

Увлекательные способы снятия стресса

(по материалам <https://childdevelop.ru/articles/upbring/4915/>)

Признаем честно: жизнь полна стрессов. Взрослые часто испытывают тревогу и чрезмерно работают. Дети в наши дни также подвержены стрессу больше, чем когда-либо раньше. Рассмотрим несколько занятий, которыми родители могут заниматься вместе с детьми, чтобы расслабиться, отключиться от проблем и восстановить силы.

1. Рассматривайте старые фотографии

Сядьте на диван и рассматривайте старые семейные фотоальбомы. Поговорите с ребенком о том, какие события и люди изображены на фотографиях. Расскажите ребенку историю вашей семьи.

2. Занимайтесь медитацией вместе с ребенком

Если вы раньше не занимались медитацией, руководствуйтесь видеоуроками. Лягте на пол или просто примите удобную позу, закройте глаза и включите расслабляющую музыку. Позвольте вашему сознанию расслабиться. После медитации обсудите с ребенком этот опыт.

3. Играйте в настольные или карточные игры

Ничто так не помогает справиться со стрессом, как игры с друзьями. Играйте с ребенком в настольные игры, которые он любит больше всего.

4. Запускайте воздушного змея

Если позволяет погода, запускайте вместе с ребенком воздушного змея. Это очень веселое занятие. Вы можете купить змея в магазине игрушек или сделать его вместе с ребенком своими руками.

5. Рисуйте карандашами

Возьмите лист бумаги и карандаш. Также дайте бумагу и карандаш ребенку. Нарисуйте рисунок. Можно также взять в библиотеке самоучитель рисования, чтобы попробовать новые техники. После этого обсудите с ребенком, что у вас получилось, а что – нет. Украсьте рисунками детскую комнату.

6. Читайте

Выберите вместе с ребенком книгу, читайте ее вслух. Маленькие дети любят, когда родители читают им. Во время чтения делайте паузы и задавайте ребенку вопросы. Можно также предложить ребенку некоторое время читать про себя, а после этого обсудить прочитанное.

7. Смотрите на небо

Выйдите с ребенком на природу. Лягте на траву и смотрите на небо. Рассматривайте облака и говорите, на что они похожи. Расскажите ребенку о видах облаков и о том, что они означают. Вечером рассматривайте звезды и ищите созвездия. Расскажите ребенку об астрологии и о том, как в древние времена звезды указывали людям путь.

8. Работайте в саду

Даже маленькие дети любят работать в саду. Летом берите ребенка с собой в сад или просто ухаживайте за комнатными растениями. Расскажите ребенку, что такое фотосинтез и как полезна растительная пища. Также объясните, какие насекомые чаще всего встречаются в саду. Зимой ухаживайте за комнатными растениями. Устройте с ребенком научный проект: каждый день измеряйте рост растений или считайте дни, пока растение зацветет.

9. Подводите итоги дня

В конце дня поговорите с ребенком о том, с какими трудностями он столкнулся за день, и что, наоборот, было веселым. Это хороший способ сохранять с ним близкую связь и оставаться в курсе его дел. Поговорить о своем дне с кем-то, кто вас внимательно выслушает – хороший способ справиться со стрессом.

10. Занимайтесь йогой

Если вы не умеете выполнять упражнения из йоги, воспользуйтесь обучающими роликами из Интернета. Йога – уникальное средство для снятия стресса. Многочисленные исследования подтверждают ее благоприятное воздействие на здоровье человека.

11. Посмотрите фильм

Приготовьте попкорн, возьмите плед, устройтесь поудобнее и включите фильм. Это поможет вам на время забыть о тревогах, проблемах и просто расслабиться.

12. Нарисуйте картину

Рисование красками – хороший способ расслабиться и сфокусироваться на настоящем моменте. Есть много способов рисовать красками: от рисования акварелью на бумаге, которое подойдет маленьким детям, до рисования на холсте для старших детей. Чтобы освоить основы живописи, вы можете использовать видеоуроки из Интернета. Если вы не любите рисовать картины, можете просто покрасить что-либо. Монотонные движения кисточкой произведут на вас медитативный эффект.

13. Совершите велосипедную прогулку

Велосипедные прогулки всей семьей помогут вам укрепить связь с близкими людьми. Кроме того, физическая активность – это прекрасный способ развеяться и получить хорошую дозу эндорфинов. Проводите время с семьей и вместе с тем укрепляйте здоровье.

14. Приготовьте для ребенка ванну

Горячая ванна – хорошее средство от стресса. Маленькому ребенку можно позволить взять с собой в ванну несколько игрушек. Ребенку постарше можно зажечь свечи или включить спокойную музыку, чтобы создать расслабляющую атмосферу. Чтобы задействовать чувства ребенка, можете использовать пену для ванны или ароматические масла.

