

# От эмоционального благополучия родителей — к эмоциональному здоровью детей. Простые способы борьбы со стрессом

**С. А. Петрушина**

Наша жизнь полна самых разных событий, так или иначе влияющих на наше настроение и самочувствие. К сожалению, не всегда эти события радостные. И хорошо, если родители умело справляются со своими эмоциями. А если нет? Ведь дети легко считывают состояние взрослых и по-своему реагируют на него, а некоторые могут «эмоционально заражаться».

Сегодня я предлагаю немного заняться собой и порассуждать о том, как можно сбросить эмоциональное напряжение и усталость, которые периодически накапливаются, радоваться жизни и заряжать положительной энергией своих близких.

Доказано, что на одни и те же события люди реагируют по-разному. А как чаще всего реагируете вы? Продолжите, пожалуйста, предложения: «Когда происходит радостное событие, я...», «Когда я очень устаю...», «Когда мне тревожно, я...».

К сожалению, мы редко анализируем свои чувства и эмоции. А это очень важно делать как для того, чтобы разобраться в самом себе, так и для того, чтобы ваши близкие понимали, что с вами происходит. Все наши переживания всегда отражаются в мимике, голосе, содержании того, о чем мы говорим, в поступках. Но маленький ребенок не всегда понимает, что мама сейчас расстроена, потому что у нее неприятности на работе, а папа молчалив, потому что у него болит голова, а не потому что сам ребенок что-то не так сделал. Старайтесь отслеживать свое эмоциональное самочувствие и объяснять детям на доступном языке, что с вами происходит и почему. Тем самым вы не только снизите тревожность детей, но и дадите образец правильного поведения.

Каждый из нас использует свои способы борьбы с накопившейся усталостью, негативными эмоциями. Давайте мы сейчас методом «мозгового штурма» составим список методов снятия напряжения. Предлагайте все, что приходит вам в голову. Правильных и неправильных ответов быть не может. (*Ответы записываются на доске.*)

Все мы разные. И каждый подбирает свои способы расслабления. Но бывает жизнь «закрутит» так, что забываешь самые простые вещи: что можно просто

прогуляться, послушать музыку, достать заброшенную вышивку, съездить на рыбалку и т. д. Посмотрите, какой большой список у нас получился, и вспоминайте его в трудные моменты жизни.

А я хочу предложить вам совсем несложные упражнения, которые можно использовать в ситуации, когда нужно сдержаться, взять себя в руки, сбросить излишнее психоэмоциональное напряжение.

## Управление дыханием

Одним из эффективных способов снятия эмоционального напряжения является дыхание. Это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Частое (грудное) дыхание обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота), наоборот, понижает возбудимость нервных центров, способствует расслаблению, тот есть релаксации. Вариантов дыхательных упражнений достаточно много. Один из них предлагаю попробовать сейчас.

Сядьте поудобнее. Постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании. При этом можно закрыть глаза.

На счет 1–2–3–4 сделайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна). На следующие 4 счета проводится задержка дыхания. Затем — плавный выдох на счет 1–2–3–4. Снова задержка перед следующим вдохом на счет 1–2–3–4. Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойнее и уравновешеннее.

Помните, что наше дыхание всегда при нас, где бы мы ни находились (на приеме у руководителя, в очереди, в общественном транспорте, дома и т. д.), используйте его для нормализации эмоционального состояния.

## Улыбка

Попробуйте во время упражнения мысленно повторять: «С каждым вдохом я расслабляюсь, с каждым выдохом я улыбаюсь», ведь улыбка — это еще одно

чудодейственное средство нормализации психоэмоционального состояния. Улыбка как бы посылает нашему мозгу сигнал «Все хорошо!», мозг распознает этот сигнал как счастье, и мы начинаем ощущать подъем настроения. Доказано, что даже если мы будем искусственно растягивать губы в улыбке, то эффект от нее также будет очевиден. Так что улыбайтесь чаще! Создавайте себе ситуации, которые провоцируют улыбку, например, вспомните очень приятное событие из вашей жизни, позвоните человеку, с которым вам очень приятно общаться, поиграйте со своим домашним питомцем и т. д.

## Упражнения для снятия мышечного напряжения

Известно, что наши переживания всегда сказываются на нашем теле. Иногда в стрессовой ситуации люди чувствуют напряжение мышц лица, шеи, скованность в движениях рук и других частей тела. Эти мышечные зажимы можно снять простыми упражнениями.

**Лицо.** На несколько секунд напрягите мышцы лба, расслабьте их. Зажмурьте глаза, откройте их. Сделайте движение глазами влево-вправо, вверх-вниз. Наморщите нос, расслабьте. Сожмите губы трубочкой, растяните их в улыбке.

**Шея.** Максимально поднимите плечи вверх. Плавно опустите их и расслабьте. Опустите голову к груди, медленно сделайте несколько движений влево-вправо.

**Руки.** Сожмите кулаки насколько возможно сильно. Медленно расслабьте пальцы. Потрясите кистями как будто стряхиваете капли воды.

