

«Стресс. Как помочь ребенку?»

Советы родителям

Стресс - как нормальная ситуация, проявляется тогда, когда нам нужно преодолеть какую-то трудность, приобрести новое знание, умение, опыт. В таком случае мозг дает команду гормональной и иммунной системам для перестройки работы всего организма, в результате чего ребенок нормально проходит стрессовую ситуацию и растет (приобретает новые знания, опыт, навык, умение и т.д.). Т.е. само понятие стресс-это не что-то страшное и негативное, это просто возникновение новых, непривычных до этого условий жизни, которые необходимы для того, чтобы развиваться. Когда ребенок нормально адаптируется к новым условиям жизни, в его организме в результате «здорового» стресса происходят перестройки на гормональном и иммунном уровне, т.е. процесс адаптации происходит нормально и физиологично (эустресс).

Если ребенок трудно адаптируется, не может перестроиться совсем или частично (дистресс), в таком случае происходит сбой работы гормональной и иммунной систем и стресс из нормальной жизненной ситуации становится именно тем понятием, которым его все привыкли наделять. В результате таких затянувшихся перестроек постоянно идет выработка кортизола-гормона стресса надпочечниками. В результате надпочечники истощаются. Происходит сбой механизмов регуляции в гипоталамусе, который отвечает за «стоп-сигнал» в выработке кортизола. Происходят патологические процессы в организме вплоть до формирования психосоматических состояний и заболеваний.

Поэтому состояние психики, ее здоровье напрямую связано с деятельностью мозга, т.к. мозг-это центр управления всего организма. Он регулирует деятельность органов и систем, а посредством этого и психических состояний. Поэтому одним из важных моментов преодоления стрессовой ситуации и нормальной адаптации к новым условиям является то, как работает мозг.

Какие факторы влияют на работу мозга? Рассмотрим те, которые мы можем корректировать самостоятельно. Этому способствуют полезные для мозга привычки, которые нужно помочь ребенку выработать:

1. Физическая активность.
2. Правильное питание.
3. Прогулки на воздухе.
4. Нормальный сон.
5. Умение расслаблять мозг и отдыхать.
6. Позитивное мышление.
7. Умение фильтровать информацию.

Рассмотрим более подробно каждую из этих привычек

Физическая активность

Упражнения необходимы для того, чтобы помочь мозгу переварить полученную за день в школе информацию. Для мозга информация - как пища для желудка. Её необходимо пережевать, переварить, усвоить и разложить по полочкам. Тело является как бы своеобразной «мясорубкой» для этого процесса. При помощи упражнений снимается полученное в течение дня напряжение, и голова «разгружается». Так как в первую очередь от излишнего напряжения страдает связочный аппарат в местах прикрепления мышц сухожилиями к костям, это посылает определенные импульсы в головной мозг, то для снятия напряжения необходимо выполнять комплекс упражнений на растяжку связочного аппарата и суставы с нагрузкой на разные группы мышц. Упражнения лучше всего делать после школы до приема пищи. А после комплекса упражнений можно покушать и делать уроки. Очень полезно делать гимнастику для глаз для снятия напряжения с глазных мышц и мозга, ведь наши глаза получают самый большой объем информации и являются как бы продолжением мозга, вынесенным на периферию.

Правильное питание

Соблюдать питьевой режим. Мозг на 98% состоит из воды. Необходимо употреблять не менее 2,0-2,5 л жидкости в сутки, в зимнее время эта норма уменьшается. Приучите ребенка соблюдать питьевой режим.

В школе необходимо пить после каждого урока.

Для мозга очень полезно пить воду, зеленый чай, а вот черный чай с сахаром приводит к затруднению переваривания пищи, т.к. способствует образованию слизи в желудке. К тому же сахар, который ребенок потребляет в каждой чашке выпитого чая способствует быстрому и чрезмерному повышению уровня глюкозы в крови, что нарушает аппетит ребенка, в результате он неполноценно питается. Излишки сахара перегружают поджелудочную железу, это ведет к нарушениям ферментативной активности и как следствие нарушению процесса пищеварения. Если Вы желаете здоровья своему ребенку, ограничьте то количество сахара, которое он потребляет в течение дня (в чае, конфетах, кондитерских изделиях и т.д.). Замените этот «вредный» сахар на фрукты, сухофрукты, мед.

Прогулки на свежем воздухе

Во время прогулки происходит насыщение мозга кислородом.

Движение и глубокое дыхание способствует расслаблению головного мозга и снятию напряжения и усталости. Техники дыхания, особенно на свежем воздухе, с древних времен используются людьми для успокоения мозга и улучшения всех процессов, протекающих в нем.

