

ПОМОГИТЕ, У РЕБЕНКА СТРЕСС!



Елена Камаровская

Вы и ваш ребенок (Питер)

Елена Камаровская

Помогите, у ребенка стресс!

«Питер»

2012

УДК 159.922
ББК 88.8

Камаровская Е. В.

Помогите, у ребенка стресс! / Е. В. Камаровская — «Питер»,
2012 — (Вы и ваш ребенок (Питер))

Ваш ребенок часто жалуется на боли в животе, хотя его пищеварительная система в порядке? Он плохо спит, с трудом засыпает и часто просыпается ночью? Он не любит открытого соперничества и соревнований? Ему бывает трудно сосредоточиться, сконцентрировать внимание на чем-то одном? Скорее всего, он страдает от стресса. В современном мире уже с раннего возраста дети постоянно подвергаются разнообразным стрессам. В школе, в семье, среди друзей давление, оказываемое обществом на ребенка, очень высоко. А снимать напряжение многие дети просто не умеют и даже не понимают, что с ними происходит, почему они чувствуют себя усталыми и несчастными. Эту книгу детский психолог Елена Камаровская написала для родителей, которые беспокоятся о здоровье и эмоциональном состоянии своих детей и хотят помочь им научиться бороться со стрессом – ведь во взрослой жизни их ждет еще большее напряжение. Вы узнаете, по каким симптомам можно определить, насколько глубоко ребенок переживает стресс, научитесь выявлять причины его беспокойства, а также познакомитесь с системой упражнений, разработанной специально для детей и направленной на снятие стресса в различных ситуациях. Со временем ребенок сможет использовать эти техники самостоятельно, и они помогут ему, например, успокоиться перед сложным экзаменом или взять себя в руки после ссоры с друзьями.

УДК 159.922

ББК 88.8

© Камаровская Е. В., 2012

© Питер, 2012

Содержание

Введение	7
I. Вопросы, которые возникают у всех родителей	8
1. Откуда берется стресс?	8
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Елена Камаровская
Помогите, у ребенка стресс!

© ООО Издательство «Питер», 2014

Введение

Когда ко мне в кабинет релаксотерапии впервые пришел девятилетний мальчик и заявил, что у него стресс, я решила, что, скорее всего, это его мама, беспокоясь о своем отпрыске, убедила ребенка в том, что он стал жертвой стресса, и тут же потащила его к врачу. И правда, ну как мог маленький мальчик распознать у себя какую бы то ни было форму стресса?

Я постоянно работаю со взрослыми пациентами, у которых есть все основания находиться в состоянии стресса: растущие траты, неурядицы на работе, непонимание в семье или проблемы со здоровьем. А ребенку-то с чего стресс испытывать?

Тем не менее с тех пор в моем кабинете побывали десятки детей, которые под встревоженным взглядом родителей описывали свои ощущения, и их нельзя было расценить иначе как признаки самого настоящего стресса. Можно ли как-то помочь ребенку избавиться от этого недомогания, которое отравляет его жизнь и отражается на всей семье?

Эта книга основана на моем практическом опыте. У меня нет волшебной палочки, зато есть целый арсенал техник расслабления и обретения веры в свои силы, которые были опробованы детьми и действительно работают. Это даже не моя заслуга: ребята по-своему переинчивали предложенные мной упражнения и так рождались новые техники – предназначенные специально для детей.

Прежде всего, я обращаюсь к родителям, особенно тем, чьи дети в возрасте от 6 до 12 лет, ведь поступление в школу фактически означает конец детства и появление серьезных проблем в жизни ребенка. Становясь школьником, вчерашний малыш вступает в сознательный возраст – возраст ответственности, а значит, и новых для него трудностей и страхов.

Что же такое детский стресс? Миф, преувеличение или все-таки реальность? Я обращалась с этим вопросом к педиатрам, к детским психологам, и каждый из них называл различные сферы жизни ребенка, потенциально вызывающие стрессовые ситуации: обучение в школе, общение со сверстниками, отношения в семье...

Правда ли, что стресс – болезнь нашего века, эпидемия, охватившая общество и неизбежная при том образе жизни, который мы ведем?

В каждом родителе необходимо уважать любящего воспитателя, а в каждом ребенке – личность, становление которой еще не закончилось. Эти два важных момента и будут определять нашу антистрессовую стратегию. В своей практике я использую простые и действенные методы, а когда речь идет о детском стрессе, именно такие средства работают быстрее и лучше всего.

