям о себе, и сосредоточение на позитивном моментально меняет настроение к лучшему.

**15. Глоток воды.** Обезвоживание связывают со снижением умственной деятельности. Налейте ребёнку стакан прохладной воды, пусть медленно выпьет. Попробуйте хоть раз – и увидите успокаивающий эффект, который оказывает эта процедура на нервную систему.

**16. Водные процедуры.** Успокаивающие ванны действуют на детей так же, как и на взрослых. Используйте пару игрушек для ванной, чтобы научить малыша расслабляться и отпускать заботы дня. Холодный душ производит на организм тонизирующий эффект. Прохладная вода снижает напряжение мышц, улучшает работу сердца и приводит к улучшению настроения. Исследование состояния зимних пловцов показало, что с регулярным погружением в холодную воду снизилось напряжение, усталость и депрессия.

**17. Наблюдение за рыбками.** Вы когда-нибудь задавались вопросом, почему в некоторых зонах отдыха есть аквариум? В Университете Эксетера в Великобритании обнаружили, что наблюдение за рыбками снижает кровяное давление и частоту сердечных сокращений. Чем больше аквариум, тем лучше эффект. Чтобы проверить эту гипотезу, возьмите ребёнка на озеро или в океанариум.

**18. Обратный отсчёт со 100.** Счёт помогает отвлечься от раздражителя, обратный счёт требует дополнительной концентрации, но не перегружает мозг.

**19. Пиши от души.** Для детей постарше ведение дневника с описанием своих чувств – действенный способ корректировки состояния, особенно если нет страха, что записи прочтут. Пусть у ребёнка будет тетрадь, которая лежит в надёжном месте, в которой они смогут написать обо всех своих чувствах. Важно убедить ребёнка, что вы никогда не возьмёте её без его разрешения.

**20. Благодарность, благодарность, благодарность.**Дневник Благодарности похож на обычный личный дневник, упомянутый выше. Исследования показали, что ведение такого дневника оказывает положительное влияние на успеваемость в школе и способствует снижению стресса во внеклассной работе. Лучше завести отдельную тетрадь, в которой ребёнок сможет записывать вещи и события, за которые он благодарен (которые приносят ему радость), и сделать пару записей вместе, чтобы ребёнок понял концепцию.

**21. Назови свою эмоцию.**Когда переполняют эмоции, достаточно их распознать, чтобы начать успокаиваться. Если ребёнок быстро заводится, придаётся гневу, панике или становятся одержимы идеальным исполнением задачи, попросите его назвать эту эмоцию или состояние. Придумайте специальные фразы, чтобы помочь ребёнку поговорить об этом.

**22. Теннисный мяч на спине.** Старый приём физиотерапии – катание небольшого твёрдого мяча по спине ребёнка – лёгкий массаж успокаивающего действия. Уделите особое внимание плечам, шее, пояснице – это типичные места скопления напряжения.

**23. Мяч для гольфа под ступнями.**Катание мяча для гольфа ступнями не только улучшит кровообращение, но и воздействует на точки, отвечающие за расслабление ног. Для достижения лучшего результата катайте мяч по всей поверхности ступни ребёнка, меняя степень давления.

**24. Замесите хлеб.** Бабушки по всему миру могут подтвердить, что процесс выпечки хлеба снимает стресс. Интернет изобилует простыми рецептами, по которым ваш ребёнок с радостью и перепачканными руками будет мять и переворачивать тесто. Лучшая часть заключается в том, что в конце концов у вас появится домашний хлеб, который наглядно демонстрирует, что напряжение можно сублимировать правильно и результативно.

**25. Браслет своими руками.** **Создание изделий своими руками легко вводит ребёнка состояние «потока», т.е. полного погружения в занятие.** Эта концепция распространяется на шитьё, вязание, плетение бисером и даже складывание белья после глажки – любой деятельности, в котором ребёнок забывает о внешнем окружении.