

Медитация и фантазии Медитация является одним из наиболее традиционных и, вместе с тем, научно доказанных методов, снижающих эмоциональное напряжение и восстанавливающих баланс сил. Существует много методов медитации, часть из них тесно связана с фантазией. Например, можно:

- Представлять, что он находится в месте, где чувствует себя спокойно и уверенно. Сказать ребенку: опиши, какое это место, что тебя окружает. Может быть, ты почувствуешь какие-то запахи и услышишь какие-то звуки. Ты можешь создать свое собственное «волшебное» место, где все будет так, как ты хочешь. Это место ты можешь мысленно посещать, чтобы успокоиться и отдохнуть.



- Укутаться с головой в плед или одеяло. Или сделать из пледа уютное гнездышко, кокон для ребенка или для вас двоих.
- Слушать спокойную музыку и наблюдать за своим дыханием.
- Слушать звуки природы (их можно найти в интернете, например, на <http://7oom.ru>).

Физический контакт с ребенком В процессе болезни и лечения ребенок часто испытывает неприятные физические ощущения. Поэтому очень важно давать ребенку возможность получить приятные, успокаивающие и поддерживающие телесные ощущения и переживания. Для взаимной поддержки можно:

- Обнимать ребенка и просить его обнимать вас.
- Гладить ребенка как ему нравится: например, проводить руками от макушки головы до кончиков пальцев ног.



- Угадывать слова или буквы, которые вы пишете пальцем на спине друг у друга.
- Покачать ребенка на руках, как будто он совсем маленький.
- Проводить салфеткой, уголком одеяла, игрушкой по голове и телу.
- Делать легкий массаж пальцев рук или ног.

Выражать эмоции различными способами Иногда ребенок настолько встревожен или раздражен, что ничто не помогает ему успокоиться. Что бы вы ни делали, он просто не может следовать вашим инструкциям. И тогда необходимо помочь ребенку снять напряжение, выразив свои чувства. В этом могут помочь следующие приемы (желательно, чтобы в процессе выполнения упражнений вы помогали ребенку называть те эмоции, которые он переживает, например, «Ты сердисься» или «Тебе тревожно»):

- Рычать как лев, который пытается напугать окружающих.
- Сжимать антистрессовый мячик.
- Ходить, топя ножками.
- Рвать бумагу.



Чтобы лучше понять, что чувствует ребенок, можно предложить следующие упражнения:

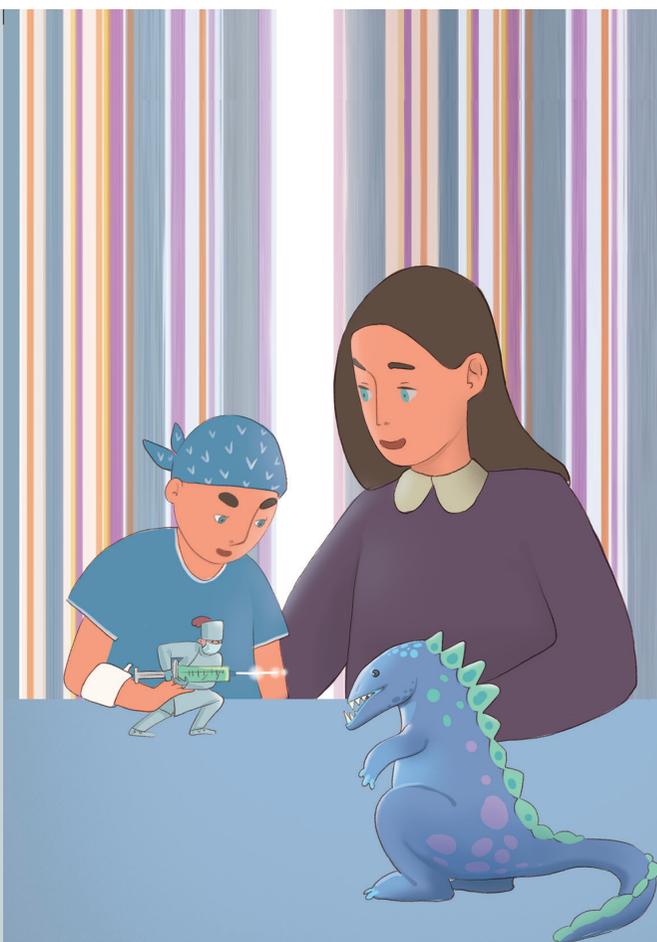
- Строить рожицы, чтобы можно было угадывать, какую эмоцию ребенок изображает.
- Придумать образ чувству, которое он сейчас испытывает («визуализация» эмоций).
- Попросить ребенка нарисовать то настроение, в котором он сейчас находится.

