

Как преодолеть стресс. Советы родителям и детям

Когда люди покидают родную страну и прибывают в другую, они испытывают сильный стресс. Наш организм не в состоянии выдерживать такой стресс в течение длительного времени. Поэтому его реакция на подобное состояние проявляется в виде таких симптомов, как проблемы со сном, угнетенное настроение, утомляемость, забывчивость, сердцебиение, тревога, неприятные воспоминания или навязчивые идеи.

Упражнения на расслабление помогут вам и вашим детям отдохнуть и набраться сил. Мы разработали для этого несколько простых упражнений, которые приводятся ниже.



Глубокое дыхание полезно: дышать цветами

Это дыхательное упражнение позволяет расслабиться и снижает физическое и психическое напряжение.

Мысленно представь любимый цвет, с которым связаны приятные, положительные ощущения. Какой цвет ты выбираешь/видишь?

Теперь представь себе цвет, вызывающий неприятные ощущения. Какой цвет ты выбираешь/видишь?

Теперь медленно вдохни и выдохни, глубоко и спокойно. При каждом вдохе представляй себе красивый, приятный цвет. И что благодаря красивому цвету при вдохе тебя начинает переполнять множество прекрасных чувств и мыслей.

При выдохе представь себе неприятный цвет. С каждым выдохом ты избавляешься от неприятных чувств и мыслей.

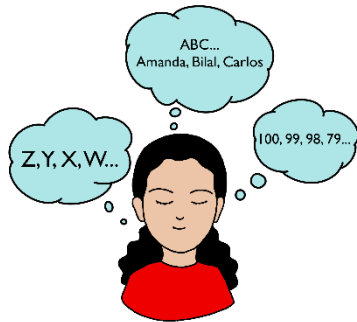
Это помогает успокоиться. Можно дышать где угодно. В комнате. На кухне. Во время разговора. Твое дыхание всегда с тобой.



Двигаться полезно: физические упражнения

Это двигательное упражнение позволяет расслабиться и снижает физическое и психическое напряжение.

Представь себе, что ты кошка, которая только что проснулась. Широко зевни. Скажи «мяу». Теперь выпрями руки, ноги и спину — очень медленно, словно кошка — и расслабься. Повторяй упражнение, пока не почувствуешь себя хорошо. Продолжай подражать другим животным.



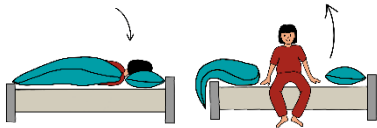
Переходим к «здесь» и «сейчас»

Иногда нас захватывают плохие воспоминания или мысли. Нам снова и снова приходится думать о плохих вещах. Мы порой даже забываем, где находимся в данный момент.

Когда такое происходит, вернуться к реальности «здесь и сейчас» помогут следующие упражнения.

- Назови все предметы одного цвета, которые ты видишь. (например, пять предметов синего цвета).
- Походи и посчитай шаги;
- Перечисли в алфавитном порядке предметы (имена, продукты, цвета...).
- Скажи, что ты можешь почувствовать пальцами или понюхать носом.
- Скажи, где ты сейчас находишься: в какой стране, в каком месте, в каком помещении.

Внимательно осознай свое окружение. Обрати внимание, что здесь ты в безопасности.



Ритуал перед сном

Сон нужен организму для восстановления. Но иногда бывает трудно заснуть. Следующие мероприятия помогают обеспечить здоровый сон взрослым и детям.

- Просыпайся каждый день по возможности в одно и то же время. Твой организм усваивает ритм дня и ночи и автоматически устает под вечер.
- Делай каждый день перед сном то же самое. Так организм приучается к тому, что пора спать. Например, почисти зубы перед сном, расскажи ребенку сказку, почитай о чем-нибудь хорошем. Помолись. Спой или напой песню. Возьми ребенка на руки. Главное, сделай что-нибудь приятное. Делай это каждый вечер.
- Свет от мобильных телефонов, планшетов и телевизоров мешает спать. Организм в таких случаях считает, что наступил день. Поэтому важно прекратить играть на мобильном телефоне или смотреть телевизор за 30 минут до сна.



На этом сайте можно бесплатно получить много информации о здоровье и воспитании на вашем языке: www.savethechildren.ch/parents

Copyright: Save the Children Switzerland; based on: Save the Children International -Stressbusters, HEART-Program / Almhar.org – Mental health aid for refugees / Red Cross - Parent Guide App