



Стресс у ребенка: как снять напряжение с помощью игр?

Каким бы маленьким и беззаботным ни казался ребенок, в его жизни уже встречаются трудности и потери: сломалась любимая игрушка, переехали в новую квартиру, пошел в детский садик... Взрослый на многое не обращает внимания, легче адаптируется к переменам, но у малыша способы защиты еще не выработались. Мы расскажем вам, как помочь избавиться ребенку от напряжения в домашних условиях.

Стресс – это естественная физиологическая реакция на состояние повышенного напряжения, возникающая с первых дней жизни человека. Дети стресс ощущают не меньше взрослых. Он является реакцией на нечто новое. Нервную перегрузку могут вызвать и первые шаги, и приехавшая в гости бабушка, и ссора родителей. При адекватной реакции стресс для ребенка бывает полезен: он помогает мобилизовать свои силы, справиться с ситуацией, но чрезмерное напряжение выматывает.

Полностью уберечь малыша от всех трудностей невозможно, поэтому задача родителей заключается в том, чтобы научить его правильно реагировать на неприятности или важные события.

Стресс у ребенка: первые звоночки

Мамы и папы должны научиться сами замечать сигналы нервного напряжения у ребенка. Основным проявлением состояния стресса у детей является изменение их поведения.

Избыточное нервное напряжение у детей часто проявляется через регресс к характерным признакам младшего возраста: они начинают сосать пальцы, мочат штанишки, просят на ручки и т. д. Дети постарше могут стать замкнутыми, слишком послушными. Признаком стресса у ребенка являются и появившиеся невротические явления (тики, запинки в речи, энурез, скрежет зубами, обкусывание ногтей, навязчивые движения и т. д.), плохой или чрезмерный аппетит, а также повышенная утомляемость.

Отметив такие сигналы у своего ребенка, родителям первым делом стоит постараться снизить его нагрузки, какими бы полезными они ни казались. Задача взрослых – подобрать для малыша индивидуальный метод избавления от перенапряжения. Мы поговорим о психогимнастике и логоритмике.

Стресс у ребенка: поможет психогимнастика.

Метод психогимнастики берет свое начало от психотерапевтической методики для взрослых, «психодрамы», и основан на исполнении участниками разных ролей в этюдах. С помощью движений, которые психогимнастика использует в качестве средств коммуникации, малыш способен лучше понять и выразить себя, осознать свои действия и эмоции. Психогимнастика учит ребенка не только выражать собственные чувства, но и общаться со сверстниками, лучше понимать других.

Можно предложить малышу поиграть в следующие игры:



Знакомство с эмоциями. Нередко состояние стресса сопровождается «застыванием» какой-либо эмоции в теле, например, все вроде бы и хорошо, а у ребенка на лице как будто грустная маска, но сам он ее не замечает. Поэтому ваша задача – помочь ребенку научиться выражать разные эмоции. Самым маленьким можно развивать мимическую активность массажем: потеребите за щеки, поднимите и опустите бровки, откройте ротик, растяните губы в улыбке, сопровождая свои действия приговорками: «А зеленая лягушка тянет губки прямо к ушкам». Для детей постарше можно приготовить карточки с изображением эмоций, и на каждую из них проводить серию этюдов. Например, для эмоции отвращения показать пантомиму «Соленый чай» (сморщенный нос, опущенные уголки рта), а для радости – сценку «Играющий щенок» (ребенок смеется, прыгает, кружится). Здесь важно включить свое воображение и вместе с ребенком участвовать в игре, обращая его внимание на мимические и двигательные выражения того или иного чувства. Эти занятия помогут малышу высвободить его внутренние переживания.

Театрализация с моделированием поведения. Такие игры направлены на отреагирование тревожной ситуации, снятие эмоционального напряжения с проблемы, поиск и закрепление лучшего способа реагирования. Если малыш сложно переживает адаптацию к детскому саду, разыграйте с ним этюд «Петя идет в садик», где ребенок сможет брать на себя роль не только Пети, но и мамы, воспитателя. Не забывайте, что одна тема должна проигрываться несколько раз, не навязывайте ребенку «нужное» поведение, проявите терпение. Когда ситуация перестанет нести сильную эмоциональную нагрузку, вы заметите изменения в поведении ребенка.

