

## Содержание

Введение .....	3
Шест «Какой у моего ребенка эмоциональный профиль?».....	4
Глава 1. Вы сказали «эмоции»: о чем речь?.....	7
Глава 2. Потребности – настоящий детонатор для эмоций.....	24
Глава 3. Мои антикризисные программы!.....	39
Глава 4. Моя программа по привитию счастья моему ребенку!.....	65
Глава 5. Моя программа Happy family.....	88
Записная книжка.....	93



# Введение

**Быть родителем — лучшая работа в мире?** Тогда почему иногда так трудно противостоять этому невинному маленькому существу, которое плачет, кричит, злится или заливается слезами до такой степени, что заставляет нас чувствовать себя «плохими родителями»? Поверьте, запомнив несколько трюков и вооружившись хорошим слухом, вы поможете своему малышу управлять его неизбежными эмоциями, а не страдать от них!

Независимо от того, знаете ли вы уже некоторые основы позитивного воспитания или нет, в этой книге вы найдете новые идеи, которые помогут вашему ребенку обрести больше уверенности, гармонии и счастья.

Листая страницы книги, вы узнаете:

→ эмоциональный профиль своего ребенка (скорее чувствительный, стабильный, нежный, находчивый или счастливый) и как в соответствии с этим с ним взаимодействовать;

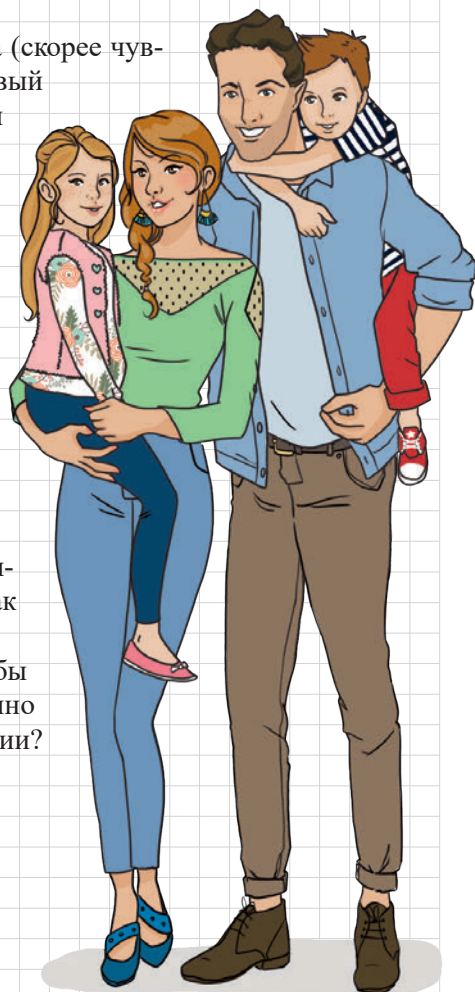
→ как в действительности работают его эмоции, как они связаны с гормонами малыша; язык и круговорот эмоций, выражением каких потребностей они являются;

→ семь полезных навыков заботливого родителя, который в вас спит; как применять основы эмоционального воспитания по отношению к своему ребенку;

→ четыре антикризисные программы против гнева, стресса, тревоги и ревности, согласно потребностям;

→ четыре программы помощи своему ребенку, чтобы научить его быть счастливым, так как мы знаем, что в этом вся суть, верно?

Итак, готовы стать лучшим родителем, чтобы доброжелательно, творчески и воодушевленно помочь своему ребенку контролировать эмоции? Тогда приступим!

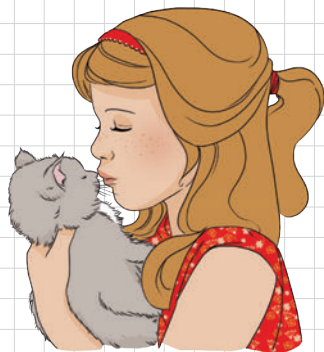


## Тест «Какой у моего ребенка эмоциональный профиль?»

Ваш ребенок склонен плакать, кричать или прятаться, когда он разочарован или расстроен? Или он может легко успокоиться, самостоятельно или при помощи ваших объятий? Не задумываясь, ответьте на вопросы теста, чтобы определить эмоциональный профиль малыша и таким образом суметь более адекватно помочь ему управлять эмоциями.

### 1. Самое время отправиться в школу: как чаще всего на это реагирует ваш ребенок?

- ❧ Он не торопится, немного (сильно) задерживается, иногда может даже жаловаться на боли в животе.
- ★ Он встает, завтракает, собирается и перед выходом в школу стоит готовый у двери.
- ☀ Иногда он взволнован и скачет повсюду; иногда он сильно злится и не хочет идти в школу.
- 🌸 Он собирается в своем ритме, не торопясь, обнимает каждого члена семьи, включая кота.
- 🍎 Всегда с улыбкой, он счастлив разделить этот момент с вами и заранее рад, что пойдет в школу.



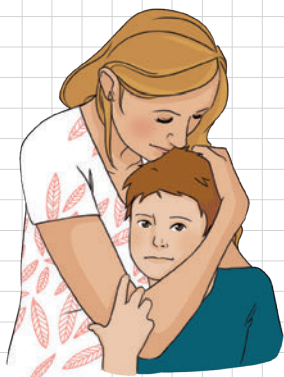
### 2. Как в общем вы бы описали эмоции своего ребенка?

- ☀ Очень (слишком) частые и очень (слишком) экспрессивные.
- 🍎 Частые и выражаемые спонтанно.
- ❧ Частые, но сдержанные, слабо выраженные.
- 🌸 Регулярные и выраженные со спокойствием и мягкостью.
- ★ Редкие или осторожные и выраженные хорошо подобранными словами.

### 3. Какой цвет, на ваш взгляд, лучше всего отражает эмоции вашего ребенка?

- 🌸 Розовый — цвет мягкости и нежности.
- ☀ Красный — цвет страсти и быстрой реакции.
- 🍎 Оранжевый — цвет радости и счастья.
- ❧ Небесно-голубой — цвет прохлады и чувствительности.
- ★ Коричневый — цвет уверенности и стабильности.





#### 4. Вы собирались посетить парк аттракционов со своим ребенком, но гроза заставляет отменить поездку. Как он реагирует?

- ★ Спокойно, он понимает ситуацию и приспосабливается к ней.
- ⚡ У него глаза на мокром месте, он уходит в свою комнату, чтобы поплакать.
- 🌸 Разочарован, ищет утешение в ваших объятиях.
- ☀️ Разочарован очень сильно, злится так, будто бы все произошло по вашей вине.
- 🍎 Творчески, сам придумывает, чем с вами заняться вместо поездки.

#### 5. Какие истории любит слушать ваш ребенок, когда вы ему читаете?


- 🍎 Эмоциональные, со множеством неожиданных поворотов.
- 🌸 Неважно, пока вы держите его на руках.
- ★ Неважно, пока история интересная.
- ☀️ Ничего особенного, ему трудно оставаться внимательным длительное время.
- ⚡ Волшебные сказки, в которых все заканчивается хорошо.

#### 6. Стоя в очереди в кассу и видя на стеллаже аппетитные конфеты, что делает ваш ребенок?

- ⚡ Жадно на них смотрит и осторожно пытается привлечь ваше внимание.
- ☀️ Энергично и настойчиво пристает к вам до тех пор, пока вы их ему не купите.
- ★ Спрашивает, не могли бы вы ему их купить и принимает ваш ответ, не зависимо от того, будет это «да» или «нет».
- 🍎 Воодушевленно выражает свое желание, искренне поблагодарит вас, если вы купите конфеты, и поцелует вас, даже если не купите.
- 🌸 Пытается осторожно приблизиться к соблазну, повторяя много раз: «Ну, пожалуйста...», глядя на вас глазами Кота в сапогах.

#### 7. Какое животное, на ваш взгляд, лучше всего представит вашего ребенка?

- ☀️ Йоркширский терьер — ласковый, но нервный.
- ★ Лошадь — спокойная сила.
- ⚡ Лань — невинная и чувствительная.
- 🍎 Дельфин — радостный и великодушный.
- 🌸 Кот — мягкий и ласковый.

 Подведем итоги!

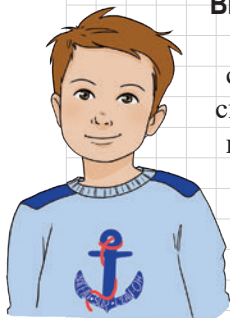
⚡	★	☀️	🌸	🍎

**У вас большинство 🌊: профиль «Чувствительность»**

У Вас чувствительный ребенок. Он довольно редко или осторожно выражает свои эмоции. Он может дуться, ныть или уединяться. Данный блокнот предложит вам приемы, которые помогут малышу легче раскрывать и выражать перед окружающими как радостные, так и печальные эмоции, а также научат доверять другим и любить их.

**Вы набрали больше ★: профиль «Стабильность»**

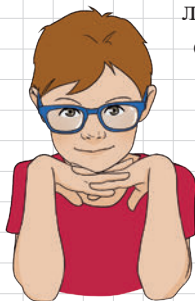
Ваш ребенок эмоционально стабилен. Эмоции легко скользят по нему. Также он хорошо приспосабливается к различным ситуациям. Но действительно ли он счастлив? В данном блокноте вы найдете советы, как стимулировать у него положительные эмоции, научить принимать отрицательные и управлять ими.

**У вас большинство ☀️: профиль «Находчивость»**

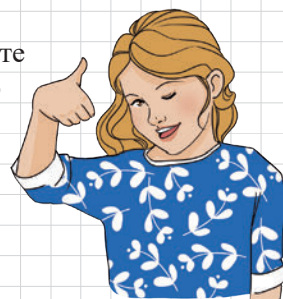
Ваш ребенок довольно активный. Как говорится, у него есть характер! Он знает, чего хочет, будь то крики, гнев, смех или волнение, и никогда не остается незамеченным. Данный блокнот предложит вам советы, как помочь своему ребенку управлять эмоциями и более спокойно наслаждаться своим прекрасным детством.

**Вы набрали больше 🌸: профиль «Нежность»**

У вас ласковый ребенок. У него карамельное сердце. Его ангельское личико или умоляющий взгляд действуют так, что очень немногие знают, как ему противостоять. Но мягкость не всегда помогает взрослеть. Данный блокнот предложит приемы для обретения уверенности и привития большей самостоятельности.

**Вы набрали больше 🍎: профиль «Счастье»**

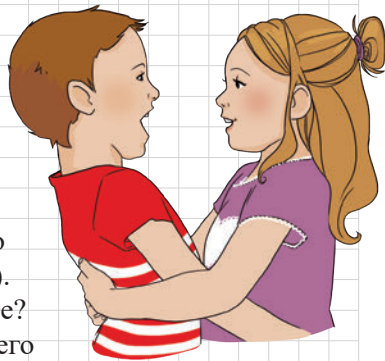
Ваш ребенок, скорее всего, счастлив! Отлично, но будьте осторожны, чтобы не преувеличить и не переоценить это счастье. Данный блокнот предложит советы, чтобы помочь ребенку и дальше жить в своем счастливом детстве, а также лучше подготовить его к счастливой взрослой жизни с доброжелательностью и скромностью.



# Глава 1

## Вы сказали «эмоции»: о чем речь?

Когда вам говорят про эмоции, вы, несомненно, сразу же думаете о радости, гнев, любви или страхе. В повседневной жизни вы уже спонтанно используете именно этот набор слов, чтобы описать происходящее внутри вас («Признаюсь, я был очень напуган»; «Я это так люблю!») или попытаться перевести то, что вы воспринимаете как эмоцию у своего ребенка («Он может так быстро перейти от настоящего счастья к приступу гнева!»). Однако действительно ли вы знаете, о чем говорите? В чем разница между эмоцией и чувством? И для чего нужны эти эмоции? Что происходит с телом вашего ребенка, когда он злится или смеется? Кто на самом деле контролирует его эмоции? Вы, наконец, все поймете, особенно то, что речь идет о гораздо большем, чем история сердца... но также речь идет прежде всего об истории гормонов!



### Эмоции, настроение, темперамент, чувства: я запутался!

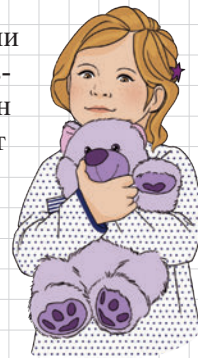
→ **Эмоции**, такие как гнев, страх, радость или воодушевление, запускаются быстро и редко длятся дольше нескольких минут. Они мгновенно вызывают физические реакции и поведение, наиболее часто заметные внимательному постороннему. Лицо вашего малыша вспыхивает, а брови хмурятся, когда он начинает злиться? У него широкая улыбка и широко открытые глаза, когда он веселится или восхищается щенком или котенком? Его тело реагирует, и он выражает эмоции! Обратите внимание, что все дети реагируют на события повседневной жизни, заметно это или нет; но не обязательно все знают, как выразить свои чувства, что происходит в них самих, в их сердце, голове или теле.

#### Слово «эмоция»

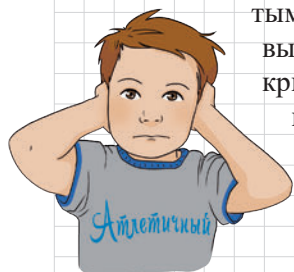
Происходит от латинского *e-*, что означает «наружу», и *motion* — «в движении/движущийся»; слово «эмоция» — внутреннее движение, вызванное внешним событием, воспринимаемым пятью чувствами, передающими информацию в наш мозг.

Ребенок может, например, испугаться, просто увидев паука или услышав громкий и неожиданный шум; его может охватить большая нежность при малейшем поглаживании по голове или когда он почувствует мамин запах на своей игрушке, а его радость может вызвать просто наслаждение любимым мороженым.

Таким образом, физиологический процесс стимулирует нервную и гормональную системы, которые порождают мышечную реакцию, частоту сердечных сокращений или дыхания. Например, игрушка, мамина песня или папины объятия успокаивают ребенка почти мгновенно, все его напряжение ослабевает, ритм его сердца и дыхания замедляются.



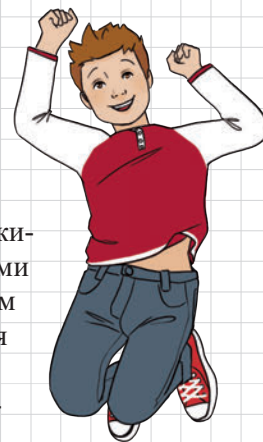
Все эти эмоциональные реакции малыша сопровождаются скрытыми мыслями, часто интенсивными и неконтролируемыми, и вызывают рефлекторное поведение, например, бегство от паука, крики из-за неожиданного шума, слезы после грустной сцены в мультфильме или смех, вызванный папиной щекоткой.



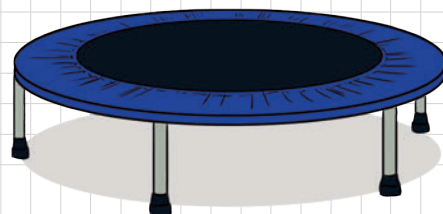
→ **Настроение** — это внутреннее состояние, менее точное, менее интенсивное, менее подверженное влиянию недавних событий, которое может продолжаться часами, днями или неделями. Оно способствует возникновению близких ему эмоций: например, ваш ребенок

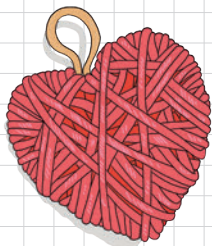
злится из-за согласия или отказа, заливается смехом по малейшему поводу в течение нескольких дней.

→ **Темперамент** в более широком смысле — внутренняя индивидуальность ребенка; врожденный способ, которым он взаимодействует и реагирует на окружающие обстоятельства. Ребенок с нервным темпераментом имеет тенденцию реагировать на малейший шум, малейшую неожиданность и малейшую ситуацию живыми и интенсивными эмоциями. И наоборот, ребенок со спокойным темпераментом имеет более устойчивое и безмятежное настроение, реагируя менее живо и не так часто на то, что его окружает.



→ **Сильные стороны характера** были недавно выделены такими известными представителями позитивной психологии, как **Мартин Селигман** и **Кристофер Петерсон**. Речь идет о совокупности черт, характерных для счастливых людей и почти не представленных у менее счастливых людей. Таким образом, они определили двадцать четыре сильные стороны характера, способствующие достижению счастья, например, любопытство, смелость, юмор.





Хорошая новость? Сильные стороны характера можно развить в любом возрасте и стать кузнецом собственного счастья! Достаточно просто тренироваться. Таким образом, вы можете помочь своему малышу с самого раннего детства развить в себе такие качества, как креативность, доброта, смирение, благодарность и надежда. Столько ключей, которые будут способствовать его счастливому взрослению и расцвету его будущей самостоятельной жизни.

**Тест: каковы его врожденные сильные стороны?**

Начиная с семи лет, вы можете предложить своему ребенку бесплатное официальное тестирование для определения сильных сторон характера на интернет-сайте [www.viate.org](http://www.viate.org). Вы сможете установить имеющиеся сильные стороны и выявить те, которые он может усилить с вашей помощью. Там же вы найдете тест для взрослых. Почему бы вам всем не пройти тест и не обменяться результатами с другом?

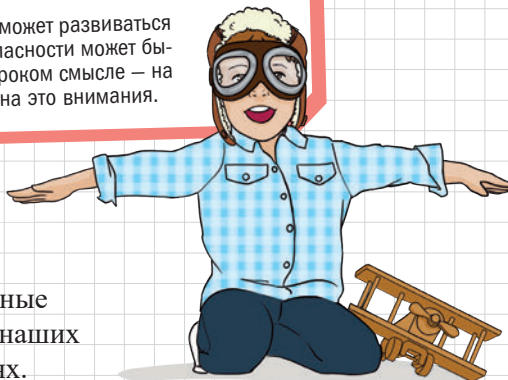
→ **Чувства** — это более личный психический и эмоциональный опыт, чем эмоции, которые немедленно проявляются у нас на лице. Чувства представляют собой длительное эмоциональное состояние, развивающееся со временем. Чувства рождаются, растут и иногда исчезают. Некоторые примеры: любовь, ненависть, доверие, недоверие, отсутствие безопасности или счастье.

**Чувство отсутствия безопасности**

Например, чувство отсутствия безопасности у ребенка может быть вызвано неизвестным шумом из подвала и в дальнейшем может спровоцировать цепную реакцию нейронных и гормональных событий.

- На первом этапе мышцы вашего ребенка становятся очевидно напряженными, его маленькое сердце бьется учащенно, дыхание отрывистое, а лицо бледнеет. Он явно выражает свой страх.
- На втором этапе чувство отсутствия безопасности будет постепенно укореняться, если только негативная эмоция не принята во внимание окружающими или не ослаблена исчезновением ее источника. Если этот странный шум из подвала продолжится или если ему кажется, что никто вокруг не реагирует, ребенок отправляет свой страх глубже, потому что он продолжает волновать его; он остается очень реальным для малыша.
- Глубокая, практически постоянная тревога также может развиваться по отношению к подвалу, и чувство отсутствия безопасности может быстро распространиться на весь дом или в более широком смысле — на его жизнь в целом, если только никто не обратит на это внимания.

Эмоция лежит в основе зарождения чувства. Сначала мы выражаем эмоцию, прежде чем возникают вызванные ею чувства, которые не проявляются в наших физических или поведенческих реакциях.





Таким образом, мы смотрим на мир в свете нашего темперамента, сильных сторон нашего характера, нашего настроения, но также... через очки наших чувств! Наши суждения, решения и даже состояние нашего здоровья зависят от наших чувств, осознаем мы это или нет. Например, чувство беспомощности заставляет нас смотреть на мир в негативном ключе, тогда как чувство влюбленности (очень) часто приводит к тому, что мы видим все в лучшем свете.

## Для чего на самом деле нужны эмоции?

Эмоции в качестве **внутренней системы оповещения** информируют нас о наших внутренних состояниях и внутреннем равновесии. На вашего ребенка в повседневной жизни влияют эмоции, и он не обязательно это осознает, но каждая эмоция имеет свое значение.

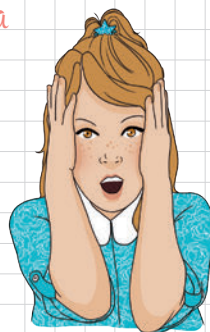
### Четыре основные функции эмоций вашего ребенка

#### 1. Они помогают ему адаптироваться к ситуациям

Эмоции вашего ребенка позволяют поддерживать или, наоборот, положить конец его поступкам, привычкам или навыкам. В каком-то смысле это его система выживания.

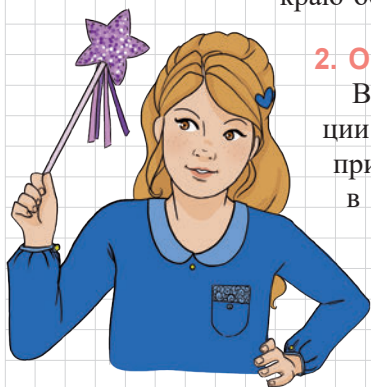
**Приятные эмоции** придают вашему ребенку силы, энергию, жизнеспособность или смелость, позволяют ему укреплять связи с близкими или контактировать с незнакомцами. Удовольствие проводить время с вами поможет развить у вашего ребенка смелость и мотивацию, чтобы ходить вместе за покупками или регулярно ухаживать за садом.

**Менее приятные эмоции** дают ему силы преодолевать препятствия, потери, промахи, сомнения; позволяют ему избегать опасных, неблагоприятных или вредных для него и для других ситуаций. Например, его разочарование от полученной плохой оценки в школе стимулирует внимательней слушать в классе на следующем уроке, а страх высоты помешает ему приблизиться к краю обрыва.



#### 2. Они помогают ему принимать решения

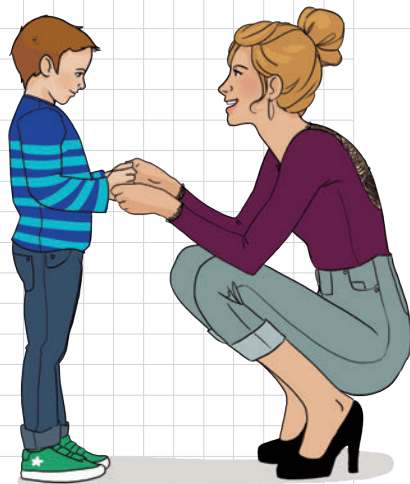
Выражаясь физически или под видом интуиции, эмоции вашего ребенка помогают ему осознанно или нет принимать решения в повседневной жизни. Например, в зависимости от того, как он относится к конкретному товарищу, он будет выбирать, сесть ему в столовой рядом с ним или нет; в зависимости от своих предпочтений, он будет смотреть телепередачу или мультфильм или переключать каналы, если ему станет скучно или страшно.



Часто думают, что для принятия правильных решений нужно отложить эмоции в сторону. А что если мы попросим наших детей лучше прислушаться к своим эмоциям... и интуиции?

### 3. Они позволяют ему лучше вступать в коммуникацию

Когда ваш малыш проживает эмоцию, он, сознательно или нет, передает другим информацию о своем внутреннем состоянии. Эта естественная способность передавать информацию позволяет каждому быть услышанным другим и поддерживать в отношениях здоровый и доброжелательный баланс. Например, если вашему ребенку грустно, если он плачет или уходит в себя, он привлекает внимание людей, которые могут ему помочь преодолеть горе. И, наоборот, когда ваш ребенок замечает другого грустного ребенка, он, естественно, захочет подойти к нему, чтобы утешить.



### 4. Они раскрывают его неудовлетворенные потребности

Наконец, одна из главных ролей эмоций — информировать нас о наших потребностях и их текущем состоянии. Чтобы помочь своему ребенку сгладить слишком сильную эмоцию, необходимо определить, чем она вызвана, а затем найти средство для ее правильного удовлетворения. Вы заметили, что с некоторых пор ваш ребенок агрессивен по возвращении из школы? Вероятно, это сигнал о неудовлетворенной потребности: может быть, речь идет о его потребностях во сне (как сейчас он спит по ночам?), или в признании (вы достаточно внимания уделяете ему в последнее время?), или в свободе (есть ли у него время на игры, может, он прикован к школе, домашним заданиям, душе, еде?).

Таким образом, одни и те же эмоции могут выражать различные потребности в зависимости от ситуации.

Это не всегда очевидно с первого взгляда, но, уверяю вас, мы к этому вернемся!

Вам, как родителю, очень важно прислушиваться к эмоциям своего ребенка! Они дают вам информацию о его общем самочувствии и масштабе того, что он испытывает в каждой ситуации.



## Три уровня сигнала тревоги

### Спокойствие или опасность?

Итак, ваш ребенок каждый день испытывает приятные и не очень приятные эмоции... Тем не менее именно последние помогают ему оценить...

- **Свое состояние:** как он себя чувствует? Хорошо? Плохо? Расслаблено? Нервно?

- **Ситуацию:** комфортна ли она, безопасна ли?

- **Индивида:** чувствует ли он себя комфортно с этим человеком? Чувствует ли он себя в безопасности с ним?

→ В соответствии со своими чувствами, ваш малыш принимает решения в течение всего дня: если он чувствует себя хорошо, то продолжит свои занятия; если он чувствует себя плохо, то захочет заняться чем-то другим. Образно говоря, приятные эмоции служат ему зеленым сигналом светофора, тогда как неприятные — красным.

→ Определить, как влияют на вашего ребенка эмоции — позитивно или негативно, — вам поможет главный индикатор его общего самочувствия: смех и улыбки, действительно, более обнадеживающие, чем его плач и крики.



### Уровень важности или опасности

**Интенсивность** эмоции вашего ребенка указывает, как сильно на него влияет ситуация, независимо от того, понимает он это или нет. Не все дети реагируют эмоционально одинаково на аналогичную ситуацию, поэтому важно не уменьшать и не преувеличивать предполагаемую грусть или гнев своего ребенка, а также его радость или любовь. Например, один ребенок может быть глубоко опечален смертью своей золотой рыбки, тогда как другой просто расстроится в данный момент, но быстро переключит внимание на другие вещи.

→ Чтобы определить уровень интенсивности эмоций своего ребенка, обратите внимание на степень важности или серьезности того, что он переживает: количество плача, громкость звука, мощь его слов... нужно учитывать многие индикаторы интенсивности.



## Глубина и продолжительность воздействия

В зависимости от частоты и продолжительности эмоции речь может идти о разовой эмоциональной реакции вашего ребенка, непосредственно связанной с ситуацией (вздрагивание после громкого шума или слезы радости от долгожданного подарка), или об эмоциональной реакции, связанной с глубоко укоренившимися чувствами: постоянное чувство гнева может заставить вашего ребенка очень бурно реагировать на малейший раздражитель, несмотря на отсутствие повода в данный момент.

→ Оценка необычной частоты и чрезмерной интенсивности разовой эмоции вашего ребенка проинформирует вас о его глубинных (или не очень) чувствах, которые ему мешают.



### Внимание!

Иногда ваш ребенок может интенсивно отреагировать на ситуацию, которая вас вообще никак не затронула бы: тем не менее не приуменьшайте его эмоцию! И наоборот, иногда ваш ребенок может быть эмоционально не затронут ситуацией, которая вас особенно беспокоит: не преувеличивайте его эмоцию!

## Влияние положительных эмоций на счастье вашего ребенка

Психологи Роберт Эммонс и Майкл МакКалоу из Калифорнийского университета (США) в 2003 году провели научно-исследовательскую работу в области позитивной психологии, которая заключалась в том, что они попросили людей каждый день записывать по пять причин для их искренней благодарности. Согласно результатам этого исследования, если посвящать одну-две минуты в день на следующие слова: «Я благодарен, что жив», то количество испытанных положительных эмоций увеличится, а ваше самочувствие постепенно улучшится. Повторение этого упражнения приводит к постоянному хорошему настроению, которое способствует возникновению радости, смеха, что позитивно сказывается на психическом и физическом состоянии организма. Прекрасный благотворный круг!

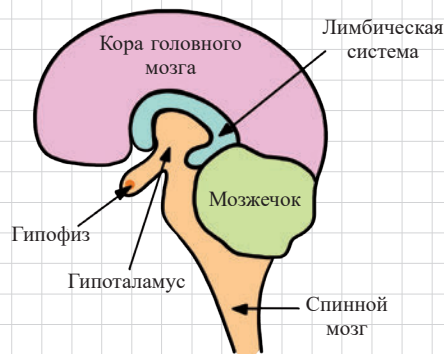


### Создание маленького ритуала

Поехали! А что если вы создадите первый маленький ритуал со своим ребенком? Предложите ему каждый вечер перед сном называть по пять причин, почему вам хочется сказать «спасибо» сегодня. Подайте ему пример, озвучьте пять своих благодарностей за день, чтобы вдохновить и помочь ему в первые дни. Вы увидите, что очень скоро вдохновение начнет приходить к нему все легче и легче!

## Мозг — хозяин эмоций в организме

Эмоции, более или менее приятные, интенсивные и продолжительные, неважно какие, — все они координируются мозгом вашего ребенка. Именно в него стекается вся информация, полученная его пятью чувствами. Эта информация обрабатывается, прежде всего, исходя из его личного опыта, и позволяет телу приспособиться к различным эмоциям, с которыми оно может столкнуться. Точнее, часть мозга, отвечающая за эмоции, — это крошечная железа, которая находится в самом центре мозга. Она называется гипоталамус.



Головной мозг

## Гипоталамус в самом центре всех эмоций

Несмотря на небольшой размер (несколько кубических сантиметров), гипоталамус вашего ребенка играет в его жизни главную роль: он участвует в регулировании основных функций его тела, таких как голод, жажда, сон, температура, а также отвечает за регулирование эмоций. Идеально расположенный в самом центре мозга вашего ребенка, гипоталамус своего рода необходимый перекресток для внутренних коммуникаций между:

- **корой головного мозга** — штаб-квартирой мыслей в верхней части мозга;
- **парасимпатической нервной системой**, называемой также вторым мозгом, которая группирует все нейроны в парасимпатические узлы и связывает центральный отдел системы с блуждающим нервом;
- **нервной системой** — тысячами маленьких нейронов, связывающих его мозг со всеми мышцами в теле;
- **гормональной системой** — иначе говоря, со всеми органами, вырабатывающими гормоны, которые циркулируют в его крови и играют главную роль при передаче сообщений в химической форме по всему организму.

### Почему ваш ребенок краснеет или бледнеет от переживаемых эмоций?

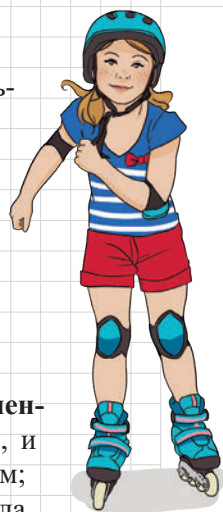
Во время сильных эмоций информация, воспринимаемая вашим ребенком, достигает его мозга и перенаправляется прямо в гипоталамус, который запускает серию психологических и гормональных событий: сердце вашего ребенка бьется быстрее, его давление повышается, некоторые сосуды расширяются, чтобы обеспечить приток крови к его мозгу и мышцам. Вот почему он может иногда краснеть, когда смущен или зол. Вместе с тем его маленькие артерии, питающие кровью кожу, сокращаются, а состав его крови изменяется таким образом, чтобы в случае травмы свести кровопотерю к минимуму: именно поэтому он может стать очень бледным под влиянием сильных эмоций.

У всех этих изменений есть только одна цель: сделать его сильнее и быстрее, чтобы выжить при надвигающейся опасности. И такие перемены происходят за доли секунды!



## Маленькие посланники эмоций: гормоны!

Каждая эмоция оказывает определенное воздействие на гормональный баланс вашего ребенка — на природу и количество гормонов, поступающих в кровообращение. Эти гормоны представляют собой белки, являющиеся маленькими посланниками его эмоций. Давайте перейдем к изучению этих ключевых посланников и соответствующих им миссий...



### Кортизол: от жизнестойкости до стресса

#### Как это работает?

Когда ваш ребенок в ударе, он находится под влиянием **повышенного уровня кортизола в крови**. Его жизненные силы на пике, и кажется, что он готов к новым приключениям, активным действиям; он мотивирован, инициативен и улыбчив. Пик выработки кортизола приходится на рассвет, что естественным образом способствует такому состоянию по утрам. Однако будьте осторожны: слишком высокий уровень кортизола в течение всего дня снижает внимание, повышает стресс, задерживает сон по вечерам и может даже спровоцировать бессонницу. Жизненная энергия — да, но что важно, только в первой половине дня!

#### Как естественным образом поддерживать сбалансированную выработку кортизола у своего ребенка?

Проследите, чтобы он ложился спать после захода солнца, а проснулся на рассвете; наслаждался солнечным светом днем, а спал в темноте; занимался физической и интеллектуальной деятельностью в первой половине дня, а после обеда больше расслаблялся и отдыхал.

Сведите к минимуму или исключите вовсе потребление вашим ребенком напитков, содержащих кофеин (газированные или энергетические напитки), и полуфабрикатов с высоким содержанием сахара (белый хлеб, обыкновенные макароны, имеется в виду, что они нецельнозерновые, белый рис, конфеты, пирожные, шоколад и так далее), стимулирующие практически мгновенную выработку кортизола.

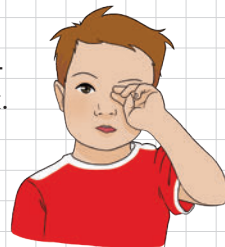
### Мелатонин: счастливый крючок сна

#### Как это работает?

Когда ваш ребенок зевает и начинает засыпать, он находится под воздействием **повышенного уровня мелатонина в крови**. Без этого маленького гормона сна невозможно заснуть! Очень удачно, что пик естественной его выработки приходится на ночь. Уставший по вечерам ребенок так очарователен, поэтому самое главное уложить его спать при первых же признаках сонливости. Если он сопротивляется сну, то это замедлит выработку мелатонина, задержит процесс засыпания, что может вызвать бессонницу.

## Помогите ему прислушаться к своему телу...

Поддержите крепкий сон своего ребенка. Для него это начинается с умения прислушиваться к своему телу и усталости. В середине дня у ребенка может быть несколько выбросов мелатонина, если его тело истощило все запасы энергии и нуждается в небольшой подзарядке, чтобы продержаться остаток дня. Часто это происходит во время тихого часа после обеда. Однако будьте бдительны: избыток мелатонина может привести его в состояние постоянной усталости. Иначе говоря, следите за тем, чтобы он высыпался ночью, время от времени отдыхал в течение дня, а также поддерживал свою жизненную энергию в оставшееся время. Особенно с учетом того, что мелатонин вырабатывается в мозгу на основе серотонина — гормона счастья. Таким образом, чем больше серотонина вырабатывается днем, тем большее количество мелатонина выделяется ночью.



## Как естественным образом поддерживать сбалансированную выработку мелатонина у своего ребенка?

Проследите, чтобы он спал в темноте, а днем бывал на солнце. По утрам поощряйте спокойные и приносящие удовольствие занятия, а по вечерам предложите ему принять теплую ванну или послушать расслабляющую музыку перед сном.

## Окситоцин: любовь к нежности

### Как это работает?

Когда ваш ребенок ласково и мягко нежится в ваших объятиях, он подвергается воздействию **повышенного уровня окситоцина в крови**. Его глаза сияют, а лицо и тело полностью расслаблены, появляется впечатление, будто он переполнен к вам любовью. Окситоцин поддерживает чувство привязанности к другим, но остерегайтесь зависимости своего ребенка и развития у него гиперчувствительности. Этот гормон улучшает внешний вид (поскольку способствует выработке эстрогенов, усиливающих эластичность и увлажненность кожи) и, самое главное, облегчает процесс засыпания в конце дня. По сути дела, он снижает частоту сердечных сокращений, а также выработку кортизола и, как следствие, уровень стресса, что помогает настроиться на отдых и сон. А теперь обнимите своего ребенка, да еще сильнее, но параллельно позаботьтесь о развитии его самостоятельности и уверенности в себе.

