

# ДЫХАНИЕ ПРОТИВ ТРЕВОГИ И СТРЕССА!



Уберечь ребенка от вредных факторов окружающей среды получается не всегда, поэтому важно не «спрятать» его от внешних угроз, а научить защищаться. А начать можно с простого, например, с дыхания. Ведь всем известно, что дыхание — это жизнь!

Справедливость этого утверждения вряд ли у кого-нибудь вызовет возражение. Эта способность, данная при рождении и развитая в течение жизни, помогает творить чудеса со своим организмом, в том числе и избавляться от болезней. Девять детей из десяти дышат неправильно и по этой причине плохо себя чувствуют.

Во время вдоха происходит активация психического состояния, а во время выдоха наступает успокоение и расслабление всего организма, что поддерживает его в состоянии равновесия. Когда мы случайно наступаем собаке на лапу, то мгновенно слышим громкий и резкий визг, который помогает животному сбросить напряжение. Это естественная

физиологическая реакция, которая свойственна и нам — людям. Мы же чаще всего поступаем наоборот – подавляем, задерживаем дыхание, от чего напряжение ещё больше увеличивается. Крик — это глубокий форсированный выдох. Рыдания – это тоже процесс дыхания, это почти крик. Таким образом, ребенок восстанавливает внутреннее равновесие организма после стресса.

Ребенка легко можно научить правильному дыханию.

Понять, что такое дыхание, поможет игра с розой и одуванчиком. Дайте ему понюхать цветок (рот закрыт, ноздри развернуты). Многие дети сопят, а не нюхают. Помогите почувствовать разницу. Затем дайте подуть на одуванчик: сначала ртом, чтобы он видел, как разлетаются зернышки, потом носом (поочередно прижимая к переносице то одну ноздрю, то другую).

Можно продолжить игру: заставить кружиться бумажную мельницу, задуть свечу. Эти упражнения тоже выполняются попеременно (ртом и носом). Детей очень веселят мыльные пузыри — тоже полезное занятие для развития правильного дыхания. Во время прогулки в сквере, за городом, в лесу, у реки покажите, как можно почувствовать чудесный вкус чистого воздуха, медленно вдыхая его носом. Затем заставьте полностью удалить из легких использованный воздух. Одновременно развивайте восприимчивость: «Что ты чувствуешь? Цвет, запах травы или мокрых осенних листьев?».

Игра, которая поможет снизить уровень стресса у ребенка.

Пусть ваш ребенок ляжет на спину, положит свою любимую игрушку себе на живот и покачает ее как на качелях. Попросите его глубоко вдохнуть и приподнять игрушку вверх, затем спокойно и длительно выдохнуть и вернуть игрушку в исходное положение.

**Дышите правильно и живите в мире и гармонии!**