

АНТИСТРЕСС ДЛЯ ДЕТЕЙ: ПИТАНИЕ, ПРАКТИКИ И ПОДДЕРЖКА СЕМЬИ

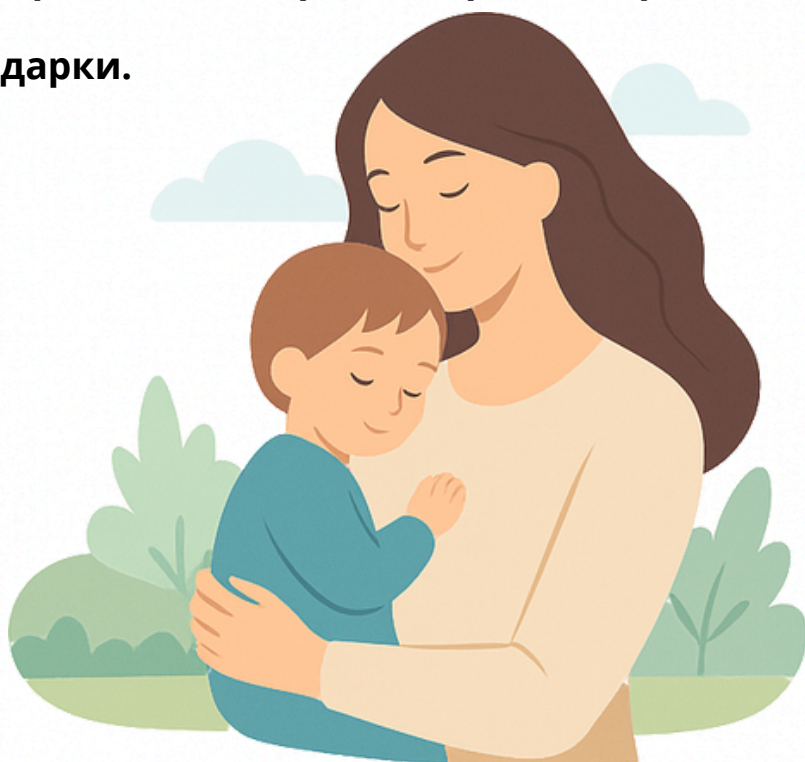


Семейный нутрициолог
Ирина Агеева



Содержание

- 3. Симптомы стресса у детей.
- 4. Антистресс питание для детей.
- 5. Антистресс мероприятия для детей.
- 7. Практики вместе с мамой.
- 10. Список книг, игр и материалов, которые можно использовать для адаптации к детскому саду, чтобы снизить тревожность у мамы и ребёнка.
- 11. Мультфильмы для подготовки в детский садик.
- 12. Игры для всей семьи.
- 13. Магниево-витаминные ванны для детей.
- 14. Антистресс чаи для детей.
- 16. Эфирные масла против стресса и тревожности.
- 17. Подарки.



Даже маленькие дети испытывают стресс - особенно в моменты перемен: первый садик, новая группа, начало школы. Также для ребёнка может быть стрессом - поход в поликлинику, смена воспитателя, учителя, ссора с другом, развод родителей или частые их ссоры, рождение ребенка, отсутствие режима по возрасту ребёнка (поздний отход ко сну, отсутствие дневного сна и т.д.), частые заболевания, дефицитное питание, недосып. У детей ещё нет взрослого опыта, чтобы справляться с тревогой, поэтому стресс проявляется через тело и поведение.

Симптомы стресса у ребёнка:

- частые капризы, плач без причины;
- жалобы на живот или головную боль;
- нарушения сна, кошмары;
- снижение аппетита;
- замкнутость или, наоборот, агрессивность;
- нежелание идти в сад/школу;
- нервные или вокальные тики;
- онихофагия (грызть ногти);
- облизывание волос;
- сосание пальцев;
- запор;
- энурез и др.



Важно не ругать ребёнка, а поддержать, дать время адаптироваться и показать, что рядом есть надёжный взрослый. Важно помнить, что это нормально — испытывать стресс в такие моменты. Но также важно находить способы его снижения.

