

ГЛАВА 12

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Где вы проводили больше времени, когда были ребенком, — на улице или дома? Многие родители большую часть времени в детстве проводили на улице, играя в разные игры. Давайте признаем, раньше у детей дома было меньше интересных развлечений, чем сейчас. Очень популярен был телевизор, но кроме нескольких мультфильмов и парочки любимых передач нас больше ничего в нем не привлекало. Кроме того, родители обычно сами советовали детям «пойти погулять». Возможно, они осознавали, что подвижные игры полезны для психического здоровья, хотя об этом не говорилось так много, как сейчас. Родители просто интуитивно понимали, что в здоровом теле — здоровый дух и детям лучше играть на свежем воздухе.

Пронеслось несколько десятилетий, и нехватка двигательной активности, а точнее сидячий образ жизни, оказался первым в списке угроз здоровью детей. И не без причины. Ведь дети, которые мало двигаются, не только склонны к ожирению, но и более подвержены тревожности и другим нарушениям психического здоровья. Физические упражнения не только укрепляют психику, но и позволяют управлять своим эмоциональным состоянием.

В данной главе мы изучим преимущества физической активности для психического здоровья детей, обсудим, как можно использовать физическую активность и игры для управления настроением, и рассмотрим способы привлечения к физической активности детей, которым она не нравится.



ИСТОРИИ МАЙКЛА И ДЖОДИ

Когда мы в подавленном настроении, обеспокоены или напряжены, у нас возникает естественное желание заняться спортом. На самом деле физическая активность — значимая часть нашего образа жизни с самого детства. Если мы переставали активно двигаться, ухудшалось наше психическое здоровье и общее самочувствие, и это не совпадение. Мы знаем по опыту, что иногда не можем уделять достаточно времени физической активности, нам могут помешать дети, работа, путешествия. Теперь, особенно в состоянии тревоги и стресса, мы оба обязательно занимаемся активными физическими упражнениями, повышающими сердцебиение и отвлекающими мозг. Мы это делаем потому, что нам нравится.

ЧЕМ ПОМОГАЮТ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Широко известно, что физические упражнения оказывают положительное влияние на психическое здоровье. Поговорка «в здоровом теле — здоровый дух», существующая уже много лет, отражает устоявшееся мнение, что спорт и двигательная активность неразрывно связаны с самочувствием человека и его позитивным психическим здоровьем. В Австралии дети обычно много двигаются, однако гораздо меньше, чем их родители и бабушки с дедушками, этому есть документальные подтверждения. К сожалению, они платят за это высокую цену. По сравнению с детьми прошлых поколений, возрастает число больных ожирением, сахарным диабетом, страдающих тревожностью и депрессией. Перед тем как рассуждать о способах повышения двигательной активности детей, давайте выясним, как она связана с самочувствием и управлением тревожностью.



Увеличивает выброс эндорфинов

Если вы регулярно тренируетесь, вам, возможно, знакомо состояние «эйфории бегуна». Это подходящее описание для чувства, возникающего после успешного выполнения серии энергичных упражнений в спортзале, долгой пробежки или игры в теннис или сквош. Эйфория бегуна возникает в результате выброса мозгом эндорфинов — нейромедиаторов, взаимодействующих с опиоидными рецепторами мозга и снижающих наше восприятие боли, подобно тому как действуют наркотические лекарства — морфин или кодеин. Эндорфины называют гормонами счастья, так как они уменьшают боль и улучшают самочувствие. Подобные выбросы эндорфинов вызывают привыкание, и это объясняет, почему многие люди так увлекаются физическими упражнениями, хотя раньше от них нос воротили.

Обеспечивает осознанность в движении

Осознанность помогает ребенку вернуться в настоящий момент и ослабить реакцию организма «бей или беги». Подобный эффект оказывает подвижная игра или энергичная двигательная активность. Мы полностью сосредоточиваем внимание на игре или выполняемой деятельности, освобождаясь от беспокойства, мыслей и стресса. Это чаще происходит во время игры с мячом или командных игр, требующих большей концентрации, чем монотонные виды деятельности (ходьба), при которых наши мысли могут блуждать, не мешая движению.

Снижает мышечное напряжение

Когда дети испытывают тревогу и их реакция «бей или беги» активизируется, сердце увеличивает приток крови к конечностям, готовя их быстро и эффективно справиться с угрозой. В результате мышцы рук, ног и плеч напрягаются и готовятся к действию. Как только угроза проходит, мышцы



расслабляются и напряжение спадает. Однако в состоянии тревоги мышечное напряжение длится дольше, чем нужно, а ощущение стресса остается. Физические упражнения и двигательная активность вместе с глубоким дыханием помогают расслабить мышцы и снизить ощущение тревоги, возрастающее с течением времени.

Помогает заснуть

Физические упражнения также улучшают сон детей, которому часто мешают стресс, депрессия и тревога. О важности сна для психического здоровья детей и управления тревожностью мы подробнее поговорим дальше. Однако пока полезно помнить, что спорт и двигательная активность расслабляют тело, снижают напряжение и помогают детям заснуть здоровым сном.