Если вы видите, что время от времени ребенок находится в состоянии стресса, эта книга поможет вам научить его эффективно справляться с трудностями. Это отличная возможность для вас дать ребенку навыки, без которых жить в современном мире крайне трудно, практически невозможно. Техниками, описанными здесь, он сможет пользоваться всю жизнь, и, уверяю вас, он будет вам благодарен. Вы заметите, как ребенок будет постепенно становиться более самостоятельным, уравновешенным и... счастливым! Это будет лучшей наградой за ваши усилия, не так ли?

I. Вопросы, которые возникают у всех родителей

1. Откуда берется стресс?

Примерно с 5 лет Максим страдает от приступов гастроэнтерита. Тошнота и диарея проявлялись у него еще в детском саду. Теперь мальчику 10, и он часто буквально корчится от боли в животе.

Мама Алисы рассказывает, что с того момента, как ее дочь пошла в школу, у нее начались необъяснимые проблемы со здоровьем. Чуть ли не каждый день ее родителям звонят из школьного медпункта и просят забрать девочку, потому что она жалуется на нестерпимые боли в животе. Матери приходится бросать работу и мчаться с ребенком к доктору. В больнице девочку осматривают, делают УЗИ, другие анализы, но до сих пор ни разу не нашли никаких причин недомогания.

У Ани ужасные головные боли, иногда ей приходится оставаться из-за них дома и пропускать занятия в школе. Ее мать боится, что эти боли перерастут в мигрени, которыми она сама страдала в детстве.

Артур – примерный ученик, отличник, младший ребенок в семье. Его мама заметила, что вот уже несколько недель он вдруг начинает бормотать что-то себе под нос, а затем так же внезапно умолкает и убегает в слезах.

Что-то случилось

Боли в животе, мышечные спазмы, головные боли и другие подобные явления, конечно, вызывают беспокойство родителей. Все мы знаем, как важно вовремя заметить признаки плохого самочувствия, которые могут оказаться симптомами опасных заболеваний. Однако дети никогда еще не были под таким тщательным наблюдением медиков с самых первых часов своей жизни, как в наши дни. Мы ожидаем, что современная система здравоохранения уберет наших чад от любых напастей и поможет нам вырастить их здоровыми. Медицинские карты наших детей – свидетельства нашего доверия и наших ожиданий: записи участкового врача, результаты анализов и осмотров, справки о прививках. Здоровье ребенка должно быть просто гарантировано таким повышенным вниманием к развитию детского организма! И если вдруг появляются какие-либо необычные симптомы, специалист быстро определит диагноз, назначит эффективное лечение и решит проблему.

Появление необъяснимых физических недомоганий, которые ничем невозможно устранить, ставит родителей в тупик. Они обращаются к врачам и ожидают простого и быстрого решения вопроса. Но что делать, если его нет?

Симптомы не всегда являются признаком заболевания, которое имеет объективную причину – органическую или функциональную – и устраняется с помощью привычного лекарственного или физиотерапевтического лечения. В таких случаях необходимо искать настоящие причины недомогания. Не стоит воспринимать тело как совокупность органов, взаимодействующих друг с другом как некий механизм, и скелета, обтянутого кожей, который удерживает все это. Различные системы организма человека (дыхательная, сердечно-сосудистая, нервная, иммунная и другие) взаимодействуют между собой, и боль в животе может быть вызвана вовсе не гастритом или расстройством пищеварения.

Зачастую родители не хотят верить, что недомогание ребенка имеет психосоматические причины, даже после того, как проведенное полноценное обследование не выявляет никаких физиологических нарушений, инфекций и т. п. Современной медицине доподлинно известно, что душевное состояние человека оказывает прямое влияние на его физическое здоровье. Десятилетия исследований доказали, что наше тело зависит от нашего психического состояния. Любые наши сильные мысли и чувства, в особенности невысказанные, отражаются на нашем организме. Исследования в области нейроиммуноэндокринологии выявили устойчивые связи между системами человеческого организма, выполняющими совершенно разные функции. Так, нервная система тесно связана с иммунитетом. Когда нервная система человека истощается, его иммунитет тоже ослабевает. Вы сами можете проверить эту связь опытным путем: когда вы сильно устаете, вы легче заболеваете. Под воздействием внутреннего нервного напряжения защитные средства организма иссякают и они не могут полноценно отражать атаки вирусов и бактерий.