Если у ребёнка наблюдаются симптомы стресса, нужна комплексная помощь:

- полноценное и сбалансированное питание;
- восполнение дефицитов и ресурсов организма;
- здоровый образ жизни согласно возрасту ребёнка;
- качественный и полноценный сон;
- антистресс-практики.

АНТИСТРЕСС ПИТАНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ

- Соблюдать полноценное, сбалансированное и разнообразное питание. В каждом приёме пищи стараться сочетать белок + клетчатку + полезные жиры + долгие углеводы.
- Соблюдать режим дня по возрасту ребёнка, качественный и полноценный сон, гигиена сна. Минимизировать гаджеты – перегружают нервную систему.
- Достаточное питьё: чистая вода, травяные чаи (мята, мелисса, ромашка). Дефицит жидкости усиливает усталость и раздражительность
- Минимизировать стимуляторы и раздражители: кофеин, крепкий чай, большое количество сахара (в т.ч. и скрытый сахар) — перегружают нервную систему.
- Минимизация (детям лучше полностью исключить) ультрапереработанных продуктов плохого качества – с трансжирами, красителями, консервантами и стабилизаторами (много Е-шек в составе): колбасы, сосиски, консервы, снеки, фастфуд, сухие завтраки, сладости, полуфабрикаты и т.д.

Продукты для устойчивости к стрессу:

- Белок: рыба, морепродукты, птица, яйца, бобовые, орехи, творог, сыр.
- Триптофан: индейка, курица, сыр, яйца, бобы, орехи, кунжут.
- Омега-3: жирная рыба, морепродукты, авокадо, зелень, растительные масла.
- Магний: орехи, семена, гречка, овсянка, морская капуста, шпинат.
- Витамины группы В: мясо, печень, яйца, орехи, бобовые, зелень.
- Витамин С: цитрусовые, киви, смородина, перец, капуста, зелень.
- Клетчатка: овощи, фрукты, цельные крупы, орехи, семечки.
- Дополнительно: ягоды (антиоксиданты), ферментированные продукты (йогурт, квашеная капуста), субпродукты, листовая зелень.

Рецепт антистресс-смузи

Ингредиенты: банан – 1 шт., кокосовое молоко – 250 мл, какао – 2 ст. л., семена чиа – 2 ст. л., миндаль/орехи – 2 ст. л.

Приготовление:

Взбить все ингредиенты в блендере до однородности.



Антистресс мероприятия для ребёнка

1.«Надуй шарик» (дыхательная игра)

Ребёнок делает глубокий вдох и медленно «надувает шарик» (живот надувается → медленный выдох через рот). Ребёнок учится контролировать дыхание и эмоции.

2.Тряска-танец

Включить музыку и «стряхивать стресс» руками, ногами, телом. Ребёнок быстро сбрасывает напряжение и это помогает ему выйти из состояния возбуждения или каприза.

3.Рисование эмоций

Предложить ребёнку нарисовать свой страх, злость или грусть, а потом смять или разорвать лист. Это помогает выразить чувства без слов.

4.Игра "Черепашка"

Ребёнок сворачивается в «панцирь» (садится, обхватив колени руками, голову прячет) потом «медленно вылезает наружу» и расслабляется. Игра учит управлять напряжением и успокаиваться.

5. Дыхательная гимнастика: надувание свистка-гуделки, шариков, мыльные пузыри, задуй свечу, прокати мячик, сдуй одуванчик или листок, дыхание через трубочку в воду и т.д. Все эти упражнения помогают детям развивать осознание своего тела, улучшать концентрацию, способствуют расслаблению, снижению стресса и тревоги.