Облегчает тревогу

Тревожность способна постепенно нарастать в течение дня даже в те моменты, когда мы и не подозреваем о ее существовании. Мы можем прийти домой с работы или после целого дня неприятных телефонных переговоров и быть в сильном напряжении, но даже не осознавать этого, пока кто-то или что-то не спровоцирует нас. Например, когда мы сорвемся без причины на ком-то из членов семьи. Во всех подобных случаях помогает физическая активность.

С детьми то же самое. Иногда они приносят домой накопившийся за день стресс, который ухудшает их настроение, и могут выплеснуть злость на брата (сестру) или родителей, чтобы избавиться от испытываемых напряжения и раздражения. Физические упражнения и двигательная активность — здоровый способ улучшить их настроение и избавиться от неприятных ощущений и эмоций. Это может быть энергичная игра с другом, забрасывание мячей в баскетбольное кольцо в одиночестве или пробежки по парку.



СДЕЛАЙТЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ЧАСТЬЮ КУЛЬТУРЫ СЕМЬИ

Родители, будучи главными в семье, могут сделать физическую активность и спорт частью семейного образа жизни. Культура семьи всегда проявляется в том, что дети придерживаются ценностей и увлечений своих родителей. Не все дети проявляют одинаковый уровень заинтересованности или разделяют те или иные взгляды в одинаковой степени, но они будут участвовать и проявлять больший или меньший интерес. Самый эффективный способ сделать физические упражнения и двигательную активность частью стиля жизни, а не просто эпизодическим лечебным видом деятельности — внедрить их в культуру семьи.

ВСТАНЬТЕ С ДИВАНА

Если вы спортивный, активный человек, скорее всего, дети будут вам подражать, особенно если они еще дошкольного или младшего школьного возраста и на них легко произвести впечатление.

Не нужно прибегать к крайним средствам, чтобы заставить ребенка двигаться. Однако когда родители регулярно занимаются спортом, увлекаются подвижными играми и выделяют время для упражнений, они подают детям положительный пример, показывая полезность физкультуры и двигательной активности.

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НИМ

«Пойдем поиграем во дворе».

Когда вы последний раз говорили это ребенку? Надеемся, недавно. Дети дошкольного и младшего школьного возраста обычно любят играть вместе с родителями или веселиться



на улице. Подростки часто делают вид, что им ваше приглашение не интересно, но многие втайне порадуются, что вы хотите поиграть с ними, пусть даже только для того, чтобы они у вас выиграли. Ведь теперь они в лучшей физической форме и более умелые, чем вы. Есть множество дополнительных плюсов вашего участия в совместной спортивной деятельности и двигательной активности с детьми, в том числе укрепление отношений, поощрение честной игры и обучение таким ценностям, как настойчивость и целеустремленность. Более того, с точки зрения побуждения детей к развитию образа жизни, формирующего хорошее психическое здоровье и самочувствие, ваше желание регулярно активно проводить время с ними весьма похвально. Наглядный пример действует лучше, чем просто слова.

ВЫРАБОТАЙТЕ НАСТРОЙ НА ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ

Технологический прогресс облегчает жизнь и позволяет нам выполнять все те же действия, но с меньшими усилиями, чем тратили на них наши предки. Благодаря Интернету нам не нужно идти в библиотеку и брать книги, чтобы найти информацию. Благодаря автомобилям, которые скоро уже будут ездить без водителя, нам не нужно много ходить пешком. Курьерские службы позволяют получить еду к ужину, не выходя из дома. Жизнь, если мы позволим, может проходить почти без физических усилий. Однако мы настоятельно рекомендуем, если физическое и психическое здоровье является для вас приоритетным, находить и даже самим создавать для детей возможности активно двигаться при любой возможности. Может быть, для этого вам стоит предложить им прогуляться или проехать на велосипеде самим вместо того, чтобы подвозить их к друзьям и на внеклассные занятия, а потом забирать. Также стоит поручить детям обязанности по дому и дать задания, требующие двигательной активности,



такие как уборка, поход в магазин, помощь в саду или вынос мусора. Все, что угодно, чтобы заставить детей двигаться.

СЕМЬ ИДЕЙ, КАК ЗАСТАВИТЬ РЕБЕНКА ДВИГАТЬСЯ

Возможно, ваш ребенок привык или склонен проводить без движения больше времени, чем вы считаете полезным для здоровья. Может быть, дети не любят спорт и предпочитают проводить время, глядя в экран, читая книгу или за учебой. Несмотря на все ваши попытки вывести их на свежий воздух и заставить двигаться они вовсе не разделяют ваш энтузиазм, когда речь заходит о физической активности. Вот несколько необычных идей, которые могут помочь изменить ситуацию.