Теперь вы понимаете, почему в наши дни так много болеют дети, – постоянное нервное перенапряжение, тяжелые психические нагрузки ослабляют их иммунитет. Современные дети испытывают значительно больше стресса, чем выпадало на долю их родителей в детстве, отсюда и плачевные результаты.

Положение ребенка в семье значительно изменилось в последние годы. Многие родители привыкли строить свою жизнь вокруг детей, стремясь удовлетворить их малейшие потребности и желания. Ребенок, образно говоря, оказался на вершине «пирамиды отношений» в семье. Казалось бы, это идеальная позиция, чтобы получать от жизни все необходимое, однако не все так просто. В прежние времена, когда дети были отчетливо отделены от мира взрослых и занимали по отношению к родителям строго подчиненное положение, они были надежно защищены не только от свободы, свойственной взрослым, но и от связанных с этой свободой проблем. Ребенок развивался в некоем коконе – укрытии, защищавшем его от стрессов, присутствующих миру взрослых, в течение всего детства, пока не был готов вырваться из него в результате взросления. Подросток должен был доказать, что он достаточно сформирован как личность, чтобы начать занимать какое-то место в мире взрослых и нести связанную с этим ответственность. Каждый этап взросления был освящен некими формальными социальными ритуалами; ребенок проходил несколько стадий инициации на пути во взрослый мир.

Сегодня границы между миром взрослых и ребенком значительно размыты. Родители стремятся как можно раньше посвятить детей в реальные обстоятельства жизни, полагая, что таким образом способствуют их правильному развитию. Достаточно вспомнить о том, сколько информации, на самом деле не предназначенной для детей, обрушивается на ребенка с экрана телевизора, в кинотеатрах, в компьютерных играх, в сети Интернет. И ведь родители зачастую не видят необходимости ограждать ребенка от этого потока – к примеру, многие полагают, что нет ничего плохого в том, чтобы смотреть за семейным ужином программу новостей. Вы только представьте, какой шок ребенок может испытать от быстро сменяющихся, зачастую страшных и непонятных, видеоматериалов новостных программ. Эта ситуация может создать мощный эмоциональный импульс, который будет способствовать развитию тревожности у ребенка. Со временем это состояние может перейти в серьезный стресс, а вы будете удивляться, как такое могло случиться, ведь в жизни ребенка не происходило ничего плохого.

Кроме того, все сферы детской жизни сегодня подвергаются оценке с точки зрения законов взрослой жизни, и множество решений, касающихся ребенка, принимаются родителями с мыслью о том, как они скажутся на его дальнейшей взрослой жизни, и без учета собственного мнения ребенка. Конечно, ведь ребенок не понимает, что нужно начинать учить иностранные языки как можно раньше – без них он потом не найдет приличную работу! И неважно, что малыш еще не готов к такому обучению, не говоря уже о том, что не испытывает желания серьезно заниматься или, к примеру, боится незнакомого строгого учителя.

Детство – время, когда человек абсолютно открыт для окружающего мира и постигает новое непрерывно, всеми органами чувств. У ребенка нет ни интеллектуального, ни эмоционального фильтра, как у взрослых, поэтому вполне естественно, что его тело выдает сильные реакции на то, с чем он сталкивается в современной действительности. В наши дни все более маленькие дети попадают к педиатрам с очевидными признаками стресса. Многие дети, особенно мальчики, так и говорят: «У меня стресс!» И из этого состояния их довольно трудно вывести. Детей предыдущего поколения можно было отвлечь игрой или заставить переключиться на что-то другое. Теперь же детям, у которых действительно возникает состояние стресса, необходимы специальные упражнения для расслабления – простой детской игрой или, к примеру, приятной прогулкой им уже не помочь.

Тревожные сигналы

Стресс – это синдром, то есть совокупность физических, психологических и поведенческих симптомов, которые по-разному проявляются у разных людей. В главе 3 мы опишем различные формы, которые может принимать стресс у ребенка. А сейчас давайте посмотрим, какие изменения в поведении ребенка указывают на то, что, возможно, он испытывает стресс. Итак, вам стоит задуматься и насторожиться, если происходит следующее:

- ребенок жалуется на частые боли в животе или ощущение «распирания» в животе (иногда в груди);
- он периодически страдает от достаточно сильных головных болей;
- ребенок проявляет излишнее, не соответствующее ситуации нетерпение (иногда с оттенком агрессии или вызова) или гиперчувствительность (плач, истерический смех и т. д.);
- он подолгу не может заснуть;
- ребенок проявляет нервозность и часто жалуется на мышечное напряжение, судороги в конечностях (ему сводит мышцы);
- временами у него возникает ощущение, что сердце бешено колотится (он даже может слышать, как сердце стало стучать громче), или он чувствует, как накатывает жар;
- у ребенка случаются нервные тики: он подолгу ритмически болтает ногами, хрустит пальцами, кусает губы, дергает себя за волосы и т. д.;
- ребенок теряет уверенность в себе, у него снижается самооценка или пропадает интерес к происходящему вокруг;
- ребенок заикается, ему становится трудно сконцентрироваться;
- он становится чрезмерно требовательным, стремится контролировать окружающих (родителей, братьев и сестер).

Кто поможет разобраться?

Если у вас появились опасения в отношении психического состояния ребенка, для начала сопоставьте свои наблюдения и наблюдения ваших близких. Ваш супруг, сестра, подруга замечают то же, что и вы?

Ново ли такое поведение для ребенка, необычно ли оно для него, не проявляются ли таким образом какие-либо природные склонности ребенка?

Спросите воспитательницу ребенка в детском саду, учительницу в школе – вполне возможно, что они подтвердят ваши догадки. Только не надо сразу же впадать в беспокойство – ваше волнение немедленно обнаружит себя и может усилить проявления стресса у ребенка. Представьте, что вы ведете расследование и вам нужно, прежде всего, собрать максимум информации.

Классный руководитель, учитель музыки или преподаватель в театральной студии, тренер... Взрослые, обучающие ребенка, могут заметить в его поведении изменения, о которых не имеют возможности узнать родители. Учителя прекрасно распознают классические признаки стресса: необъяснимые боли в животе, головные боли, нервные тики, возбужденное состояние, вдруг появившееся заикание...

Они также замечают, если:

- ребенок вдруг стал чрезмерно чувствительным, начал заливаться слезами при малейшей неприятности или незначительных трудностях;
- изменилась его манера поведения: обычно послушный и воспитанный, он вдруг превратился в маленького бесенка;
- попадая впросак, он стал делать самоуничижительные комментарии: «Я полный дурак», «Да у меня вечно так» и т. п.;
- обычно опрятный ребенок устраивает беспорядок на своем столе, разбрасывает учебники и тетрадки;
- в классе ребенок прячется за учебником или тетрадкой, в коллективе старается держаться в тени, избегает проявления активности;
- он часто просится в туалет;
- ребенок добивается внимания взрослых, особенно когда не знает, чем заняться;
- он все время задает один и тот же вопрос или постоянно возвращается к какой-либо фантазии;
- ребенок списывает у соседа по парте не для того, чтобы схитрить, а чтобы «свериться», поскольку не уверен в своих силах...

Ваши страхи: у ребенка серьезное заболевание

Внутренний голос беспрестанно шепчет вам, что с ребенком происходит что-то ненормальное, и вы, конечно, переживаете. Вашим первым собеседником по этому вопросу должен стать врач общей практики. Если вам посчастливилось иметь семейного доктора или ваш участковый педиатр регулярно осматривает ребенка, мнение этого врача будет особенно ценным, так как он хорошо знает ребенка и, вполне вероятно, у них доверительные отношения. Если педиатр успокаивает вас – успокойтесь. Не бегайте по врачам в надежде вдруг найти решение проблемы, которое мгновенно вернет все на круги своя. Поймите: так вы только усугубляете ситуацию – вы сами нервничаете и ребенок тоже.

Если врач подтверждает ваши опасения и направляет вас к специалисту или назначает дополнительные обследования, доверьтесь ему и пройдите их, объяснив ребенку, что с ним будет происходить и для чего это делается. В этой книге вы найдете несколько упражнений, которые помогут вам преодолеть этот этап без лишней тревоги. Помните: ваша задача собирать информацию, а не набирать обороты стресса.

И главное, уясните раз и навсегда: если нет доказательств того, что ребенок болен, значит он здоров!

Ваши страхи: у него депрессия

У ребенка явный упадок сил, он часто плачет, и это вас беспокоит. Вам кажется, что он грустит так же, как вы сами в детстве, и вы боитесь, что постепенно он может впасть в настоящую депрессию. Действительно, у детей случаются депрессии, но далеко не так часто, как обычные перемены в настроении или периоды печали, которые не представляют опасности для психологического состояния. Если у вас есть серьезные подозрения, что ребенок пережи-

вает депрессию, обратитесь к детскому психологу или психиатру. Удостоверьтесь в том, что это специалист именно по проблемам детства.

