# Захоплюючі способи зняття стресу

*Веселі та прості повсякденні заняття, які допоможуть непомітно зняти стрес вам і вашій дитині*

Визнаємо чесно: життя повне стресів. Батьки часто відчувають тривогу, надмірно працюють. Діти в наші дні також схильні до стресу більше, ніж будь-коли раніше. Розглянемо кілька занять, якими батьки можуть займатися разом з дітьми, щоб розслабитися, відволіктися від проблем і відновити сили.

**1. Розглядайте старі фотографії**

Сядьте на диван і розглядайте старі сімейні фотоальбоми. Поговоріть з дитиною про те, які події й люди зображені на світлинах. Розкажіть дитині історію вашої родини.

**2. Займайтеся медитацією разом з дитиною**

Якщо ви раніше не займалися медитацією, керуйтеся відеоуроками. Ляжте на підлогу або просто виберіть зручну позу, заплющте очі, увімкніть приємну музику. Дозвольте вашій свідомості розслабитися. Після медитації обговоріть з дитиною цей досвід.

**3. Грайте в настільні або карткові ігри**

Ніщо так не допомагає впоратися зі стресом, як ігри з друзями. Грайте з дитиною в настільні ігри, які вона любить найбільше.

**4. Запускайте повітряного змія**

Якщо дозволяє погода, запускайте разом з дитиною повітряного змія. Це дуже веселе заняття. Ви можете купити змія в магазині іграшок або зробити його разом з дитиною своїми руками.

**5. Малюйте олівцями**

Візьміть аркуш паперу й олівець. Також дайте папір і олівець дитині. Намалюйте малюнок. Можна також взяти в бібліотеці самовчитель малювання, щоб спробувати нові техніки. Після цього обговоріть з дитиною, що у вас вийшло, а що - ні. Прикрасьте малюнками дитячу кімнату.

**6. Читайте**

Виберіть разом з дитиною книгу, читайте її вголос. Маленькі діти люблять, коли батьки читають їм. Під час читання робіть паузи, ставте дитині запитання. Можна також запропонувати дитині деякий час читати про себе, а після цього обговорити прочитане.

**7. Дивіться на небо**

Вийдіть з дитиною на природу. Ляжте на траву й дивіться на небо. Розглядайте хмари, говоріть, на що вони схожі. Розкажіть дитині про види хмар і про те, що вони означають. Увечері розглядайте зірки й шукайте сузір'я. Розкажіть дитині про астрологію, про те, як у стародавні часи зірки вказували людям шлях.

**8. Працюйте в саду**

Навіть маленькі діти люблять працювати в саду. Влітку беріть дитину з собою в сад або просто доглядайте за кімнатними рослинами. Розкажіть дитині, що таке фотосинтез, яка користь рослинної їжі. Також поясніть, які комахи найчастіше зустрічаються в саду. Взимку доглядайте за кімнатними рослинами. Влаштуйте з дитиною науковий проект: щодня вимірюйте, як підросла рослина або рахуйте дні, поки вона зацвіте.

**9. Підводьте підсумки дня**

Наприкінці дня поговоріть з дитиною про те, з якими труднощами вона зіштовхнулася за день, і що, навпаки, було веселим. Це ефективний спосіб зберігати з нею близький зв'язок і залишатися в курсі її справ. Поговорити про свій день з кимось, хто вас уважно вислухає - чудовий спосіб упоратися зі стресом.

**10. Займайтеся йогою**

Якщо ви не вмієте виконувати вправи з йоги, скористайтеся навчальними роликами з Інтернету. Йога - унікальний засіб для зняття стресу. Численні дослідження підтверджують її сприятливий вплив на здоров'я людини.

**11. Подивіться фільм**

Приготуйте попкорн, візьміть плед, влаштуйтеся зручніше та ввімкніть фільм. Це допоможе вам на якийсь час забути про тривоги, проблеми та просто розслабитися.

**12. Намалюйте картину**

Малювання фарбами – чудова нагода розслабитися, сфокусуватися на теперішньому моменті. Є багато способів малювати фарбами: від малювання аквареллю на папері, яке підійде маленьким дітям, до малювання на полотні для старших дітей. Щоб засвоїти основи живопису, ви можете використовувати відеоуроки з Інтернету. Якщо ви не любите малювати картини, можете просто пофарбувати що-небудь. Монотонні рухи пензликом матимуть медитативний ефект.

**13. Здійсніть велосипедну прогулянку**

Велосипедні прогулянки всією сім'єю допоможуть вам зміцнити зв'язок з близькими людьми. Крім того, фізична активність - це прекрасний спосіб розвіятися, отримати оптимальну дозу ендорфінів. Проводьте час із сім'єю й разом з тим зміцнюйте здоров'я.

**14. Приготуйте для дитини ванну**

Гаряча ванна - ефективний засіб від стресу. Маленькій дитині можна дозволити взяти з собою у ванну кілька іграшок. Дитині старшого віку можна запалити свічки або ввімкнути спокійну музику, щоб створити атмосферу для релаксації. Щоб задіяти почуття дитини, можете використовувати піну для ванни або ароматичні масла.

