

«Спокойный родитель — счастливый ребенок»

Гаак Валентина Викторовна

Быть родителем нелегко: круглосуточная забота о детях, бытовые хлопоты, родственники, работа – весь этот водоворот дел и событий не обходится без стрессовых ситуаций, переживаний и сильных эмоций. Это истощает организм и не позволяет в полной мере наслаждаться позитивными моментами жизни.

Дети очень чувствительны к эмоциональному состоянию взрослых, поэтому, если Вы встревожены, то и ребенок начинает испытывать тревогу, если Вы злитесь, ребенок «заражается» злостью или же начинает испытывать чувство вины, не понимая, почему так происходит.

Часто родители пытаются подавить свои негативные эмоции, но чаще всего это приводит к еще большему напряжению или даже к проблемам со здоровьем. Научиться не подавлять свои эмоции, а справляться с ними, регулировать свое эмоциональное состояние – вот действенное решение проблемы.

К эффективным приемам снятия эмоционального напряжения относят следующие:

- **Дыхательные упражнения**

Техника «Ровное дыхание»: сядьте в удобную позу, спина должна быть прямой. Выполните вдох на 4 счета, выдох на 4 счета. Дыхание осуществляется через нос, по мере тренировки можно замедлить дыхание, выполняя вдох-выдох на 6-8 счетов.

- **Мышечная релаксация**

Техника «Прогрессивная мышечная релаксация»: суть упражнения в чередовании напряжения и расслабления отдельных групп мышц и всего тела в целом. Выполняется лежа. Примите удобное положение, закройте глаза, сделайте несколько спокойных глубоких вдохов. Напрягите мышцы ног (пальцы, стопу, икры, бедра, поддержите напряжение несколько секунд, расслабьтесь. Напрягите руки (пальцы, кисти, предплечье, плечи, расслабьтесь. Напрягите мышцы спины и живота, расслабьтесь. Напрягите мышцы шеи, лица, расслабьтесь. Теперь напрягите все тело, расслабьтесь.

- **Визуализация**

Техника «Любимое место»: включите спокойную мелодию, примите удобную позу. Закройте глаза, дышите ровно и спокойно. Представьте себе то место, где вам уютно и спокойно. Мысленно отправьтесь туда, насладитесь приятными ощущениями и образами, которые у Вас возникают.

И в завершении, помните, спокойны Вы, счастлив ваш ребенок!