Ваши страхи: его беспокоит что-то, о чем он не решается мне рассказать

Вы, конечно, читали в газетах или видели в телепередачах сюжеты о том, как дети с трудом переживают неприятности в школе: бывает, старшие школьники вымогают у них деньги, одноклассники дразнят или устраивают бойкот, учителя придираются... У ребенка довольно много возможностей оказаться в непростой ситуации, способной вызвать у него стресс. Понятно, что вы не можете быть рядом с ним, пока он находится в школе, но тем не менее у вас есть возможность быть в курсе происходящего и оказывать влияние на ситуацию: обратитесь ко взрослым, которые находятся с детьми в школе, поговорите с учителями, классным руководителем, школьным психологом. Эти люди смотрят на вашего ребенка совершенно под другим углом зрения и могут помочь вам понять, что происходит с ребенком, какие у него в школе проблемы и как их можно решить.

Сам ребенок едва ли расскажет вам правду (если проблема действительно существует), поскольку может опасаться давления с вашей стороны или же просто не хочет, чтобы вы беспокоились. Некоторые дети полагают, что если они не способны самостоятельно выйти из затруднительного положения в школе, то родители сочтут их несостоятельными, ни на что не годными.

Общайтесь с ребенком, говорите ему, что вы всегда готовы поддержать его, что бы ни случилось. Пусть он знает, что вы готовы ему помочь, если потребуется. Но ни в коем случае не изводите его, требуя, чтобы он обо всем вам рассказывал. Чем больше вы будете давить, тем меньше у него будет желания откровенничать с вами. Будьте сдержанны и внимательны – это лучшая тактика.

Если ребенок не хочет обсуждать с вами свои трудности, не беда – привлечите третье лицо: крестного, друга, учителя или психолога – взрослого, который мог бы вести с ребенком диалог в нейтральных тонах. Ребенок должен знать, что этот разговор со взрослым для него абсолютно безопасен и не будет иметь никаких неприятных последствий. Очень важно показывать детям, что проблемы, с которыми они сталкиваются (неважно, насколько они серьезны), не должны всегда решаться ими без посторонней помощи. Иногда взрослый должен помочь ребенку правильно оценить ситуацию и найти из нее разумный выход. В главе 4 мы разберемся, каким образом взрослому следует вести себя с ребенком, попавшим в трудное положение.

Может ли стресс иметь серьезные последствия?

Вы только что обнаружили, что ребенок стал козлом отпущения у учителя математики и поэтому потерял сон и аппетит? Ваш малыш весь учебный год не вылезал из школьного медицинского кабинета, и лечащий врач прописывал ему антибиотики чуть ли не каждый месяц? У вашей дочери от волнения каждый раз болит живот, и после контрольной ей приходится как минимум час отлеживаться? Могут ли эти симптомы в дальнейшем ухудшить здоровье ребенка? Угрожают ли они его развитию или его будущему?

Хронический стресс оказывает пагубное воздействие на организм каждый день: недостаточно глубокий сон, ослабленный иммунитет (ребенок часто подхватывает респираторные заболевания), сниженный аппетит, признаки хронической усталости... Ваша задача – вовремя заметить проблему и начать действовать, чтобы стресс не растягивался на долгий период.

Я повидала детей со всевозможными проявлениями стресса, некоторые из которых внушали серьезные опасения: рвота, обмороки, неустрашимые нервные тики и т. п. Но я заметила, что каждый раз большая часть признаков стресса пропадала, когда пропадал сам стресс. Даже

если симптомы не пропадают полностью сразу, они значительно ослабевают и ребенок о них просто забывает. Нередко дети преувеличивают симптомы стресса, но очень легко выходят из этого состояния, если их в этом уличают.

Поскольку физические проявления стресса, такие как боль и прочие нарушения, у ребенка не имеют органической или функциональной причины, они не сказываются на его здоровье. Однако частое и длительное повторение таких нарушений может сформировать привычку, если не сказать рефлекс. Здесь таится главная опасность детского стресса, и именно поэтому так важно помочь ребенку из него выйти. Чем младше ребенок, тем больше вероятность, что в сходных условиях стресс повторится в подростковом возрасте, а затем и в зрелости. У стресса есть память, и человек очень быстро приучает себя к мысли, что он всегда так реагирует на определенные обстоятельства. Каждый день я вижу взрослых, которые рассказывают мне о своих проблемах, признаваясь: «Знаете, у меня это началось еще в детстве...» На самом деле это не более чем привычка.

