



Psichologijos Mokymų Centras
Tavo pokyčiai prasideda čia

10 metodų, kaip padėti vaikui nurimti streso metu



ĮVADAS

Net ir patys rūpestingiausi tėvai gali susidurti su sunkumais, kai jų vaikai jaučia nerimą. Todėl verta žinoti keletą būdų, kaip išlikti ramiems ir padėti vaikui susitvarkyti su savo emocijomis.

Šioje knygelėje pateiksiu dešimt kvėpavimo technikų, kurios padės vaikams įveikti nerimą. Svarbu atsiminti, kad kiekvienas vaikas yra unikalus, todėl šios technikos gali būti atspirties taškas, ieškant jūsų vaikui tinkamiausios nusiramino priemonės.

Pabandykite šias technikas patys ir pastebėkite, kurios geriausiai tinka jums. Kai kitą kartą pastebėsite, kad jūsų vaikas nerimauja, pasiūlykite atlikti vieną iš kvėpavimo pratimų. Juos galite išbandyti kartu su vaiku.

Nepamirškite, kad praktika ir kantrybė gali padėti sukurti sveikesnę aplinką jūsų vaikams, kad jie lengviau įveiktų nerimą. Tai padės vaikams išsiugdyti veiksmingesnius ir ramesnius nerimo valdymo įgūdžius, o tai galiausiai prisidės prie harmoningesnių santykių šeimoje.



DĖMESINGOS AUSYTĖS

Šio metodo esmė - dėmesingas klausymasis. Jūsų tikslas yra paskatinti vaiką įtempti ausis ir atkreipti dėmesį į tai, kas vyksta aplinkui. Tai apima ne tik garsų pastebėjimą, bet ir tikrą įsiklausymą į juos.

Treniruodami savo ausis būti dėmesingomis, vaikai iš esmės mokosi sutelkti dėmesį į dabarties akimirką.

Kai vaikai sutelkia savo dėmesį į vieną dalyką, pavyzdžiui, paukščių čiulbėjimą, pravažiuojančius automobilius ar kalbantį draugą, tai padeda jiems atitraukti savo dėmesį nuo nerimo ir jaustis labiau susikaupusiems ir susitelkusiems į garsus.

Pratimą pradėkite paprašydami vaiko tris kartus giliai įkvėpti, kad atpalaiduotų savo kūną.

Toliau, vieną minutę vaikas turi atkreipti dėmesį į garsus, sklindančius lauke, už namų sienų: pravažiuojančius automobilius, giedančius paukščius, vėją, lietų ir t.t. Tikslas yra, kad vaikas "išfiltruotų" visa kita ir sutelktų dėmesį į tai, kas vyksta lauke.

Tada, kitą minutę, paprašykite, kad jis sutelktų dėmesį į garsus, sklindančius namo viduje. Galbūt vaikas girdi, kaip verda virdulys, juokiasi brolis ar sesuo arba veikia šaldytuvas.

Galiausiai, paprašykite, kad vaikas minutei susitelktų į garsus, sklindančius aplink jį kambaryje. Tai gali būti jūsų balsas, sumuštinio valgymo garsas, popieriaus šlamėjimas ir kt.

Atlikę šį pratimą, aptarkite su vaiku, kaip jis jautėsi prieš tai ir po to.



PILVUKAS - BALIONĖLIS

Paprastai vaikai kvėpuoja negiliai ir mažai naudoja didžiuosius raumenis, esančius po plaučiais. Tai nesunkiai pastebėsite, atkreipę dėmesį į tai, kaip kvėpuodami jie judina krūtinę ir pečius.

Tačiau dabar norime, kad kvėpuodami jie pradėtų judinti ir pilvą. Taip jie galės labiau užpildyti savo plaučius. Dėl to jų kvėpavimo dažnis bus lėtesnis, o tai leis jiems jaustis labiau atsipalaidavusiems.

Yra įvairių būdų, kaip kvėpuoti pilvu, tačiau man labiausiai patinka šis metodas:

1. Tegul vaikas atsigula ant lygaus paviršiaus, po galva ir keliais pasikišęs pagalvę, kad būtų patogiau.
2. Paprašykite, kad vieną ranką vaikas uždėtų ant viršutinės krūtinės dalies, o kitą - ant pilvo, šiek tiek žemiau krūtinės ląstos.
3. Tada paprašykite lėtai įkvėpti pro nosį, kad pakiltų pilvas ir ranka uždėta ant jo, o krūtinė liktų nejudri.
4. Paprašykite vaiko iškvėpti pro lengvai pravertas lūpas. Iškvėpimo metu pilvas ir ranka ant jo turi nusileisti, o krūtinė likti stabilioje padėtyje.

Atlikite šį pratimą 5-10 minučių.



KVĖPAVIMAS KVADRATU

Kartais kasdieniai įvykiai vaikams gali sukelti didelį stresą. Kai taip nutinka, gali atrodyti, kad jų protas ir kūnas užstrigo "kovok arba bėk" režime. Tačiau išmokydami vaikus, kaip kontroliuoti savo kvėpavimą, galite padėti jiems grįžti į ramybės būseną. Vienas iš būdų yra kvėpavimas kvadratu.

Kuo dažniau vaikai praktikuos šį metodą, tuo lengviau jie sugebės reaguoti į stresą ateityje.

Pradžiai suraskite tylią, ramią erdvę, kurioje jums niekas netrukdytų.

Tegul vaikas patogiai įsitaiso ant kėdės, o jo kojos remiasi į grindis.

Paprašykite, kad vaikas švelniai užmerktų akis ir vieną ranką padėtų ant krūtinės, o kitą - ant pilvo.

Įkvėpimo pro nosį metu paprašykite, kad vaikas mintyse lėtai suskaičiuotų iki keturių.

Paskui paprašykite, kad sulaikęs kvėpavimą vaikas vėl lėtai suskaičiuotų iki keturių. Priminkite, kad burna ir nosis turi būti atpalaiduoti. Nereikia, kad lūpos būtų stipriai sučiauptos.

Tada paprašykite vaiko lėtai iškvėpti pro burną ir iškvėpimo metu taip pat skaičiuoti iki keturių.

Po iškvėpimo, vėl suskaičiuokite iki keturių ir pradėkite ciklą iš naujo. Galite tai daryti tiek kartų, kiek norisi!



SUSKAIČIUOKIME PIRŠTUS

Kitą kartą, kai jūsų vaikas patirs nerimą, galite jį išmokyti specialios kvėpavimo technikos skaičiuojant pirštus, kuri padės nuraminti mintis ir atpalaiduoti kūną.

Jei jūsų vaikas yra iki penkerių metų, šis metodas taip pat padės išmokyti skaičiuoti nuo 1 iki 5 ir lavins smulkiąją motoriką.

Šį metodą galite naudoti kaip smagų būdą vaikams, kuriems sunku užmigti vakare.

Be to, šiuo būdu galite mokyti vaikus išlaikyti ramybę ir ramiai kvėpuoti.

Paprašykite vaiko pakelti ranką taip, tarsi norėtų „duoti penkis“.

Kitos rankos rodomuoju pirštu braukite aplink pakeltos rankos pirštus, pradėdami nuo nykščio.

Kiekvieną kartą, rodomajam pirštui kylant prie kiekvieno piršto galiuko, reikia įkvėpti, o leidžiantis pirštu žemyn link delno, į griovelį tarp pirštų, reikia iškvėpti. Atlikite šį pratimą tiek kartų, kiek norisi.

Priminkite vaikui kvėpuoti pilvu (ankstesnis pratimas „pilvukas - balionėlis“). Įsitikinkite, kad vaiko pilvas yra minkštas, o pečiai atpalaiduoti.

Taip pat paprašykite vaiko sutelkti dėmesį į savo ranką ir į tai, kaip jis jaučia pirštus.