Разъяснить предложенные идеи, а также подобрать те методы, которые больше подойдут вам и вашему ребенку, помогут медицинские психологи

Обратиться к психологу можно через Вашего лечащего врача или в кабинет 18001 дополнительный телефон отделения Клинической психологии: 5959



Художник Халбаева А.В.



Как помочь себе и своему ребенку

Справляемся со стрессом в больнице

Отделение клинической психологии
НМИЦ ДГОИ им. Дмитрия Рогачева

Москва 2019

Лечение в больнице сопровождается стрессом — напряжением не только физических, но и эмоциональных сил у ребенка и его близких. Вот несколько идей, как можно самостоятельно помочь себе и своему ребенку оставаться более спокойными в сложные моменты, справиться с тревогой, например, во время неприятных процедур, восстанавливать эмоциональное равновесие и воспользоваться свои ресурсы.

Дыхание Дыхание тесно связано с нашим эмоциональным состоянием. Переживаемый стресс влияет на глубину и частоту дыхания, и наоборот, меняя дыхание, мы можем влиять на эмоциональное самочувствие. Поэтому один из наиболее действенных и быстрых способов успокоиться — внимание к дыханию и управление им. Для этого можно вместе с ребенком:

- Делать глубокий вдох, выдыхать маленькими порциями. Повторить несколько раз.
- Играть с ребенком в то, как он медленно наддувает воздушный шарик, а вы показываете руками, как с каждым выдохом шар увеличивается.



- Задуть свечу на воображаемом торте. Вы можете делать вид, что ребенок задул не все свечи, и показывать пальцем на воображаемую свечу, которую ему следует задуть.
- Медленно дуть на вертушку на палочке.
- Пускать пузыри через трубочку в стакане с водой.
- Ритмично и равномерно дышать вместе.
- Передвигать самодельный шарик из скотканной бумаги, дуйа на него с помощью трубочки.

Мышечная релаксация Вы, наверно, замечали, как напрягается тело, когда мы волнуемся, тревожимся или боимся. Если вы попробуете следующие упражнения с ребенком, у вас будет возможность убедиться в том, что расслабление

мышц может снизить эмоциональное напряжение. Вот что можно делать:

- Подтягиваться ручками и ножками. Попросить ребенка дотягиваться до лампочки или до какого-либо предмета, который находится высоко или далеко от него.



- Попросить ребенка последовательно напрягать и расслаблять мышцы тела, начиная с лица и головы и постепенно спускаясь к ногам.
- Сжимать кулачки сильно-сильно, а затем расслаблять их, и так несколько раз подряд.
- Толкать стену, как будто пытаешься сдвинуть ее, а после нескольких повторений «бросить напряжение» — немного потрясти руками и ногами.
- Прижимать ладони друг к другу, представляя, что между ладонями апельсин и из него нужно выжать сок, а затем «бросить» выжатый апельсин на пол и потрясти руками, расслабляя их.
- Сильно (изо всех сил) обнимать или сжимать подушку или игрушку, а затем встряхнуть несколько раз руками, чтобы их расслабить.
- Представить, что на нос села муха и ее нужно согнать без помощи рук, шевеля только носом и губами.
- Представить себя мороженым, которое вынули из холодильника: оно тает, и от этого все тело постепенно становится мягким.

Игры Еще один хороший способ отвлечься от неприятной или тревожной ситуации и получить приятные эмоции в ходе совместной деятельности. Можно предложить ребенку:

- Играть в «я вижу...» (подробно описывать вещи, которые его окружают).
- Играть в театр теней.
- Играть в доктора.
- Ходить, подражая животным.
- Медленно считать в прямом и обратном порядке.
- Пропевать алфавит, затем в обратном порядке.



- Делать рожицы, смотрясь в зеркало.
- Строить что-нибудь из конструктора LEGO.
- Вспомнить пять приятных или радостных событий своей жизни.
- Представить себя деревом с мощными корнями, где руки — это ветви, которые раскачиваются на ветру. Дует сильный ветер — дерево раскачивается на ветру, но прочно стоит на земле.

Творчество Занятия творчеством также принесут удовольствие, дарят положительные эмоции, отвлекают и расслабляют. Можно:

- Раскрашивать.
- Лепить из пластилина.
- Рисовать что хочется. Например, «каляки-маляки» на бумаге любимыми цветами.



- Просить ребенка напевать песню с закрытым ртом, а вы можете угадывать, что за песню он напевает.
- Сочинять вместе с ребенком сказку со счастливым концом.
- Рисовать пальцами или ладошками.
- Делать поделки, мастерить что-то.
- Танцевать или двигаться под музыку.
- Читать сказки и рассказы или слушать аудиокниги.