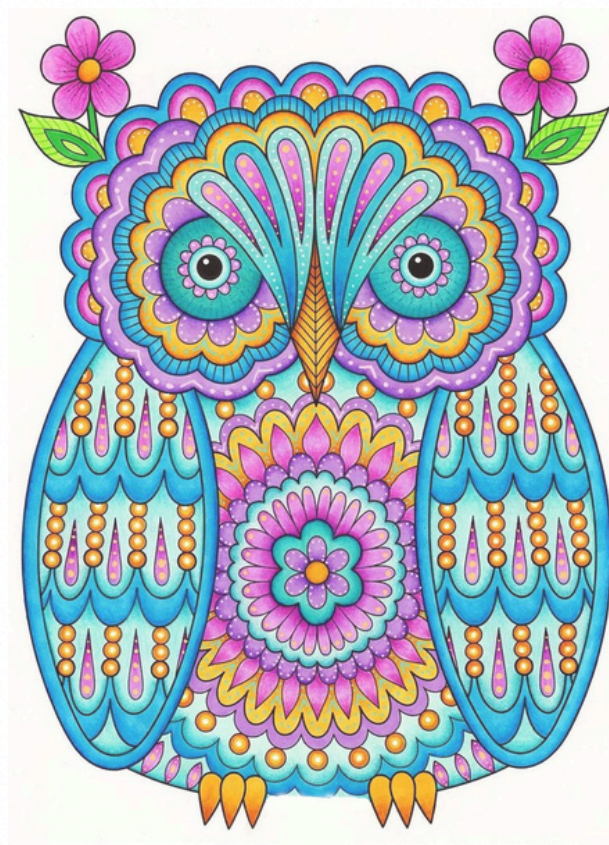
6. Рвём бумагу

Предлагаем ребёнку порвать или скомкать старые газеты. Если получились комки, их можно бросать в цель или ведро. Если получилась куча бумаги, на ней можно попрыгать или устроить бумажный дождь.

7. Игры с водой - это не только веселое занятие, но и эффективный способ помочь детям справиться со стрессом и тревожностью. Можно совместить игры в ванной комнате, используя пальчиковые краски.



8. Антистресс раскраски – процесс раскрашивания может быть медитативным, что способствует расслаблению и улучшению настроения. Раскрашивание помогает отвлечься от повседневных забот и сосредоточиться на процессе, что может снизить уровень стресса и тревожности. Скачать антистресс раскраски для детей можно в разделе «ПОДАРКИ».



Практики вместе с мамой:

1.«Объятия на 20 секунд»

Длительные объятия снижают уровень кортизола и выделяют окситоцин — гормон близости.



2.Совместное дыхание

Лечь рядом или сесть лицом к лицу, дышать синхронно. Успокаивает обоих, укрепляет связь.

3.Сказка-медитация

Мама рассказывает сказку с мягким голосом: «Ты лежишь на травке... она мягкая... тебя обнимает ветер... и т.д.». Для ребёнка это игра, для мамы — медитация через образ.



4.Прогулки на природе - наблюдать за облаками, считать деревья, слушать пение птиц.

Доказано: природа снижает уровень стресса у детей и взрослых.



5. Практика благодарности

(5 позитивных вещей дня) вспомните в кругу семьи или перед сном с ребенком 5 позитивных событий за день, расскажите свои и выслушайте ребенка. Подростку можно подарить специальный дневник для записи.



6. Лепка - это не только увлекательное занятие, развитие мелкой моторики, но и эффективный способ помочь детям справиться со стрессом и тревогой, развивая при этом их творческие способности и уверенность в себе.



Арт. 305190963



7. Сказки перед сном – укрепляют привязанность, отвлекают от тревог, эмоционально поддерживают, становятся полезным ритуалом и настраивают на сон, имеют успокаивающий эффект. Подборка терапевтических сказок для понимания своих эмоций, снижения тревожности у детей:



Арт.183275676



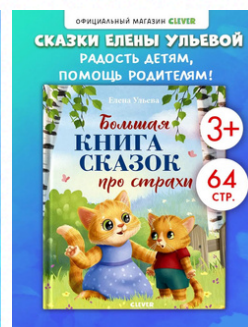
Арт. 220513795



Арт. 22889006



Арт. 224445793



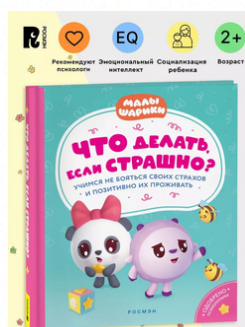
Арт. 465737191



Арт.169349709



Арт. 248575113



Арт. 177229250



Арт. 482606905



Арт. 220513830



Арт. 219585022



Арт. 16327476



Арт. 169921349



Арт. 14570488



Арт. 26934003



Арт. 175763930



Арт. 8354224



Арт. 10346857



Арт. 12188943



Арт. 144655356



Список книг, игр и материалов, которые можно использовать для адаптации к детскому саду, чтобы снизить тревожность у мамы и ребёнка (ссылка в названии):

1. «Конни идёт в детский сад» Л. Шнайдер
2. «Зайчик Сева не хочет идти в детский сад» А. Ласточкина
3. «Мышонок Тим идёт в детский сад» А. Казалис
4. «Якоб в детском саду» Н. Бансер
5. «Макс в детском саду» А. Грецкая
6. «Весёлые пряталки в детском саду» Л. Лейбер
7. «Дуся и Поросянок Бобик. Первый день в детском саду» Ю. Беднарек
8. «В детский сад без слёз» Е. Ульева
9. «Детский сад без слёз» с окошками М. Тараненко
10. «Малыши «ленивой мамы» в детском саду» А. Быкова
11. «52 янины фишки адаптации к детскому саду» Я. Терентьева
12. «Енотик идет в детский сад». И. Зартайская
13. «Лисенок идет в детский сад». А. Купырина
14. «Лама в садике без мамы» А. Дьюдни
15. «Легкая адаптация ребенка к садику за 30 дней». Е. Бурьева
16. «Детский сад без слез». Т. Григорьян
17. «Веду ребенка в садик: секреты адаптации для заботливых родителей» О. Елютина
18. «Речедвигательные игры: адаптация малыша к детскому саду». Т. Трясорукова
19. «Адаптация к детскому саду без проблем». Н. Махмутова
20. «Адаптация детей дошкольного возраста к детскому саду». Занятия психолога. С 2-6 лет ФГОС
21. «Мой ребёнок с удовольствием ходит в детский сад» А. Быкова



Мультфильмы для подготовки в детский садик:

1. «Как Петя Пяточкин слоников считал»
2. «Свинка Пеппа» — «Детский сад»
3. «Комаров»
4. «Три котенка», серия «Пойдем в детский сад»
5. «Каприз»
6. «Жила-была Царевна», серия «Не хочу в садик»
7. «Малышарики идут в детский сад»
8. «Про Веру и Анфису»
9. «Время Тимми»
10. «Необычный детский сад»

Игры и материалы:

1. Конструктор Playmobil Детский сад
2. Многоцветные наклейки «Детский сад», издательство Стрекоза ([Ссылка](#)).
3. Панорамка с многоцветными наклейками «Детский сад», издательство «Стрекоза» ([Ссылка](#)).
4. Найди отличия ([Ссылка](#)).
5. Развивающая магнитная игра В детском саду ([Ссылка](#)).

Важно: антистресс мероприятия лучше практиковать регулярно, а не только «на скорую руку» во время стресса. Тогда формируется навык быстрой саморегуляции.



Игры для всей семьи – такие игры помогают отвлечься от повседневных забот и проблем, позволяя расслабиться и насладиться временем вместе. Это может снизить уровень стресса и тревожности. Совместные игры способствуют сближению членов семьи, создавая общие воспоминания и укрепляя эмоциональные связи.



Арт. 168019267



Арт. 48709859



Арт. 210588941



Арт. 253888817



Арт. 102150809



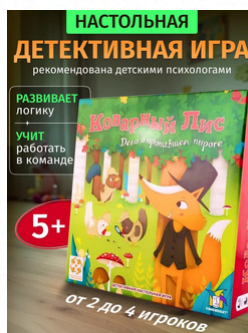
Арт. 446641949



Арт. 261382311



Арт. 242305878



Арт. 74550521



Арт. 8950142



Магниевые ванны для детей

Английская эпсом соль для ванны (Ссылка)



Показания: восполнение уровня магния, скорая помощь при стрессе, усталости, плохом сне, снижение нервной возбудимости. Такие ванны полезны при атопическом дерматите, умственных и физических нагрузках.