**Живот.** На вдохе втяните живот максимально сильно, как будто вам нужно пролезть в узкую щель в заборе. На выдохе расслабьтесь.

**Ноги.** Максимально напрягите бедра, расслабьте. С силой надавите ногами на пол, расслабьте ноги.

Повторяйте каждое упражнение 3–4 раза. Регулярное выполнение упражнений позволяет улучшить самочувствие.

## Антистрессовые кинезиологические упражнения

Достаточно эффективными в стрессовой ситуации могут оказаться и специальные кинезиологические упражнения.

- Хорошо разотрите мочки ушей, пока они не станут горячими.
- Соедините ладони перед собой и давите одной рукой на другую.
- Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем, делая выдох, спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.
- Сцепите пальцы за головой и давите ладонями на затылок, не меняя положения головы.
- *Лобно-затылочная коррекция.* Обхватите свою голову руками так, чтобы одна ваша рука лежала у вас на лбу, а другая на затылке. Держите руки до тех пор, пока не сделаете глубокий вдох и пока тело не выпрямится, а голова не отклонится немного назад. Еще один знак, что коррекция прошла успешно – равномерное синхронное биение в двух точках на лбу и в двух на затылке. Упражнение помогает успокоиться и начать адекватно оценивать проблему.
- *Энергетические зевки.* Для выполнения энергетического зевка массируйте мышцы вокруг зоны челюстно-височного сустава. Этот сустав находится прямо перед ушным отверстием и является суставом, соединяющим верхнюю и нижнюю челюсти. Через этот сустав проходят стволы пяти основных черепных нервов, которые собирают сенсорную информацию от всего лица, глазных

мышц, языка и рта, активизируют все мышцы лица, глаз и рта при жевании и воспроизведении звуков. Когда мы находимся в состоянии стресса, наша челюсть часто сжимается, и передача импульсов через эту область снижается. Энергетические зевки расслабляют все лицо, и тогда поступление сенсорной информации происходит более эффективно.

#### Упражнение «Банк счастливых идей»

Мы с вами так устроены, что окружающий мир мы воспринимаем с помощью органов чувств: зрения, слуха, вкуса, обоняния, осязания. От того, насколько чутко реагирует каждый из органов чувств, может зависеть наше эмоциональное состояние. Например, что вы почувствуете, если услышите раскат грома? Если увидите первый цветок, пробивающийся сквозь снег? Если почувствуете протухшее яйцо?

Наши органы чувств помогают не только воспринимать окружающий мир, но и управлять своим эмоциональным состоянием в реальности или с помощью воображения.

Сейчас я предлагаю вам создать банк идей, как можно использовать органы чувств, чтобы стать немножечко счастливее. А затем представить его. На зеленых стикерах напишите несколько идей, связанных с использованием зрения, на оранжевых – слуха, на салатных – вкуса, на розовых обоняния, на желтых – осязания. Например:

- зрение – голубое небо;
- слух – шум морской волны;
- вкус – шоколад, тающий на языке;

– обоняние – ароматы леса после дождя;

– осязание – мягкий плед.

Участники записывают свои идеи на стикерах, затем представляют их и наклеивают на общий ватман, разделенный на пять зон: зрение, слух, вкус, обоняние, осязание.

#### Рефлексия «Чемодан, корзина, мясорубка»

Посмотрите: на мольберте прикреплены три картинки: чемодан, мусорная корзина, мясорубка и облако.

Поделитесь, пожалуйста, тем, что оказалось для вас сегодня:

- полезным, что бы вы положили в свой багаж, чемодан;
- бесполезным, ненужным, то, что образно можно отправить в мусорную корзину;
- интересным, но пока не совсем понятным, требующим переработки.

#### Источники

1. *Монина Г. Б., Раннала Н. В.* Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». – СПб.: Речь, 2009.

2. *Санд И.* Компас эмоций: Как разобраться в своих чувствах. – М.: Альпина Паблишер, 2018.

3. *Селигман М.* Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь. – М.: Альпина Паблишер, 2013.



**А. Н. Малахова**

**Дом сказочного героя. Методика диагностики особенностей межличностных взаимоотношений. 4-10 лет**

Методика диагностики особенностей межличностных взаимоотношений «Дом сказочного героя» А. Н. Малаховой будет интересна психологам. Она многогранно раскрывает мир личностного взаимодействия ребенка с родителями, близкими и родными, педагогами, сверстниками и друзьями, а также его индивидуальные характерологические особенности. Данный метод исследования не только результативен, но также прост и интересен в применении. Методика раскрывает истинные бессознательные переживания ребенка, наличие у него психотравмирующего опыта, его картину мира и систему влечений к Эросу – созиданию или к Танатосу – разрушению. В основу метода легла концепция К. Г. Юнга о коллективном бессознательном. Исследование имеет вариативность использования в диагностической практике. Методика может быть использована в работе не только с детьми, но и со взрослыми людьми, что расширяет спектр ее применения.