Во время прогулки можно дышать в такт движению – глубокий вдох на 4 счета-пауза-выдох на 4 счета. Эта техника замедляет процессы возбуждения, которым способствуют бета частотные ритмы в мозге на медленные альфа ритмы, которые способствуют снижению тревожности, возбудимости.

Нормальный сон

Во время сна мозг укладывает переработанную информацию по полочкам.

Необходимо спать не менее 7-8 часов в сутки. Кому-то индивидуально необходим еще и дневной сон. В периоды повышенной умственной деятельности (т.е. при увеличении потока информации в мозг) продолжительность сна может быть больше, поэтому очень важно, чтоб ребенок высыпался. Сон является средством восстановления, но только в фазу глубокого сна происходит расслабление мозга. Поэтому, чтобы сон был плодотворным необходимо правильно готовиться ко сну вечером.

Перед сном для того, чтобы лучше заснуть и погрузиться в фазу глубокого сна необходимо успокоить мозг. Для этого необходимо исключить просмотр телевизора, гаджеты, интернет и т.д., для того, чтобы прекратить поступление новой информации в мозг, иначе это перегружает мозг и не происходит погружение в фазу глубокого сна или вообще ребенок не может долго уснуть. При этом перевозбуждается его нервная система. Вследствие этого может формироваться хроническое недосыпание и хроническая усталость, что ослабляет иммунитет и адаптационные возможности организма.

Помещение перед сном необходимо проветрить. Спать необходимо в сорочке или пижаме из натуральных материалов, это способствует нормальному кожному дыханию и расслаблению тела, не нужно использовать синтетику в качестве одежды для сна или в качестве постельного белья, это электризует тело и не расслабляет его. Для лучшего засыпания можно за 1 час до сна выпить стакан теплого молока.

Умение расслаблять мозг и отдыхать

Переключаться с одного процесса деятельности мозга на другой для активации других зон мозга.

Для этого можно использовать приятную расслабляющую музыку. Слушать ее нужно в расслабленной позе, можно с закрытыми глазами. Это направление называется музыкотерапия. Поговорите с ребенком о музыке, какую музыку он слушает, какие у него предпочтения, если это современная ритмичная поп или рок музыка, то ее не нужно слушать перед сном, так как она возбуждает мозг и не способствует расслаблению.

Рисование красками, карандашами - арт-терапия, воздействие на мозг при помощи цвета. Также при рисовании человек задействует более глубокие слои мозга и уровни подсознания. При помощи рисунка можно избавиться от страха, тревожности, беспокойства. Пусть ребенок чаще рисует.

Радуга содержит весь спектр основных цветов. Можно найти картинку радуги и смотреть на нее, определив, какой из цветов в данный момент вам наиболее приятен в ней, и смотреть на этот цвет 3-5 минут. Это расслабляет, успокаивает мозг и насыщает необходимыми длинами цветовых волн определенные зоны мозга. Способствует расслаблению мозга любая творческая деятельность - рукоделие. А также пение. Пение снимает напряжение с голосового аппарата.

Позитивно на расслабление мозга действуют некоторые запахи. Это называется ароматерапия. Можно использовать арома-масла, например, масло лаванды, сандала, масла хвойных пород (сосна, можжевельник) способствует успокоению. Световой поток (солнце, огонь) очень хорошо снимает напряжение с глазных мышц, мышц лица и расслабляет мозг. Особенно зимой, осенью, когда мало солнечного света, очень полезно смотреть на пламя свечи.

Позитивное мышление

У каждого человека, особенно в трудные периоды жизни, может наступить уныние, отчаяние и возникнуть дурные мысли. Сами по себе дурные мысли опасны тем, что они как магнит притягивают еще дурные мысли, способствуют притягиванию дурных ситуаций, людей, поступков. Здесь работает принцип «Подобное притягивает подобное».

Также дурные мысли или одна мысль могут стать навязчивыми и начать доминировать в голове, тем самым привести человека к неадекватным и даже трагическим и противоправным действиям по отношению к себе или другим людям.

Поэтому чаще разговаривайте с детьми, чтобы они доверяли вам, рассказывали, что у них происходит, какие переживания, иначе вы можете не знать, что творится в голове у ребенка и дальнейшие поступки, поведение ребенка могут повергнуть в шок.

Способность замечать позитивные аспекты в каждой ситуации является показателем психического здоровья.

На позитивный тип мышления нужно настраиваться и формировать привычку позитивно мыслить.

При появлении негативных мыслей заменять их позитивными. Поговорите об этом с ребенком. Если не знаете, какую позитивную мысль выбрать, можно пользоваться заранее заготовленной фразой-аффирмацией. (например, у меня все получается; у меня отличное здоровье; мир полон любви и радости и т.д.), помогите ребенку в выборе.

