

# Допомога підлітку у заспокоєнні душі та тіла

В сучасному цифровому світі, що швидко змінюється, змусити підлітків зменшити темп може бути непростим завданням, а звичайне прохання «розслабитися» ще й може посилити їх тривожність. Але ви можете перетворити це прохання «розслабитися» на потужний інструмент, навчивши підлітка, як це зробити. Коли підліток навчиться заспокоюватися і мислити чіткіше, він зможе краще справлятися зі стресом і долати життєві труднощі.

Повне розслаблення не передбачає використання відволікаючих речей, таких як перегляд телевізора або ж прокручування соціальних мереж, щоб «відключитись» від зовнішнього світу. Це означає робити цілеспрямовані кроки, щоб привести душу і тіло до більш розслабленого стану. Регулярне приділення часу відпочинку може полегшити життя вашій родині.



## Як ви можете допомогти

**Спонукайте до практикування.** Зазвичай підлітку достатньо виконати вправу на розслаблення один раз щоб сказати, що вона не допомагає. Як і будь-яка нова навичка, вправи для розслаблення необхідно практикувати регулярно, перш ніж вони почнуть діяти. Спонукайте свого підлітка намагатися виконувати кожен вправу по декілька разів.

**Практикуйте разом.** Можливо ваш підліток віддає перевагу виконанню вправ на розслаблення не з вами, а з кимось іншим, наприклад, з іншим дорослим, якому він довіряє, або з другом, і це цілком нормально.

**Підійдіть до справи творчо.** Спробуйте різні методи розслаблення. Головне, щоб ваш підліток почувався впевнено і знав, що існує багато різних способів, якими він може скористатися.

**ПАМ'ЯТАЙТЕ:** Те, як ви самі справляєтеся зі стресом, значною мірою впливає і на вашу дитину.



## Вправи на розслаблення для вашого підлітка

### Дихальні вправи

Коли ми відчуваємо занепокоєння, ми робимо короткі та неглибокі вдихи верхньою частиною грудної клітки, що може змусити нас почуватися ще більш стривоженими. Дослідження показують, що більш повільне і глибоке дихання – це один із найшвидших способів впоратися зі стресом та заспокоїтися. Навчіть свого підлітка, коли він відчуває тривогу, робити глибокі та повільні вдихи. Усього кілька глибоких вдихів можуть забезпечити миттєвий заспокійливий ефект, який допоможе зняти стрес. Щоб дізнатися більше, зверніться до матеріалу EASE для учнів 8–12 класів [Breathing Exercises to Calm Your Mind and Body](#).

### Прогресивна м'язова релаксація

Стрес та занепокоєння можуть призвести до того, що наші м'язи можуть ставати напруженими в таких місцях, як плечі, шия та щелепи. І тут виникає зворотний зв'язок: чим сильніше напружені наші м'язи, тим більше стресу ми відчуваємо. Найпростішим способом зняття напруження може стати прогресивна м'язова релаксація (ПМР). ПМР включає напруження і розслаблення однієї групи м'язів за один раз. Після того як підліток виконає весь комплекс вправ, всі його м'язи мають бути розслаблені. Вправи на ПМР можна знайти в багатьох безкоштовних відео та застосунках для телефонів, а також на таких сайтах, як [Anxiety Canada](#).



## Медитація з самоусвідомлення

Вміння уповільнювати темп за допомогою вправ, що ґрунтуються на самоусвідомленні, або ж за допомогою медитації може допомогти нам як фізично, так і емоційно. Ці практики покликані допомогти очистити наш розум від непотрібних думок і спонукати нас зосередитись на поточному моменті. Це може сприяти переходу до більш розслабленого стану. Багато коротких медитацій з інструктором та вправи на самоусвідомлення доступні у безкоштовних застосунках, таких як [Breathr](#), і на веб-сторінці [Guided Mindfulness Meditations](#) від лікаря Во (Dr. Vo), обидва ресурси представлені медичним центром Kelty Mental Health. Лікар-педіатр Дзунг Во (Dr. Dzung X. Vo) також написав книгу для підлітків під назвою [The Mindful Teen](#).

## Керована уява

Ви коли-небудь заплющували очі і уявляли собі, що ви лежите на теплому піщаному пляжі або ж знаходитесь у знайомому місці, де ви почуваетесь спокійно та безпечно? Використання уяви (або візуалізація) може стати потужним засобом для зняття фізичної та психічної напруги. Більшість людей воліють мати голосовий супровід під час візуалізації. Існує безліч безкоштовних аудіо та відео ресурсів, у тому числі ці [аудіомедитації](#) від AboutKidsHealth.

## Йога та легка розтяжка

Йога та вправи на розтяжку дають безліч переваг для фізичного та психічного здоров'я, таких як покращення постави, підвищення гнучкості та відчуття внутрішнього спокою. Розтяжка та рух можуть стимулювати виникнення у мозку підлітка хімічних реакцій та гормонів «хорошого настрою», які допоможуть йому почуватися краще. Можливо, ви зможете відвідувати заняття з йоги разом зі своїм підлітком, або ж ви можете скористатися безкоштовними відео-заняттями з йоги або вправами на легку розтяжку, наприклад [Yoga for Teens](#).

## Інші методи заспокоєння для підлітків (і для вас)

- Прослуховування музики чи подкасту
- Використання м'яких м'ячиків, кілець для подолання тривоги та фітжет-гаджетів – знижують напругу та допомагають замінити стрес фізичною активністю
- Писання чи малювання тривоги – допоможіть викинути тривоги з їхньої голови та подивитися на речі об'єктивніше
- Сон під обтяженими ковдрами – додаткове обтяження на тіло сприяє вивільненню «гормону щастя» (серотоніну), що іноді допомагає заснути
- Прийняття ванни чи душу, або натирання рук ароматичним лосьйоном
- Виконання дій, що приносять вашому підлітку радість, або що ставлять перед ним мету (наприклад, випічка, рукоділля чи волонтерство) – певний внесок у життя суспільства може бути особливо корисним для психічного здоров'я



## Джерела

Для отримання додаткової інформації, перейдіть на [сторінку 20](#) або ж відвідайте сайт [www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources](http://www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources).