Как бороться со стрессом у детей и какие для этого ресурсы есть в современных ЖК

Тематика: **Недвижимость**
Статьи и исследования

Дата публикации: 1.06.2022

Дата мероприятия / события: 1.06.2022

г. Москва

Ко Дню защиты детей эксперты «Метриум» рассказывают, какие ресурсы для борьбы со стрессом есть у семей с детьми в рамках современных жилых комплексов.

Порядка 42% российских родителей обеспокоены ментальным здоровьем детей и хотели бы в ближайшее время посетить психолога, подсчитали аналитики «Мой Сервис Мед». Больше всего россиян пугает стресс, которому подвергаются дети. Ко Дню защиты детей эксперты «Метриум» рассказывают, какие ресурсы для борьбы со стрессом есть у семей с детьми в рамках современных жилых комплексов.

Прежде всего, обезопасить детей от стресса должны сами родители, создав соответствующие условия дома. Жилая среда современных новостроек к этому располагает благодаря наличию дополнительной инфраструктуры (творческие и спортивные школы для детей), качественному благоустройству (разновозрастные детские площадки, арт-объекты и пр.) и современным технологиям. На основе исследования Центра экстренной психологической помощи Московского государственного психолого-педагогического университета эксперты «Метриум» собрали семь рекомендаций по борьбе с детским стрессом и показали, как их реализовать в современных жилых комплексах Москвы.

1. Сохраняйте и культивируйте благоприятную атмосферу в семье
Порядка 73% россиян, опрошенных компанией «Мой Сервис Мед» уверены, что стресс передается детям от взрослых. Поэтому сами родители должны сохранять душевное равновесие, не паниковать, не срываться на родных и не делать домашнюю атмосферу токсичной.
Один из самых действенных и в то же время доступных способов сохранять психологическую устойчивость для взрослых – это медитация. В современных жилых комплексах застройщики всё чаще предусматривают для этой душевной тренировки специальные площадки. Обычно они проектируются на прилегающем пространстве жилого комплекса, особенно в приватных парках, которые создаются на принципах инклюзивности. Говоря проще, парк делится на разные зоны, которые ориентированы на детей, взрослых, спортсменов, отдыхающих. Например, в тайных садах, как в ЖК Symphony 34 и Hide от MR Group – вполне можно заняться медитацией, так как они отгорожены от других пространств цветниками, деревьями, малыми архитектурными композициями.

2. Научите ребенка выражать эмоции в социально приемлемых формах
Стресс у детей находит выход в виде экспрессивных эмоций – переживание, страх, слезы или агрессия. Это происходит из-за того, что выразить словами и пообщаться с родителями о своих проблемах дети могут не всегда. Именно поэтому в них накапливаются деструктивные эмоции. Психологи рекомендуют купировать агрессию через активные виды спорта для детей и физические нагрузки. В современных жилых комплексах для этого тоже есть ресурсы. В частности, в жилом спортивно-образовательном кластере Russian Design District откроется Центр художественной гимнастики Ирины Винер-Усмановой и Академия единоборств Fight Nights под руководством Камила Гаджиева. Дети туда будут приниматься с 4 лет. В состав преподавателей войдут признанные спортсмены и профессиональные педагоги, которые помогут конвертировать эмоциональный заряд детей в достижения в спорте.
Креативно подошли к организации детской среды и в жилом комплексе «Метрополия» от MR Group. Архитекторам из бюро UTRO удалось создать здесь детскую площадку, у которой нет аналогов. Игровые арт-объекты отрисованы московской художницей Марией Сомик и разработаны специально для проекта. Всего было создано десять арт-объектов по рисункам художницы. При этом функционально территория получилась разнообразной и интересной для детей всех возрастов. Как утверждают создатели, если детские пространства не предлагают

готовых сценариев, а дети взаимодействуют с абстрактными деталями, их воображение лучше развивается. Они сами придумывают игры в зависимости от настроения, не думают по инструкции, и весь процесс становится более увлекательным.

3. Поощряйте физическую активность детей
Стресс – это физическая реакция организма ребенка, поэтому бороться с ней помогут физические усилия: упражнения, танцы, спорт. Главное, чтобы ребенку нравился выбранный тип физической активности, поэтому предпочтительны игры, которые могут увлечь ребенка.
К примеру, в ЖК «КутузовGrad II» застройщик предусмотрел на территории поле для мини-гольфа. Игра в гольф улучшает терпеливость, тактическое мышление, концентрацию, пластику тела. Площадка оборудована для занятий новичков и профессионалов. В городском квартале «Ривер Парк» предусмотрен спортивный бульвар со скалодром, роллердром и футбольным полем, которое зимой превращается в каток. А в ЖК «Ривер Парк Кутузовский» все спортивные площадки (мини-футбол, хоккей, баскетбол, теннис) спроектированы так, чтобы играть семьями.
В жилом комплексе «Испанские кварталы» ГК «А101» (ЖК «Скандинавия», «Испанские кварталы», «Прокшино», «Москва А101», «Белые ночи») создала спортивное ядро с тренажерами, зоной воркаута и площадкой для игр с мячом, но его ключевой объект предназначен в первую очередь для детей и подростков. Это открытый скейтпарк площадью 450 кв. метров, где можно кататься на досках, самокатах, роликах и BMX-велосипедах.
«Он выполнен из шумопоглощающего и устойчивого к внешним воздействиям монолита, поэтому в ближайшие 10 лет ему не понадобится ремонт или обслуживание, - рассказывает Анна Боим, коммерческий директор ГК «А101». – При этом такая технология позволяет создать более интересные фигуры на разный уровень мастерства. В результате, и новичок, и профессионал может выбрать себе соответствующую уровню навыков программу тренировок. Партнёром проекта создания скейтпарка выступает компания FK-Ramps, которая, к примеру, отвечала за скейт-парк на Ходынском поле и ряде локаций в Москве, Санкт-Петербурге и других городах России».

4. Поддерживайте творческий труд ребенка
Во время стресса многие дети ударяются в искусство – начинают рисовать, писать стихи, учатся играть на музыкальных инструментах. Психологи отмечают, что иногда родители видят в этом тревожный сигнал, особенно если простым творчеством начинают заниматься подростки, как бы впадая в детство. На самом деле творческий порыв необходимо поддерживать и развивать – это еще один из каналов, наряду со спортом, через который выходят негативные эмоции в период стресса.
Для творческой активности детей в современных ЖК застройщики предусматривают соответствующую инфраструктуру. К примеру, в Russian Design District застройщик откроет Школу дизайна и технологий (Design and Technology Art School, DATA), где дети смогут обучаться десяткам направлений дизайна – от художественного до game-дизайна. В ЖК «Ривер Парк Кутузовский» предусмотрен музыкальный салон со специальной комнатой с шумоизоляцией, где дети могут заниматься с преподавателем или репетировать.
ГК «А101» проводит для детей в своих ЖК регулярные мероприятия в рамках собственной образовательной экосистемы. Компания создала специальное образовательное бюро Лёрнити – оно выступает комьюнити-организатором, а площадкой стали сами районы: от школ и местных соседских центров до открытых общественных пространств и дворов. Там проводятся столярные мастер-классы, хакатоны, фольклорные встречи, музыкально-художественные курсы, мастерские иллюстрации, анимации или математики, программы для старшеклассников по экологии, урбанизму и документальному театру, фестивали и курсы психологов для родителей и многое другое.
Во время совместных активностей дети и родители знакомятся, устанавливая социальные связи и получая полезные навыки или знания. Для старых районов Москвы это, кстати, картина нетипичная, т.к. там соседи, как правило, друг друга не знают и не общаются. Программы Лёрнити помогают компании полноценно развивать районное комьюнити через полезность для жителей.