NIŪNIAVIMAS

Niūniavimas - tai technika, kurią galima lengvai praktikuoti bet kur, nes ją lengva įtraukti į kasdienę vaiko rutiną. Ši technika taip pat padeda ugdyti emocinį vaiko atsparumą ir mažinti stresą. Taip yra todėl, kad niūniavimas turi raminamąjį ir atpalaiduojantį poveikį nervų sistemai.

Be to, tai taip pat skatina vaiką sutelkti dėmesį į savo kvėpavimą ir jo skleidžiamą garsą. Tai padeda nukreipti dėmesį nuo nerimą keliančių minčių ir sugrįžti į dabarties akimirką.

Kai kurie vaikai netgi sako, kad niūniavimas padeda jiems išreikšti emocijas. Tai padeda jiems išlaisvinti įtampą ir susikaupusias emocijas nepasakant jų garsiai.

Paprašykite vaiko užmerkti akis ir pirštais švelniai prispausti ausis. Vaikas taip pat gali naudoti triukšmą slopinančias ausines, svarbu, kad jam būtų patogiu.

Paprašykite vaiko įkvėpti pro nosį.

Kol vaikas lėtai iškvepia, paprašykite jo išleisti tylų garsą "mmmm", panašų į bičių dūzgimą.

Paskatinkite vaiką eksperimentuoti su skirtingų tonų dūzgimu - aukštesniu ar žemesniu. Paprašykite pastebėti skirtumus ir toliau atlikti pratimą taip, kaip jam labiausiai patinka.

Kad būtų smagiau, vaikas taip pat gali paliesti skirtingas galvos vietas ir pajusti, iš kur sklinda vibracijos!

Norint pasiekti geriausią efektą, rekomenduojama atlikti pratimą apie 5–10 minučių. Kartokite pratimą keletą kartų per dieną arba pagal poreikį, kad vaikas nusiramintų ir atsipalaiduotų.



TINGIOJI AŠTUONIUKĖ

Tingioji aštuoniukė, dar vadinama begalybės kilpos kvėpavimu, yra unikali gilaus kvėpavimo technika, kurios metu jūsų vaikas gali atkartoti aštuoneto formą (kaip ir begalybės simbolis).

Tačiau tai daugiau nei tik figūros piešimas - tai sąmoningumo pratimas, kuriame derinama vizualizacija ir gilus kvėpavimas.

Šis kvėpavimo pratimas gali padėti vaikams atsipalaiduoti, geriau susikaupti ir sumažinti stresą. Kuo dažniau vaikai jį praktikuos, tuo mažiau juos veiks išsiblaškymas ir atsitiktinės mintys. Tai paprastas, bet veiksmingas būdas sustiprinti jų susikaupimą ir gerą savijautą.

Paprašykite vaiko patogiai atsigulti ar atsisėsti.

Jei vaikas dar mažas, galite paprašyti jį nupiešti begalybės ženklą, kad būtų lengviau sekti kvėpavimo schemą. Jei vaikas vyresnis, galite paprašyti, kad jis užmerktų akis ir įsivaizduotų begalybės ženklą savo mintyse.

Paprašykite vaiko giliai įkvėpti pro nosį ir lėtai iškvėpti pro burną. Priminkite apie kvėpavimą pilvuku - balionėliu, kai su kiekvienu įkvėpimu dėmesys sutelkiamas į pilvo pakilimą ir nusileidimą.

Įkvėpdamas vaikas turi sekti apatinę skaičiaus 8 dalį ir kilti į viršų. Leidžiantis vaikas turi iškvėpti. Kvėpuodamas vaikais ore ranka ore piešia aštuonėtą.

Paraginkite vaiką išlaikyti tolygų ir ramų kvėpavimo ritmą, kuris sutaptų ir vadovautų šiam judesiui.

Geriausia šį pratimą atlikti 5-10 minučių, kad su kiekvienu įkvėpimu ir iškvėpimu kūnas ir protas pilnai atsipalaiduotų.



ATPALAIDUOTOS LŪPOS

Egzistuoja specialus kvėpavimo būdas, kuris gali padėti vaikui kvėpuoti lėtai ir tolygiai. Jis vadinamas lūpų atpalaidavimu.