Не стоит также забывать, что хронический стресс со временем развивает в ребенке нерешительность. У него снижается самооценка, теряется уверенность в себе, и это может непосредственно отразиться на его жизни как в школьные годы, так и во взрослом возрасте.

Выработайте антистрессовые привычки

Стрессовое состояние – это рефлекс, привычный ответ организма на какие-либо внешние события. При этом активно используется нервная система человека, предназначенная для того, чтобы передавать информацию из мозга в другие части тела и обратно. Чем более нервная система подвержена стрессу, тем сильнее и быстрее она на него реагирует. Стресс захватывает нервную систему, не позволяя ей выполнять ее непосредственные функции. Но верно и обратное: если нервная система занята выполнением своих первоочередных задач, она менее подвержена стрессу. Именно эту особенность мы будем использовать в упражнениях на релаксацию для детей.

Обучая детей, страдающих от стресса, самостоятельно использовать техники расслабления, мы помогаем им обрести средство защиты от его неприятных последствий. Со временем использование этих техник станет привычкой. Это как с велосипедом: научившись кататься, никогда уже не разучишься.

В доказательство приведу историю Марины, тридцатилетнего инженера. Она пришла ко мне на консультацию, так как ей не удавалось зачать ребенка и они с мужем уже собирались прибегнуть к экстракорпоральному оплодотворению. На первых же сеансах я предложила ей технику глубокой релаксации, стандартное пятнадцатиминутное упражнение. Широкая улыбка Марины на протяжении всего упражнения показала мне, что оно обязательно пойдет ей на пользу. В конце моя пациентка сказала с некоторым смущением: «То, что вы велели мне делать, кое-что мне напомнило...» Она вспомнила, что в детстве, когда у нее болела голова, бабушка учила ее тихо лежать и постепенно расслаблять все тело. В моем кабинете за несколько мгновений ее организм абсолютно точно воспроизвел рефлекс расслабления, знакомые ему с детства. Эффект от упражнений был поразительный: несколько месяцев спустя Марина забеременела естественным образом.

А захочет ли ребенок учиться техникам расслабления?

Разумеется, ребенок сам не выразит желания пообщаться с психологом или релаксотерапевтом... Когда ко мне в первый раз приводят ребенка, я весело сообщаю ему, что «не задаю домашних заданий», а он сканирует настороженным взглядом мой кабинет в поисках какого-нибудь орудия пыток.

Если вы решили помочь ребенку справиться со стрессом, следует заручиться его согласием. Против его воли вы ничего не добьетесь. Собираетесь вы отвести ребенка к специалисту или хотите начать упражнения на расслабление дома, сперва задайте ему вопрос: «Ты хочешь, чтобы тебе стало легче?»

Часто дети сами прекрасно понимают, что с ними что-то не так, но не знают, как выйти из этого состояния, или же думают, что должны смириться и принимать все как есть.

Желание, чтобы «стало легче», – отличное начало. Его можно интерпретировать как стремление стать более спокойным, лучше засыпать, меньше расстраиваться и т. д., чтобы ребенок точно понял, как именно изменится его повседневная жизнь.

Инстинктивно ребенок воспринимает релаксацию несколько искаженно: он приравнивает ее к принудительному дневному сну – со всеми связанными с этим негативными воспоминаниями из дошкольного опыта. Некоторые дети принимают релаксацию за вынужденное бездействие. Сразу объясните ребенку, что релаксация – это глубоко осмысленная деятельность, которая принесет ему ощутимую пользу, сразу и надолго.

Мозг и тело работают почти как компьютер

Постарайтесь объяснить ребенку, как возникает стресс (в следующей главе мы увидим, *почему* он возникает именно таким образом).

Мозг и спинной мозг формируют центральную нервную систему человека, которую можно представить как процессор компьютера. В качестве «внешних устройств» (монитора, клавиатуры) у нас выступают различные органы: сердце, легкие, желудок, а также органы чувств и мышцы, которые приводят в движение все тело. Нервная система контролирует весь организм, все органы человека с помощью нервов, играющих роль «сети проводов» и образующих автономную нервную систему человека.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.