15. Играйте с ребенком в «истории с продолжением»

Устройтесь поудобнее и расскажите ребенку историю. Суть игры заключается в том, что вы должны начать историю, обозначив главного героя (например: «Темной ночью женщина спускалась по ступенькам своего старого дома, который стоял посреди города. Вдруг она услышала шум...»). Затем ребенок должен продолжить историю. Продолжайте игру, пока у вас не останется идей. Чем больше людей принимает участие в игре, тем интереснее получится история.

16. Создайте аппликацию

Создание аппликаций из плотной цветной бумаги – веселое занятие, которое нравится детям и помогает им расслабиться. Нарежьте кусочки цветной бумаги. Возьмите лист белой бумаги и клей. Наклеивайте кусочки бумаги на лист и создайте настоящее произведение искусства.

17. Ведите дневник

Уделите немного времени перед сном тому, чтобы записать свои мысли, чувства и впечатления за день. Это хороший способ снять напряжение и разобраться с проблемами, которые вас беспокоят. Перечитывая дневники, которые вы вели много лет назад, вы увидите, как менялось ваше мировоззрение с годами.

18. Играйте в боулинг

Боулинг – хороший способ выпустить пар. Для детей, которые еще не имеют хороших навыков игры, можно поднять бортики по краям дорожек, чтобы им было легче сбивать кегли.

19. Слушайте музыку

Отвлечитесь от дел, сядьте и послушайте музыку. Если у вас с ребенком разные музыкальные вкусы, можно слушать музыку в наушниках. Это поможет вам расслабиться. Делитесь друг с другом своими любимыми песнями. Если ребенок маленький, потанцуйте вместе с ним.

20. Наблюдайте за птицами

Сходите вместе с ребенком в библиотеку и изучите, какие птицы встречаются в вашей местности. Затем наблюдайте за ними. Зимой наблюдайте за птицами из окна с помощью бинокля.

21. Играйте в бильярд

Игра в бильярд помогает расслабиться. Во время игры можно общаться и обсуждать, что произошло за день. Сейчас в каждом городе можно найти бильярдный зал с невысокими ценами.

22. Пускайте мыльные пузыри

Это занятие приносит много удовольствия даже детям старшего возраста. Считайте, сколько пузырей вы сможете выдуть за раз, сколько из них лопнут до того, как долетят до земли. Для еще большего веселья можно привлечь к игре домашнего питомца.

23. Сделайте коллаж

Возьмите старые журналы и сделайте из них коллаж. Украсьте им детскую комнату или шкафчик ребенка в детском саду.

24. Испеките вместе с ребенком что-то вкусное

Испеките вместе с ребенком кексы или торт. Кулинария – веселое, простое и недорогое занятие, которое позволит вам расслабиться и сделать что-то вместе с ребенком.

25. Гуляйте

Гуляйте на природе и наслаждайтесь окрестными пейзажами. Физическая активность поможет вам почувствовать себя лучше, а неторопливый темп прояснит ум.

26. Складывайте пазлы

Проведите вечер, складывая пазлы вместе с ребенком. Это хорошая возможность пообщаться с ним и поделиться своими мыслями.

27. Сидите возле костра

В теплое время года проводите с ребенком время, сидя у костра. Огонь создает уютную и медитативную атмосферу.

28. Играйте с домашними животными

Если у вас дома есть кошка или собака, вы, конечно, знаете, как весело играть с ними. Игра, когда кошка пытается поймать свет фонарика, принесет вам много веселья.

29. Вырезайте из дерева

Если ребенок уже достаточно большой, чтобы работать ножом, научите его вырезать фигурки из дерева. Дайте ребенку нож и толстую палку, предложите ему вырезать фигурку животного, человека или что-нибудь еще.

30. Раскрашивайте

Маленькие дети очень любят раскрашивать картинки, хотя это занятие может понравиться и старшим детям. Возьмите фломастеры или цветные карандаши. Если под рукой нет книжки-раскраски, можете распечатать картинки из Интернета.

31. Покатайтесь на лошади

Верховая езда помогает расслабиться и повеселиться. Узнайте, есть ли в вашем городе ипподром или другое место, где можно покататься верхом.

32. Попробуйте новое для себя занятие

Найдите интересное занятие, которое вы никогда раньше не пробовали. Откройте для себя что-то новое.

33. Соберите модель автомобиля или самолета

Сборные модели стоят недорого и позволяют вам расслабиться. В магазинах игрушек можно найти много моделей разной сложности.

34. Вместе с ребенком играйте в компьютерные игры

Компьютерные игры приносят вам много веселья и позволяют расслабиться. Если у вас дома нет игровой приставки, можете играть в онлайн-игры в Интернете.

35. Позвоните другу

Позвоните своему близкому другу – это поможет вам восстановить силы и воспрянуть духом. Оставайтесь на связи, делитесь своими переживаниями, вспоминайте веселые моменты.