

Уважаемые родители!

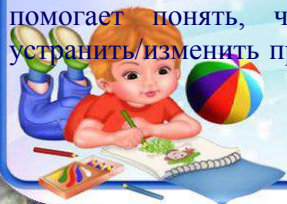
В настоящее время, в условиях пандемии, не только взрослые охвачены паникой, дети и подростки легко поддаются настроению окружающих их близких взрослых, и могут испытывать беспокойство, тревогу, страхи, плюс такое состояние усугубляется недостатком информации, неопределенностью, нарушением устоявшегося режима. Помимо тревоги, дети и подростки часто проявляют раздражительность, гневливость, капризность, упрямство, агрессию. Как же помочь справиться ребенку с этими эмоциями?

Предлагаем несколько техник преодоления стресса

Арт-терапия-

психологический метод воздействия творчеством. В качестве материалов используется цветные карандаши, краски, мелки и др.

Пример: возьмите карандаши и попробуйте изобразить свою проблему. Далее преобразуйте рисунок в яркий и позитивный. Это упражнение помогает понять, что если можно на бумаге устранить/изменить проблему, значит, это и в жизни возможно сделать.



Музыка-терапия-

психологический метод воздействия музыкой.

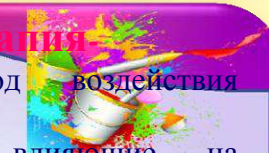
Рекомендуется каждый день в течение 30 минут слушать приятную спокойную музыку, не напрягаясь, полностью расслабившись, лучше лежа.



Цветотерапия-

психологический метод воздействия цветом.

Цвета, благотворно влияющие на эмоциональное состояние человека: зеленый, голубой, оранжевый, желтый, розовый. Добавьте эти цвета в свою жизнь, принесите положительные краски в элементы интерьера или одежды.



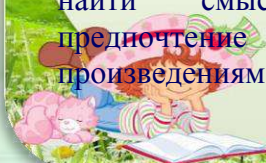
Ароматерапия –

психологический метод воздействия запахами. Принцип ароматерапии значительно прост. Рецепторы слизистой оболочки носа воспринимают запахи и мгновенно передают информацию в нервную систему. Запахов, благотворно воздействующих на нервную систему человека, много, самые действенные: цитрус, вербена, ваниль, хвоя, эвкалипт, лотос, жасмин.



Библиотерапия-

психологический метод воздействия чтением литературных произведений. Чтение очень хорошо отвлекает от проблем, опыт литературных героев помогает взглянуть на свою жизнь под другим углом, пересмотреть ценности, найти смысл жизни. Отдавайте предпочтение классическим произведениям.



Счастливое детство - безопасное



Физическая активность –

это какое-либо движение с телом, которое требует расхода энергии, включая активность во время работы, игр, выполнения домашней работы и др. Регулярная физическая активность умеренной интенсивности, например ходьба, занятия на велотренажере несет значительные преимущества для здоровья и способствует профилактике стрессовых состояний.

Куда можно обратиться

за дополнительной информацией:

ул. Энергетиков, 2 пом. 1

Тел. 8(39142)21-7-67

Педагог-психолог: Красикова Л.И.



Как
преодолеть
стресс?

Памятка для детей и их родителей

с.Агинское
2020