5. Поддерживайте семейные традиции и ритуалы
Стресс часто становится следствием слабых связей между членами семьи, которые ведут жизнь параллельно, но не вместе. В таких семьях дети не вовлечены ни в какие традиции или ритуалы, поэтому они чувствуют себя отчужденными. Психологи рекомендуют создавать семейные «ивенты» или принимать участие в массовых мероприятиях всей семьей.
Для этого в жилых комплексах застройщики часто организуют праздники, спортивные или творческие мероприятия. К примеру, в кварталах «А101» жители коллективно отмечают все основные праздники. В ЖК «Катуар» организуются масленичные гуляния и новогодние елки, на которые приглашаются аниматоры.
«Хорошо, если жилой комплекс находится рядом с крупными природными зонами, – комментирует Владимир Щекин, основатель и совладелец Группы «Родина». – К примеру, наш кластер Russian Design District расположен на берегу реки Десна в Новой Москве. Мы благоустроим набережную, и его жители смогут семьями ходить на рыбалку. Это отличное семейное хобби, своего рода командная игра, которая объединяет семью».

6. Поощряйте заботу ребенка о ближних
Отвлечь от стресса ребенка помогает ответственность. Детям нужно прививать чувство заботы о других людях,

представителях старшего поколения, младших детях или о домашних животных. Самый простой способ – это, конечно, завести питомца.
Другой способ – научить ребенка общению с миром фауны, отведя его в зоопарк. Иногда застройщики предусматривают такой центр притяжения в рамках своего проекта. К примеру, в ЖК «Миракс Парк» и «Золотые ключи 2» есть контактные зоопарки, а в ЖК «Невский» – мини-зоопарк.

7. Регулярно разговаривайте с ребенком на темы, связанные с его переживаниями
Чтобы снизить стресс у детей, важно с ними разговаривать о жизненных проблемах. Психологи рекомендуют делиться своими переживаниями, мыслями, честными историями из жизни, когда взрослые справлялись с трудностями, похожими на те, с которыми столкнулся ребенок.
Для такого общения важно выбрать правильное место – не всегда для этого подходит квартира или дом. К тому же проблема может быть связана с близкими, поэтому дети не готовы о ней говорить открыто в домашней обстановке. Совсем другое дело – прогулка. Ребенка проще разговорить в непринужденной атмосфере, на свежем воздухе в окружении красивых растений, ландшафтных красот. На прилегающей территории жилых комплексов застройщики в последнее время создают уединенные зоны для общения. Это могут быть, например. уличные офисы, как в ЖК «Level Амурская», представляющие собой деревянную беседку для двоих, со столом и стульями. В ЖК Clementine в глубине двора будет расположена уютная lounge-зона, оборудованная навесами, креативными беседками-ламелями, круглыми световыми скамьями и модульными скамьями.
«Территория современного жилого комплекса полностью поменялась по сравнению с дворами домов типовой застройки, – отмечает Алексей Перлин, генеральный директор девелоперской компании «СМУ-6 Инвестиции» (девелопер ЖК «Любовь и голуби» и Clementine). – Это пространство стало интерактивным, трансформируемым и в то же время красивым, безопасным. Ребенок, который растет в таком окружении с современным оборудованием для детской площадки, нестандартным ландшафтом и озеленением, по определению будет более психологически устойчивым, спокойным, удовлетворенным и творческим».

«Застройщики превратились в архитекторов социальной жизни будущих обитателей новостроек, – комментирует Надежда Коркка, управляющий партнер компании «Метриум». – Девелопмент постепенно вбирает идеи ESG, которые предполагают социально ответственный подход к созданию девелоперского проекта. Именно поэтому компании, создающие современные ЖК, уделяют большое внимание детству и семьям – это их основные клиенты. Девелоперы стремятся создать пространство, в котором вырастет здоровое поколение».

Постоянная ссылка на материал: http://smi2go.ru/publications/144181/