Tai puiki technika, kurią galima praktikuoti, kai jūsų vaikas jaučiasi pavargęs ar įsitempęs. Lūpų atpalaidavimas padės vaikui kvėpuoti lėčiau. Kvėpavimo takai ilgiau išliks atviri, todėl jiems bus lengviau kvėpuoti, o plaučiai prisipildys šviežio, naujo deguonies. Dėl to visas jų kūnas atsipalaiduos.

Paraginkite vaiką atsisėsti tiesiai arba patogiai atsigulti. Paprašykite jo skaičiuojant iki 2 įkvėpti pro nosį ir įsivaizduoti, kad pilvas prisipildo oro.

Dabar paprašykite vaiką papūsti lūpas taip, tarsi pūstų karštą arbatą.

Vaikas turėtų iškvėpti lėtai suskaičiuodamas iki 4.

Rekomenduojama šį pratimą atlikti apie 5-10 minučių, kad su kiekvienu įkvėpimu ir iškvėpimu kūnas ir protas pilnai atsipalaiduotų.



RAUMENŲ ATPALDAVIMAS

Raumenų atpalaidavimas yra ypatinga meditacijos rūšis, kuria mokote vaiką atkreipti dėmesį į kūno pojūčius. Jūs tarsi išsiunčiate vaiką į "trumpą kelionę" po savo vidų, kad jis pasitikrintų, ar nejaučia skausmo, įtampos ar ko nors, kas atrodo kitaip nei įprastai. Jei toks kūno skenavimas atliekamas tinkamai, vaikas jaus mažiau nerimo ir streso. Parodę vaikams, kaip naudoti šį metodą, jie išmoks pagerinti savo nuotaiką vos per 5 minutes.

Kaip visada, paprašykite vaiko patogiai įsitaisyti - atsigulti arba patogiai atsisėsti.

Paprašykite užmerkti akis ir sutelkti dėmesį į kvėpavimą. Tegul vaikas pajaučia, kaip oras įeina ir išeina iš plaučių. Jei vaikui sunku susikaupti, paprašykite jo įsivaizduoti, kad oras įeina ir išeina iš jo mėgstama spalva.

Paprašykite, kad vaikas apie 20 sekundžių sutelktų dėmesį į bet kokį kūno diskomfortą.

Kai jis nustatys probleminę vietą, pasirinkite ją kaip pradinį tašką. Tegul vaikas, giliai kvėpuodamas, susikoncentruoja į tą vietą.

Po 20-60 sekundžių paprašykite vaiko perkelti dėmesį į kitą kūno dalį, pavyzdžiui, galvą, pėdą ar ranką. Tegul jis skenuoja kūną taip, kaip jam atrodo geriausia.

Jei mintys nuklysta, paprašykite, kad vaikas vėl sugrąžintų savo mintis ten, kur baigė. Galiausiai, paprašykite vaiko lėtai atpalaiduoti mintis ir vėl sutelkti dėmesį į aplinką.

Šis pratimas turėtų trukti apie 5-10 minučių, kad vaikas galėtų pilnai atsipalaiduoti ir sumažinti stresą.



ATSIPALDAVIMAS 4-7-8

Kai vaikas jaučia, kad jo galvoje sukasi daugybė minčių ir jam sunku atsipalaiduoti, galite pasinaudoti paprastu kvėpavimo pratimu, dar vadinamu 4-7-8 kvėpavimo technika.

Ši technika gali padėti jūsų vaikui beveik akimirksniu nuraminti mintis ir sumažinti nerimą.

Daugelis žmonių ją naudoja, kad lengviau užmigtų. Tačiau galite išmokyti vaiką ją naudoti bet kada ir bet kur, kai tik jam reikia atsipalaiduoti.

4-7-8 technika padės vaikui susitelkti į kvėpavimą, o ne į rūpesčius. Dėl to jis galės nuraminti stipriai plakančią širdį ir nervus.