Считать шаги с шагомером

Нет сомнения в том, что дети любят электронные устройства, особенно те, которые измеряют их успехи. Установите на телефон программу-шагомер, которая будет измерять количество их шагов в течение дня. Затем придумывайте небольшие испытания, чтобы мотивировать их к двигательной активности каждый день. Ты можешь сегодня пройти больше шагов, чем вчера? Насколько быстро ты сможешь пройти сто шагов? А тысячу? Какой твой рекорд за неделю? Может, стоит записывать число шагов каждый день и устроить семейное соревнование? Возможности бесконечны.

Мыслить нестандартно

Футбол, хоккей, спортивная борьба, баскетбол, легкая атлетика, танцы — мы все знакомы с этими популярными занятиями, но не всем детям они нравятся. Давайте признаем, не все любят традиционные виды спорта и занятия, поэтому стоит рассмотреть альтернативы, которые могут увлечь ребенка, к примеру, скалолазание, аэробика или боевые искусства. Будьте терпеливы, ведь некоторым детям требуется время, чтобы найти вид спорта или занятие, которые им подойдут.



Отвлечь от домашней работы

Слишком сильно настаивая, чтобы дети отправились играть на улицу, можно добиться обратного эффекта и вызвать у них нежелание. «А, ты хочешь, чтобы я пошел на улицу играть? Ну уж нет», — могут ответить некоторые упрямцы. Вместо этого попробуйте предложить физическую активность как награду, в частности как способ передохнуть от домашней работы или связанных со школой заданий. Ребенок может быть счастлив просто попинать мяч или пострелять в цель, если это будет означать, что он (она) получит возможность отдохнуть от выполнения домашнего задания или уборки.

Торговаться по курсу 1 к 1 или 1 к 2

Некоторые дети любят торговаться с родителями. Если это в стиле вашего ребенка, попробуйте договориться и обменять время за мобильным устройством на время, затраченное на физическую активность. В каком соотношении договариваться? Час компьютерного времени за час физкультуры? Что относится к физкультуре — энергичные упражнения или спокойная прогулка с собакой вокруг квартала? Это зависит от вас, вашего ребенка и способности договариваться. Лучше потренируйтесь торговаться заранее, прежде чем подходить к ребенку с таким предложением.

Найти «крутые» занятия

Не все дети мотивированы на двигательную активность, но это не повод сдаваться. Поищите секции или занятия с «дополнительными бонусами», к примеру, те, которые сами по себе считаются «крутыми», или позволяют завести друзей, или содержат в себе элемент риска, или требуют проявления отчаянной храбрости. Йога, плавание, айкидо и скейтбординг имеют дополнительные плюсы и могут мотивировать ребенка к активности.

Дать возможность выступать, если им хочется

Некоторым детям нравится побеждать, другим — играть с друзьями, а третьим — выступать. Что мотивирует вашего



ребенка? Если дело в последнем, то существует множество возможностей совместить выступления с двигательной активностью. Возможно, тогда вам удастся заставить ребенка двигаться с помощью танцев, дзюдо, фигурного катания или гимнастики.

Использовать простые упражнения

Некоторым детям просто не нравятся традиционные занятия и виды спорта. Это не значит, что они не могут стать активными. Заставить ребенка двигаться можно, просто отправляя погулять с собакой каждый вечер, полазать в веревочном парке или взобраться по стене на ближайшем скалодроме. Когда речь заходит об уменьшении детского стресса, регулировании состояния тревоги и заботе об общем самочувствии, важна двигательная активность как таковая.

ЗАСТАВЛЯЕМ ДЕТЕЙ ДВИГАТЬСЯ ПРИ ПРИСТУПАХ ТРЕВОГИ

Заставить двигаться детей, на которых только что нахлынул приступ тревоги, может быть непросто. Когда их захлестывает беспокойство, самое правильное — прибегнуть к глубокому дыханию животом, чтобы успокоить миндалевидную железу. Однако, как только к ним вернется самообладание, попытайтесь заставить их двигаться как можно активнее. Можно прямо предложить: «Почему бы тебе не выйти во двор и не попинать мяч немного. Это поможет тебе почувствовать себя лучше». Есть вариант действовать скрытно и попросить ребенка помочь с работой по дому, например выгулять питомца или съездить на велосипеде в магазин. Когда придет время, важно быть открытым с ребенком и объяснить, что физические упражнения — один из инструментов, который необходимо применять, чтобы улучшить настроение, уменьшить тревожность и в целом обрести состояние духа, позволяющее справиться с ситуациями, вызывающими тревогу.



Очевидно, что физическая активность — это последнее, чем большинство детей хочет заниматься, когда их захлестывают страх и беспокойство. Помогите им отвлечься от своих переживаний и сделать все необходимое, чтобы вновь вернуться к относительно сбалансированному физиологическому состоянию. Большинству детей в моменты тревоги приходится бороться не только с собственными мыслями, но и с физиологическими ощущениями, а проверенным способом возвращения их в привычное русло и взятия под контроль являются физические упражнения, игра или какая-либо энергичная двигательная активность.