«Сказочный" путь от стресса к здоровью?»

Автор: Чугунова Наталья Борисовна

Начало учебного года. Период адаптации детей к детскому саду и школе только начался, а сказочная атмосфера накаляется. Помните? Направо пойдешь - стресс найдешь, налево пойдешь - болезнь найдешь, двигаться будешь – к здоровью придешь!

**Так как двигаться и что делать, чтобы уйти от стресса и сохранить здоровье ребенка и родителей?**

В своей книге « Курс управления стрессом» практикующий психолог И. Ю. Митева  дает ряд **рекомендаций как справляться со стрессом.**

Автор книги считает, что **гидромассаж** лучше всего помогает при стрессе. Очень эффективен точечный массаж на лице, шеи, голове. Прежде всего необходимо обнаружить участки затвердевшей кожи, а затем их необходимо растирать и сильно щипать.

**Физические упражнения**, с точки зрения автора,   снижают стресс и вызывают в теле химические реакции, благодаря которым человек чувствует себя хорошо. Заниматься рекомендуется  ежедневно, как минимум 30 минут.

**Плавание** также нейтрализует последствия стресса. Именно при плавании мышцы расслабляются. Вода способствует обретению спокойствия и настрою на позитивные мысли.

Кроме физических упражнений, по мнению автора, хорошо помогает справляться со стрессом **релаксация и медитация**.

И.Ю.Митева считает, что существует связь между отрицательными эмоциями, которые испытывает человек в состоянии стресса, и напряжением его мышечной системы. Отрицательные эмоции (страх, тревога, беспокойство, раздражение и др.) всегда вызывают мышечное напряжение. Если научиться произвольно снижать избыточное напряжение, можно тем самым научиться эффективно управлять своими эмоциями и уменьшить их эффективность.

Сарвир И.  в своей книге «Долой стресс» предлагает использовать **свои внутренние ресурсы** для снятия или уменьшения действия стрессовых факторов. К ним относятся:   
1.    антистрессовое дыхание;   
2.    минутная релаксация;   
3.    инвентаризация;   
4.    смена обстановки;   
5.    расслабление;   
6.    отвлечение;   
7.    музыка;   
8.    арифметика;   
9.    общение.

По мнению Митевой И.Ю., **смехотерапия,** также является мощным инструментом при  снижения стресса. Улыбка дает отдых мышцам лица: грусть затрагивает 43 мышцы, улыбка – только 17. В свою очередь, это ведет к охлаждению крови в сосудах головного мозга; образуются вещества, которые стимулируют работу левого полушария, отвечающего за радостные ощущения.

Биохимические процессы тормозят образования «стрессовых» гормонов. В каждом конкретном случае необходимо позитивно переосмыслить стрессовую ситуацию, увидеть ее в ином свете. Применяя позитивный подход, нужно попытаться  найти альтернативные возможности в принятии решений, которые были вне досягаемости сознания.

Каждый человек сам выбирает в зависимости от своего психологического и физического состояния  экспериментальным путем  подходящие  для него техники релаксации, дыхательные техники, вид массажа, физическую нагрузку. Все это способствует  позитивному настрою личности и уверенному общению с окружающими.

На основе проведенного краткого анализа научной литературы,  можно сделать  выводы:

1.   Поведение людей при  устранении стресса в разных ситуациях будет отличаться. Оно зависит от степени тревожности личности.

2. Одна и та же личность с изменением возраста будет менять свои способы борьбы со стрессом. На это влияет приобретенный жизненный опыт.

3. Способы выбора поведения зависят от того, в какой социальной среде находится человек. Какие жизненные нормы приемлемы для данного человека.   
4. Правильный выбор стратегий поведения способствует более быстрому устранению стрессогенных факторов, снижению уровня тревожности,  улучшению здоровья, восстановлению работоспособности.

5. При совладании со стрессом  появляется уверенность в собственных ресурсах, повышается самооценка   и восстанавливается внутренняя гармония человека, что приводит  к удовлетворению жизни и развитию личности.

**Как помочь дошкольникам?**

Детям дошкольного возраста трудно выразить чувства словами, особенно общаясь со взрослыми. Хорошим способом выяснить, что именно происходит с ребенком, является прослушивание его разговоров с любимыми игрушками, наедине с которыми малыш бывает гораздо более откровенен, нежели рядом со взрослыми людьми.

Хорошим способом снять стресс является быстрое, механическое рисование с использованием ярких красок, а также крик: дайте ребенку возможность покричать на улице.

Ведущие американские психологи советуют: не забывайте выключать телевизор! Старайтесь, чтобы дети хотя бы несколько часов в день проводили в тишине наедине с книгой или тихими, традиционными играми. С ними полностью согласны и наши российские врачи и педагоги.

Хотите, чтобы детство осталось в памяти ребенка как самое счастливое, золотое время, спрашивают они. Значит, вам нужно чаще болтать с сыном или дочерью о том, о сем, брать их на руки, обнимать.

Расскажите им о своих воспоминаниях. Поделитесь с детьми воспоминаниями о своих взлетах и падениях, и объясните; как вы справились со стрессом.  
  
Расскажите ребенку истории о своем детстве, о том, что причиняло вам боль и что вас смущало. Это сделает нормальными его собственные переживания  
Продемонстрируйте свой метод контроля над стрессом. Ничто не действует так хорошо, как демонстрация метода своего собственного управления стрессовыми ситуациями.

Когда чей-то автомобиль пересекает дорогу перед вами на забитом машинами шоссе или когда у вас слишком много работы по дому, вы можете наглядно показать своему ребенку, что стресс не нарушает вашего душевного равновесия и не разрушает вашу жизнь.

Постарайтесь установить равновесие между источниками стресса и моментами спокойствия и обновления: ходите на прогулки, ешьте хорошую пищу, общайтесь с друзьями и придерживайтесь определенного режима.

Когда мы ведем хорошо сбалансированную жизнь, мы все способны легко переносить стресс. А когда мы справляемся таким образом со стрессом, наши дети следуют нашему примеру.

Укрепите у них чувство уверенности в себе. Люди, уверенные в себе, смотрят на стрессовые ситуации не как на трудность, а как на брошенный им вызов.   
Помогите своему ребенку обнаружить в себе что-нибудь, что заставит его уважать себя. Поощряйте ребенка, когда он занимается деятельностью, в которой может добиться успеха.

Для некоторых детей, особенно тех, кто не обладает хорошей координацией или плохо усваивает информацию, приходится приложить немало усилий, чтобы найти такие занятия, которые они исполняют успешно. Само занятие может быть несложным, важно, чтобы оно ценилось,  и за успех в нем ребенок получал похвалу родителей.

"На тебя можно положиться, поэтому надеюсь, что ты поможешь мне каждый вечер накрывать на стол", — такие слова помогают ребенку обрести уверенность в себе. Когда вы хвалите детей за успехи, это компенсирует их недостатки в тех занятиях, которые они выполняют не так успешно.

**Демонстрируйте им свою любовь. Чувство безграничной любви родителей к своему ребенку может защитить его от самых трудных жизненных стрессов.**