Противопоказания:

- температура
- обострение заболеваний
- эпилепсия (нужна консультация)
- непереносимость

Как проводить:

- перед ванной дать выпить тёплой воды.
 - температура воды — 36–38 °С.
 - детям: 100–150 г соли Эпсома (или 1/3–1/2 от взрослой дозы).
 - погружаться до линии сердца, лучше принимать ванну сидя.
 - время процедуры — 15–20 минут.
 - после ванны ополоснуть тело чистой водой без использования геля для душа или мыла, попить воды, отдохнуть или ложиться спать.
- принимать ванну с магниевой солью можно курсом 10 процедур, либо 1-3 раза в неделю. А также разово, когда стресс, усталость, нервное перевозбуждение.



Магниевое масло: (Ссылка)

Наносить на стопы ребёнка перед сном, избегая сухой или повреждённой кожи. Помогает расслабиться и крепко спать.



При стрессе у детей можно использовать некоторые травяные чаи, которые обладают успокаивающими свойствами. Хорошо помогают мягкие травяные чаи, которые воздействуют на нервную систему, снижают уровень тревожности и улучшают сон. Вот самые надёжные и безопасные варианты:

1. Мелисса (лимонная трава) — обладает успокаивающим эффектом и может помочь при беспокойстве, снижает тревожность, помогает при бессоннице.

2. Ромашка — известна своими расслабляющими свойствами и может помочь при проблемах со сном, уменьшает раздражительность, улучшает пищеварение (часто страдает на фоне стресса).



3. Лаванда — помогает снизить уровень стресса и улучшить качество сна.

4. Мелисса и ромашка в комбинации — часто используются вместе для усиления успокаивающего эффекта.



Примеры антистрессовых сборов:

- Для спокойного сна: мелисса + ромашка + лаванда.

Как заваривать:

- Обычно 1 ч. л. трав или сбора на стакан кипятка (200 мл).
- Настаивать 10–15 минут под крышкой.
- Пить 2–3 раза в день курсом 2–3 недели.

Примеры детских чаёв при стрессе:

- Для сна: ромашка + мелисса (1:1, по ½ ч. л. на стакан, настаивать 5–7 мин).
- При перевозбуждении: липа + ромашка.
- При усталости: иван-чай + мелисса.

Важно:

- Давать ребёнку не более ½ стакана за раз (по возрасту).
- Заваривать не крепко.
- Курсами по 1–2 недели.
- Всегда наблюдать за реакцией (аллергия, сыпь, животик).



Детский чай (травяной с ромашкой, липой и листьями земляники)
(Ссылка)



Эфирные масла против стресса и тревожности

- **Лаванда** – лидер по антистресс-эффекту, снижает уровень тревожности, нормализует сон, расслабляет.
- **Апельсин сладкий** – поднимает настроение, снимает чувство подавленности, добавляет энергии.
- **Мандарин** – мягкое антидепрессивное действие, особенно подходит детям.
- **Ромашка римская** – уменьшает раздражительность, хорошо для сна и снятия напряжения у детей.

Способы применения

- Аромалампа/диффузор – 1 капля масла на 5–10 м² помещения.
- Тёплая ванна – 1-3 капли масла, смешанных с молоком/солью (чтобы растворилось).
- Массаж – 1 капля масла на 10 мл базового (миндальное, кокосовое, жожоба).
- Капните 1-2 капли масла на носовой платок или ватный диск и дайте ребенку понюхать его, когда он чувствует себя нервно-возбуждённым.

Ароматерапия для детей

Если ребенок плачет, то капните 1 каплю эфирного масла лаванды или ромашки на свою ладонь и дайте подышать ребенку. Для улучшения сна используйте эфирные масла: лаванда, ромашка, на стопы, пижамку или постельное белье.