Психомышечная тренировка. Специальные упражнения на расслабление и напряжение мышц помогают сбросить психоэмоциональное напряжение, восстановить силы ребенка. Совсем крохам подойдут игры-забавы: «Зайчик прыгает» (серия прыжков – отдых), «Медвежонок с шишками» (поймать «шишку», крепко сжать в кулачках, расслабить кисти и руки). С детьми дошкольного возраста можно проводить упражнения, переходя от одной группы мышц к другой: руки, ноги, туловище, шея и лицо. Например, пусть ребенок представит и покажет, что он поднимает тяжелую штангу, а потом роняет ее на пол (руки падают вдоль тела, расслаблены). Для туловища подойдет упражнение «Холодно и жарко» (солнышко зашло – сжаться в комок, дрожать, вышло – греться, загорать).

Стресс у ребенка: делаем логоритмику с мамой

Логоритмика – это система игровых упражнений, основанная на взаимосвязи музыки, движения и речи. Упражнения эффективно борются с невротическими проявлениями стресса у детей (тики, речевые нарушения) и психоэмоциональными (возбудимых малышей она успокаивает, а медлительных – подстегивает).

Все логоритмические упражнения строятся на подражании: вы показываете, а малыш повторяет. Они требуют многократного повторения и



музыкального сопровождения. Однако эффекта от занятий не стоит ждать слишком быстро, логоритмика требует времени.

Начинать занятия можно практически с пеленок, читая потешки и стишки и прихлопывая ритм в ладоши. Для начала помогите малышу поднять и опустить ручки, похлопать в ладоши в такт музыки. С ребенком старше двух лет можно выполнять упражнения на развитие чувства ритма и темпа, дыхания и голоса. Вам на помощь придут такие игры:

«Дождик идет». Прослушав звуки дождя, малыш прохлопывает по коленям ритм и темп больших капель (медленно) и маленьких (быстро), произнося «кап-кап» в соответствии с хлопками.

«Сильный ветер». После глубокого вдоха через нос ребенок тянет долгий и громкий звук «у-у-у». Выполнение танцевальных движений в соответствии с текстом стиха/песни поможет малышу расслабиться и снять мышечное напряжение.

«Ветер и деревце». «Ветер все не утихает, сильно деревце качает» (руки и корпус малыша раскачиваются в стороны), «ветерок все тише-тише» (руки двигаются медленнее, спокойнее), «деревце все выше-выше» (ребенок встает на цыпочки, тянется вверх). Ритмичные, четкие упражнения для всего тела, музыкальные игры с речевым сопровождением (хороводы, стишки, песенки) гармонизируют состояние ребенка, повышают его уверенность в себе и стрессоустойчивость.

Ребенок не всегда может объяснить то, что с ним происходит, но он, как и взрослый, переживает последствия стресса. Однако родители могут самостоятельно помочь малышу успокоиться и почувствовать себя лучше.

Возрастные особенности

Дети до 2 лет часто испытывают стрессовое состояние из-за серьезной болезни или разлуки с мамой (или другим близким человеком). Также в этом возрасте малыши очень чутко воспринимают состояние родителей и могут «зеркалить» (то есть отражать) их напряженность.

Дошкольники также остро переживают расставание с близкими и нарушение привычного уклада жизни.

Для ребенка постарше причиной стресса могут стать отношения со сверстниками или личные неудачи (в спорте, обучении).

Также в любом возрасте стресс вызывают информационные перегрузки (телевидение, компьютерные игры), ситуации, связанные с неизвестностью и болью (госпитализация, уколы и т. д.). Даже радостные события, если они очень значимы для ребенка, могут запустить механизм стресса.