Ребенок может заикнуться на какой-то мысли или ситуации. Она будет его тревожить, беспокоить. В таком случае он не может ее оценить объективно. Для такой оценки и помощи нужно привлечь кого-то. Конечно, это взрослые люди, в первую очередь родители. Проговорив вслух то, что тревожит ребенка, он освобождается от этого груза и ему становится легче. Вы можете дать совет, как лучше поступить, или помочь найти решение, которого ребенок не видит.

Не нужно, чтобы ребенок держал всё в себе, подавлял свои эмоции, чувства и замыкался, особенно если это негативные эмоции (раздражение, обида, злость, страх). Необходимо позволить ребенку проявить эмоции, прожить их, и таким образом от них избавиться, особенно девочкам, так как они являются более эмоциональными.

Это можно сделать несколькими способами:

Проговорить с ребенком, чтоб он высказал все, что накопилось, терпеливо выслушать его.

Посоветовать прописать ребенку свои переживания на бумаге. Потом можно ее сжечь, избавив, таким образом, ребенка от груза.

Если ребенок испытывает агрессию, пусть поколотит подушку или мягкую игрушку, позвольте

ему это выплеснуть.

Если ребенку хочется плакать, пусть плачет, он так избавляется от напряжения. Не нужно стыдить за это ребенка и говорить ему фразы типа «ты большой» или «ты ведь мужчина».

Главное - дать возможность эмоциям проявиться, иначе они будут как ржавчина разъедать изнутри психику и могут привести к психосоматическим состояниям и даже заболеваниям.

Так же позитивному мышлению способствует практика благодарения. Научите ребенка благодарить жизнь и всех людей, в том числе это необходимо делать собственным примером. Постепенно, когда благодарность становится нормой жизни, мышление само собой становится более позитивным.

Научите ребенка благодарить Бога за то, что все, что у нас есть, за мир, за воздух, которым дышите, солнце. Благодарите учителей за то, что дают вам знания, помогают вам. Благодарите продавца, кондуктора- всех, кто что-то для вас сделал. Ведь для того, чтоб у нас был хлеб на столе, его кто-то вырастил, испек. Для того, чтобы в доме было тепло тоже много людей потрудились и т.д. Когда человек не благодарен жизни, а только предъявляет требования к ней, он становится потребителем, которому нужно все больше и больше. Эта привычка не способствует здоровому психическому состоянию человека.

Способность фильтровать информацию

Наш мозг не успевает за развитием технологий — он вынужден противостоять постоянно увеличивающейся информационной нагрузке, которая влечёт за собой физиологические изменения и затрагивает внимание, мышление, память, эффективность работы и многое другое.

При постоянном пользовании интернетом, электронной почтой и т.д. возникает так называемое ленточное мышление, оно влияет на наше сознание. Увеличение скорости восприятия и реакции начинает заглушать понимание. В исследованиях, которые провели ученые, выяснилось, что активный интернет-пользователь более поверхностно воспринимает информацию, у него отсутствует глубина понимания информации и снижается способность к концентрации внимания. Также страдает критическое мышление, воображение и обдумывание. Поэтому учите ребенка мыслить самостоятельно, размышляйте вместе с ним над тем или иным вопросом, не приучайте его «гуглить» каждую ерунду, это выключает процесс мышление и отупляет.

Наш мозг подобен губке: он впитает всю информацию, которую получит. В современном мире ежедневно мы узнаем массу информации, ведь она общедоступна, и найти ее очень просто. Вопрос лишь в том, что предпочитаем и выбираем мы сами.

Как же будет работать наш мозг, если мы загружаем в него данные, которые лишь притупляют ум и являются пустым мусором?

Человек должен выбирать информацию, которая ему нужна, а той, которая не нужна, не нужно и интересоваться. Особенно это касается интернет-ресурса. С одной стороны он нам в помощь, но с другой — это просто информационная свалка, объясните это ребенку, ведь от того, чем наполнен мозг ребенка, зависит его и физическое и психическое здоровье. Не нужно превращать мозги в помойку.

Вся информация, которую ребенок получает в интернете, социальных сетях и т.д., является лишь взглядом какого-то человека или известной личности, но это не является какой-то непреложной истиной, это лишь чья-то точка зрения по данному вопросу. Нужно научить ребенка отфильтровывать информацию, которую он получает. Отбирать нужную для себя, а лишнюю отбрасывать. Лишней информации вообще не нужно касаться. Разговаривайте с ребенком на эти темы, помогайте ему, объясняйте.

Родители — это помощники, наставники, путеводители человека до выхода его во взрослую самостоятельную жизнь. Помогите своему ребенку вырасти физически и психически здоровым.