Ванны для снятия утомления и тревожности

- Эфирное масло ромашка или лаванда - 1 капля
- Молоко – 1 ст. ложка

Применение: полученную арома-смесь добавить в теплую ванну. Искупать ребенка. Не смывая раствор. Укутать в одеяло и положить спать.



ПОДАРКИ

Ко Дню знаний я подготовила для вас два подарка:

1. **Антистресс раскраски для ваших деток (скачать по ссылке).**
2. **Бесплатный демо-доступ в мою закрытую группу «ВИТАМИНЫ. БАДЫ. СХЕМЫ».** Чтобы получить доступ, напишите мне в личное сообщение кодовое слово «**ОСЕНЬ**» и подпишитесь на мой канал: [@Nutri_Mama_Kids](#)

Почему я создала группу, а не гайд?

- Информация всегда обновляется и остаётся актуальной.
- Группа постоянно пополняется.
- Возможность задать вопросы и получить ответы.
- Удобная навигация по темам.
- Подробные разборы БАДов: фото, состав, дозировка, цена, ссылки



Что есть в группе?

- Полный разбор всех витаминов и минералов (функции, симптомы дефицитов, дозировки профилактические и восполняющие для детей и взрослых, синергисты, антагонисты, активные и неактивные формы, содержания в продуктах питания, противопоказания).
- 20+ схем для здоровья: иммунитет, сон, антистресс, энергия, зрение, цистит, холестерин, либидо, аллергия, сахарная зависимость, ОРВИ, поддержка школьника, головная боль, лактазная недостаточность, отёки, гомоцистеин, ротавирус и отравления и мн. др.
- Сбалансированное питание, КБЖУ, протоколы питания.
- Рубрика «Беру – Не Беру»: учимся читать состав.
- Базовые добавки для детей, взрослых и планирующих беременность.
- Разбор мороженого с хорошим составом + домашние рецепты, заготовки и заморозка, безопасная солнцезащита и мн.др.
- В группе только рабочие, безопасные и проверенные добавки. Я лично отвечаю на вопросы и помогаю разбираться в материалах.



ОТЗЫВЫ О ГРУППЕ

Семейная нутрициология для мам и детей
Посмотреть содержание канала по БАД можно здесь...

Ирина, Вы не перестаёте удивлять....
Вот честно, я подписана на многих нутрициологов...но чтоб вот так вот идти навстречу запросам, отвечать на любые вопросы по теме и не по теме, бесплатно куча информации и недорого закрытая группа с кучей информации- это фантастика, вот честно, прям от души у Вас это все ❤️
У меня даже слов не хватает выразить огромную благодарность за все, что Вы делаете 🙏

6 ❤️ 4 🙌 1 🔥 1

10:43

Ирочка, благодарю тебя за такую полезную группу которую ты создала ❤️
Я только недавно начала вникать в добавки и твоя группа просто незаменимый помощник. Все понятно, чётко, доступно 🙌 Каждая добавка расписана настолько, что не возникнет вообще каких-либо вопросов.
Уже сделала заказ и будем восполнять дефициты.
Спасибо тебе и твоей группе 🌹
Буду рекомендовать обязательно всем 🙌🙌🙌🙌

3 ❤️ 1 🙌

16:38

Ирина, добрый вечер! Аналогов Вашему каналу у меня нет, поэтому сравнить не с чем. Хотя я подписана на много каналов интегративных врачей и нутрициологов. Но конкретных схем с дозировками (бери и делай, но с умом 🧐) нет ни у кого. Поэтому я, так же как и все, идей и рекомендаций что можно было бы улучшить не предложу.