**15. Грайте з дитиною в «історії з продовженням»**

Влаштуйтеся зручніше й розкажіть дитині історію. Суть гри полягає в тому, що ви повинні почати історію, позначивши головного героя (наприклад: «Темної ночі жінка спускалася сходами свого старого будинку, який стояв посеред міста. Раптом вона почула шум ...»). Потім дитина повинна продовжити історію. Продовжуйте гру, поки у вас не залишиться ідей. Чим більше людей бере участь у грі, тим цікавішою вийде історія.

**16. Створіть аплікацію**

Створення аплікацій зі щільного кольорового паперу - веселе заняття, яке подобається дітям і допомагає їм розслабитися. Наріжте шматочки кольорового паперу. Візьміть аркуш білого паперу та клей. Наклеюючи шматочки паперу на аркуш, створіть справжній витвір мистецтва.

**17. Ведіть щоденник**

Приділіть трохи часу перед сном тому, щоб записати свої думки, почуття та враження за день. Це чудовий спосіб зняти напругу, розібратися з проблемами, які вас хвилюють. Перечитуючи щоденники, які ви вели багато років тому, ви побачите, як змінювався ваш світогляд з роками.

**18. Грайте в боулінг**

Боулінг - ефективний спосіб вивільнити емоції. Для дітей, які ще не мають навичок гри, можна підняти бортики по краях доріжок, щоб їм було легше збивати кеглі.

**19. Слухайте музику**

Відпочиньте від справ, сядьте й послухайте музику. Якщо у вас з дитиною різні музичні смаки, можна слухати музику в навушниках. Це допоможе вам розслабитися. Діліться один з одним своїми улюбленими піснями. Якщо дитина маленька, потанцюйте разом з нею.

**20. Спостерігайте за птахами**

Сходіть разом з дитиною в бібліотеку й вивчіть, які птахи зустрічаються у вашій місцевості. Потім спостерігайте за ними. Взимку спостерігайте за птахами з вікна за допомогою бінокля.

**21. Грайте в більярд**

Гра в більярд допомагає розслабитися. Під час гри можна спілкуватися й обговорювати, що сталося за день. Зараз у кожному місті можна знайти більярдний зал з невисокими цінами.

**22. Пускайте мильні бульбашки**

Це заняття приносить багато задоволення навіть дітям старшого віку. Рахуйте, скільки бульбашок ви зможете видути за раз, скільки з них лопнуть до того, як долетять до землі. Для ще більших веселощів можна залучити до гри домашнього улюбленця.

**23. Зробіть колаж**

Візьміть старі журнали, зробіть з них колаж. Прикрасьте ним дитячу кімнату або шафку дитини в дитячому садку.

**24. Спечіть разом з дитиною щось смачне**

Спечіть разом з дитиною кекси або торт. Кулінарія - веселе, просте й недороге заняття, яке дозволить вам розслабитися та зробити щось разом з дитиною.

**25. Гуляйте**

Гуляйте на природі та насолоджуйтеся навколишніми пейзажами. Фізична активність допоможе вам почуватися краще, а неквапливий темп прояснить розум.

**26. Складайте пазли**

Проведіть вечір, складаючи пазли разом з дитиною. Це чудова нагода поспілкуватися з нею, поділитися думками.

**27. Посидьте біля багаття**

У теплу пору року проводьте з дитиною час, сидячи біля багаття. Вогонь створює затишну й медитативну атмосферу.

**28. Грайтеся з тваринами**

Якщо у вас удома є кіт або собака, ви, звичайно, знаєте, як весело гратися з ними. Гра, коли кіт намагається зловити світло ліхтарика, принесе вам багато веселощів.

**29. Вирізуйте з дерева**

Якщо дитина вже досить доросла, щоб працювати ножем, навчіть її вирізати фігурки з дерева. Дайте дитині ніж і товсту палицю, запропонуйте їй вирізати фігурку тварини, людини або що-небудь іще.

**30. Розфарбовуйте**

Маленькі діти дуже люблять розфарбовувати картинки, хоча це заняття може сподобатися і старшим дітям. Візьміть фломастери або кольорові олівці. Якщо під рукою немає книжки-розмальовки, можете роздрукувати картинки з Інтернету.

**31. Катайтеся на конях**

Верхова їзда допомагає розслабитися й розважитися. Дізнайтеся, чи є у вашому місті іподром чи інше місце, де можна покататися верхи.

**32. Спробуйте нове для себе заняття**

Знайдіть цікаве заняття, яким ви ніколи раніше не займалися. Відкрийте для себе щось нове.

**33. Зберіть модель автомобіля чи літака**

Збірні моделі коштують недорого, дозволяють вам відволіктися. У магазинах іграшок можна знайти багато моделей різної складності.

**34. Разом з дитиною грайте в комп'ютерні ігри**

Комп'ютерні ігри приносять вам багато веселощів і дозволяють розслабитися. Якщо у вас вдома немає ігрової приставки, можете грати в онлайн-ігри в Інтернеті.

**35. Зателефонуйте товаришу**

Зателефонуйте своєму близькому другові - це допоможе вам відновити сили й підбадьоритися. Залишайтеся на зв'язку, діліться своїми переживаннями, згадуйте веселі моменти.

*Джерело:* https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/4915/