Paprašykite vaiko liežuvio galiuką priglauti prie gomurio ir viršutinių priekinių dantų.

Tada paprašykite jį visiškai iškvėpti orą pro burną, išgaunant garsą "vuuuuuššš".

Paprašykite, kad vaikas uždarytų burną ir tyliai įkvėptų pro nosį bei mintyse suskaičiuotų iki 4.

Tegul vaikas sulaiko kvėpavimą ir mintyse suskaičiuoja iki 7.

Galiausiai tegul vaikas per 8 sekundes iškvepia pro burną, dar kartą išleisdami garsą "vuuuuuššš".

Šį pratimą rekomenduojama kartoti 4-8 kartus. Visas pratimas turėtų trukti apie 5-10 minučių, kad vaikas galėtų pilnai atsipalaiduoti ir sumažinti nerimą.



RAMYBĖS SPIRALĖ

Kai vaikai ilgą laiką patiria didelį stresą, jų organizmas pradeda į jį reaguoti. Jie fiziškai jaučia įtampą ar diskomfortą savo kūne.

Tačiau jei stresas jaučiamas kūne, reiškia, kad jie gali rasti būdą, kaip jį tame pačiame kūne ir įveikti. Šiuo atveju geriausiai padeda technika "Ramybės spiralė".

Galite išmokyti ją atlikti savo vaiką arba prireikus taikyti patys. Ši technika ypač naudinga po sunkios ir varginančios dienos.

Paprašykite vaiko pastebėti, kurioje kūno dalyje jis jaučia įtampą ar diskomfortą.

Paprašykite, kad vaikas įvertintų jaučiamą diskomfortą skalėje nuo 0 iki 10 (0 - labai mažas, o 10 - labai erzinantis).

Dabar paprašykite vaiko įsivaizduoti tą diskomfortą kaip formą ar spalvą.

Paprašykite vaiko sukti tą formą ar spalvą laikrodžio rodyklės kryptimi. Tai jis gali daryti atmerktomis arba užmerktomis akimis, kaip jam patogiau. Sekančiame žingsnyje paprašykite sukti šią formą prieš laikrodžio rodyklę.

Kai figūra pasieks spiralės viršūnę, paprašykite vaiko įsivaizduoti, kaip ji išteka pro pirštų galiukus, pėdas ir viršugalvį.

Išvairius stresą, paskutiniame žingsnyje paprašykite vaiko dar kartą patikrinti save ir įvertinti savo streso lygį skalėje nuo 0 iki 10.





Kai pastebite, kad jūsų vaikas pradeda nerimauti, visada galite pasinaudoti šiais 10 raminamųjų metodų, kurie padės vaikui nurimti ir atkurti energijos pusiausvyrą.

Reguliari šių metodų praktika padės vaikui jaustis vis geriau ir stiprins jo gebėjimą savarankiškai susidoroti su nerimu. Tai leis jam patirti mažiau streso ir geriau valdyti savo emocijas.

Ilgainiui vaikas sugebės atlikti šiuos pratimus savarankiškai. Vietoj to, kad įsitrauktų į rūpesčius ir stresą, jis galės pasinaudoti paprastais kvėpavimo pratimais, kuriuos išmoko kartu su jumis. Tai taps jo natūraliu būdu susidoroti su stresu ir nerimu.

Be to, nepamirškite, kad jūs taip pat galite prisijungti prie šios veiklos ir kartu su vaiku smagiai praleisti laiką. Tai puikus būdas stiprinti tarpusavio ryšį ir parodyti vaikui, kaip svarbu rūpintis savo emocine gerove. Bendras praktikos laikas padės sukurti malonius prisiminimus ir skatins stipresnį emocinį ryšį tarp jūsų ir jūsų vaiko.

Galiausiai, šie metodai taps jūsų vaiko kasdienio gyvenimo dalimi, o jūs galėsite stebėti, kaip jis tampa vis savarankiškesnis ir labiau pasitikintis savimi sprendžiant kasdienes iššūkius.