Добрый день! Нельзя улучшить то, что в совершенстве! 😊
Спасибо огромное за Ваш бесценный труд, за все то, что делаете для нас. Хочу пожелать Вам крепкого здоровья 🙏 семейного благополучия ❤️ Процветания и продвижения каналу 🙌🙌

15:44

Полностью с вами согласна) читаю в захлёб всю информацию, стооооолько всего полезного 🙌
Благодарности нет предела 😊

3 ❤️ 2 👤

12:59

Ирина, здравствуйте! Я два дня думала, что можно улучшить, и не придумала))
Очень удобно и структурировано расположена информация. У меня есть подобная информация в pdf, но совсем не так удобно! И огромное спасибо за ответы на бесконечные вопросы!

Ирина, здравствуйте 😊
Спасибо Вам большое 🙌
За Вашу работу и отдачу вашему делу, за ваши развернутые ответы на вопросы.
Вас интересно слушать, с ваших рекомендаций выносятся очень многое для себя и своей семьи. Мне очень нравится, очень рада, что вступила в группу 🙌

3 ❤️ 2 👤

16:44

Добрый день! Канал - просто кладёз информации! Спасибо, Ирина ❤️ Абсолютно солидарна с фразой «как вы всё успеваете»
Невероятная удача попасть в этот канал! Очень удобно и информативно.

3 ❤️ 2 👤

13:02

Доброго вечера! Ирина, все очень информативно и понятно. Информации просто море, но расположено и оформлено настолько удобно, что я уже который день сижу читаю и вникаю и вот как раз и заказ на витамины себе и ребенку делаю) больше спасибо за информацию и за большой труд, который проделан, чтобы только самое полезное донести, очень удобно!

3 ❤️ 2 👤

18:59

Добрый день! Канал максимально удобно оформлен!! Ответы на вопросы получаем оперативно!! Спасибо Вам за Вашу работу и неравнодушие к каждому из нас!!! 🙌🙌

3 ❤️ 2 👤

14:41

Добрый день! Мне всё очень нравится, получила много полезной информации, уже покупала некоторые БАДы по ссылкам, получала ответы на свои вопросы. Чем можно улучшить группу, не подскажу, мне кажется всё идеально. Жду наполнение в разделе про сон и антистресс, поскольку для меня сейчас это актуально. Благодарю за всё ❤️

3 ❤️ 2 👤

11:52

Ирина, добрый день. Мне всё нравится: содержание канал...
Добрый день Да, присоединяюсь, я читаю все не успеваю, столько полезного, а вам это надо все написать еще 🙌
Огромная благодарность и группе и обратной связи и за огромное количество информации 🙌

3 ❤️ 2 👤

13:14

Ирина, добрый день. Мне всё нравится: содержание канала, оформление, всегда обратная связь от вас и здесь, и в личных сообщениях. Как вы всё успеваете? Не устаю благодарить вас, Ирина, за всё, что вы даёте своим подписчикам. Даже не знаю, чем улучшить канал. Может, кто-то предложит. Нам всем просто повезло.

3 ❤️ 2 👤

12:51

Добрый день! У меня замечаний нет, вы снова даёте много информации ❤️
Я пока особо не активничая в группе, но я все смотрю и уже заказала по вашим ссылкам себе БАДы через сайт
Спасибо за информацию насчёт маркетплейсов! не помню уже точно на каком вашем канале я её читала 😊), поняла, что витамины В у меня скорее всего подделка ((
Очень жду варианты витаминов В от вас 🙌❤️

3 ❤️ 2 👤

12:55

Мне кажется я сижу только в двух группах, эта и ваша закрытая! 🌸
спасибо, за вашу теплую энергетику и советы которые работают! ❤️

3 ❤️ 2 👤

05:10

Ирина, доброго дня. Спасибо большое за канал! Ну, это кладёз полезной информации! Я не успеваю все изучать досконально, но уже несколько раз пользовалась рекомендациями и ссылками из канала для заказов. Стало намного проще и быстрее выбирать то, что необходимо. И не надо сидеть часам на маркетплейсах как раньше, чтобы проверить подлинность и тд. Спасибо за ваш труд. По поводу изменений пока не могу сказать ничего, если вдруг придет мысль, напишу)))

3 ❤️ 2 👤

17:09

