

Пам'ятка для батьків від Антистрес LAB

Вітаємо! Ваша дитина сьогодні стала справжнім Антистрес-Агентом! Вона пройшла тренінг і отримала свої перші «суперздібності» для керування емоціями та стресом. Ця пам'ятка допоможе вам закріпити матеріал удома та стати командою у боротьбі з всілякими «Скрабліками Стресу».

Суперзброя, яку опанував(ла) ваша дитина

Ось прості та ефективні техніки, які ми сьогодні практикували.

Використовуйте їх разом із дитиною!

1. «Супер-Дихання» (Дихання Квадратиком)

Що робити: Уявіть, що ви малюєте олівцем квадрат у повітрі. Вдихніть повільно носом, рахуючи до 4. Затримайте подих, рахуючи до 4. Видихніть повільно ротом, рахуючи до 4. Затримайтеся знову на 4. Повторюйте 2-3 рази. Для чого: Миттєво заспокоює нервову систему, допомагає зупинити «шторм» емоцій.

2. «Супер-Тіло» (Напружити-Розслабити)

Що робити: Міцно-міцно напружте всі м'язи тіла (руки, ноги, живіт, обличчя), ніби ви статуя, і затримайтеся так на 5 секунд. Потім різко розслабтеся на видиху, ніби ви м'яка тряпична лялька.

Для чого: Допомагає тілу скинути фізичну напругу, яка супроводжує стрес.

3. «Супер-Фокус» (Гра «5-4-3-2-1») Що робити: У стресовій ситуації попросіть дитину назвати: 5 предметів, які вона бачить; 4 речі, яких може торкнутися; 3 звуки, які вона чує; 2 запахи, які відчуває; 1 смак у роті. Для чого: Мозок перемикається з тривоги на сприйняття, повертаючи у «тут і зараз».

Ознаки стресу у дітей: на що звертати увагу

Стрес у дітей часто проявляється не словами («я стресую»), а через поведінку та тіло:

Емоційні зміни: Підвищена дратівливість, плаксивість, безпричинні страхи, негативні висловлювання про себе («у мене нічого не виходить»).

Поведінкові зміни: Відмова від звичних занять, ізоляція, порушення сну (важко заснути, нічні пробудження), зміни в апетиті, звичка гризти нігті.

Фізичні симптоми: Часті скарги на головний біль або біль у животі, тремтіння рук, загальна втома.



Як ви можете підтримати дитину в стресовій ситуації

1. Слухайте серцем, а не розумом. Дайте дитині виговоритися без критики та одразу даних рішень («Я чую тебе. Це справді важка ситуація»).
2. Нормалізуйте її почуття. Скажіть: «З тобою все гаразд. Багато хто відчував би те саме на твоєму місці». Це знімає відчуття провини.
3. Пропонуйте «суперзброю». Замість «Не хвилюйся!», запропонуйте: «Давай разом подихаємо квадратиком?» або «Хочеш, стиснемо твій антистрес?».
4. Створіть «Куточок спокою». Це може бути місце в кімнаті з подушками, ковдрою, улюбленими книжками та дитячими антистрес-іграшками, куди дитина може піти, коли їй треба затишшя.
5. Будьте прикладом. Показуйте на власному досвіді, як ви впоралися зі стресом прогулянкою, диханням або чашкою чаю. Діти вчать, спостерігаючи за нами. Разом ми навчимо наших дітей бути сильними та стійкими.

З найкращими побажаннями, Наталя, Тренер з емоційного інтелекту та антистрес-навичок.

Ваша дитина принесла додому не лише сертифікат та антистрес-віріб, але й цінні навички. Підтримуйте їх у практиці, і ви побачите чудові результати!