

## Семейный отдых

Позади первая половина учебного года. Много информации, событий, задач, свершений. Важно отдохнуть, чтобы вступить в январь вдохновленными и радостными.

Предлагаем вам ряд методик, направленных на расслабление.

1. Составьте список дел, которые вас радуют, помогают расслабиться. Разделите их на 3 строки в 1 столбец: "дела пятиминутки" (это может быть даже мелочь: вкусная конфета, прослушивание любимой песни, удовольствие от удобной домашней одежды, картина, радующая глаз, чай, кофе, морс, которые доставят удовольствие); "дела на полчаса" (принять ванну, почитать книгу, посмотреть сериал), "мега ресурс" (свидание папы и мамы, прогулка по парку или магазину в одиночестве, поход в кино (втроем, вдвоем, в одиночестве), тренажерный зал). 2й столбец: то, что отнимает силы: ссоры, лечение, волнения, пробки, уборка, приготовление еды, стирка, бессонница и т.д. основная цель, как минимум, 3 пункта ежедневно делать для себя. Это позволит оставаться в ресурсе эффективнее решать текущие задачи. Важно, чтобы это вошло в привычку. Это заложит прочный фундамент и позволит сохранять резерв сил.
2. Дайте друг другу возможность говорить и проявлять эмоции. Учимся благодарить (поблагодарили и сложили (камушек, орех в скорлупе, фасоленку в прозрачную банку). И важно учиться реагировать на благодарность. "Мне приятно, что ты это делаешь". "Я чувствую твою любовь".
3. Раз в день устраивайте дискотеку. Можно это делать всей семьей или в одиночку. Включите любимую мелодию и насладитесь. На минуту отключите голову и позвольте тело двигаться свободно.
4. Избавление от тревожной цепочки развития событий. Многие люди, сами того не подозревая, вызывают у нас чувство вины, чувство страха и тревоги своими словами и действиями.

Как остановить состояние тревожности и перестать думать негативно наперёд?

5. Выстраивание границ с окружающими, вы можете выслушать людей, если вам это интересно. Но только вы знаете как лучше вам и вашему малышу, никто не в праве вам навязывать своё мнение.

6. Изучение информации на волнующую тему. Основа страха и тревоги - это незнание. Если вы чувствуете, что вас беспокоит плохой сон ребёнка или пониженный аппетит, упрямство - проконсультируйтесь со специалистами на эту тему или изучите информацию самостоятельно. При уверенности в своих действиях, тревога отпадёт. Помним, что работало пол года назад - может сейчас быть недействительно, т.к. ребенок растёт.

7. Представьте свою тревогу, допустите свершения своего «опасения».

Подумайте, что тогда будет? Продумайте план действий, найдите выход из этой ситуации, тогда тревога отойдёт на второй план, потому что вы будете знать, что делать.

8. Старайтесь делать в течение дня «час тишины». Выключите телефон, все отвлекающие звуки и просто займитесь любимым делом, можно даже просто полежать и разгрузить свою голову во время дневного сна ребенка.

9. Упражнения. "Дыхание свободы".

Установка: "Воздух, которым я дышу, пропитан любовью".

- Дыхательные упражнения. Брюшное дыхание. Выдох - пауза. Мысленно произносим

"Я спокоен". Вдох - пауза (повторить 10-15 раз).

- Дыхательное упражнение "Зевок". Медленно вдохните воздух ртом (лучше открыть его, как при зевании), наблюдайте, как он заполняет легкие полностью, затем выдохните со звуком: у-у-у (5-10 раз).

- Волнообразное дыхание, при котором вдох начинается с живота, затем продолжается грудью и заканчивается ключицами. Выдох происходит в обратном направлении.

- Встаньте прямо. Медленно поднимайте руки через стороны вверх, делая глубокий вдох и произносите: "Я выше всего этого". Потянитесь, вытянув спину и ладони вверх.

Сомкните ладони и опустите в таком положении руки вниз на выдохе. Пауза. (5-7 раз).

Данная Практика помогает остановить резкий наплыв тревоги, также успокоить эмоциональный накал.

#### 10. «Укрощение гнева»

В момент сильного эмоционального наплыва (гнев, ярость, злость):

- Делаем 5 глубоких вдохов и выдохов.
- Перечисляем 5 предметов, которые вы видите в данный момент( стул, стол, кровать, кружка, лампа и т.д.).
- Перечисляем 5 предметов и их свойства, которые вы можете потрогать прямо сейчас (рука: тёплая и мягкая; стул: жесткий и холодный. Свою одежду, она тонкая и приятная и т.д.).
- И перечисляем 5 звуков, которые слышите прямо сейчас (звук холодильника, крик ребёнка, шум ТВ, храп, звук машин за окном).

**Любите, берегите и благодарите себя!**

**Вы – родитель и делаете много!**

**Удачного отдыха и приятного общения, гармонии с собой.**