

**Гомельский городской
социально-педагогический центр**

Отдел профилактики и комплексной реабилитации

**Наши контакты:
тел./факс: 32-70-40,**

**Сайт центра:
www.gomel-ggspc.guo.by**

**Эл. почта:
ggspc@gorouogomel.by**

**Инстаграм:
[ggspc.opikr](https://www.instagram.com/ggspc.opikr)**

Адрес центра:

**г.Гомель,
ул.Маневича, 26а,
индекс: 246035**

**Управление образования Гомельского городского исполнительного
комитета**

ГУО «Гомельский городской социально-педагогический центр»



**Буклет для родителей
«Курс самопомощи»
(советы по снятию эмоционального
напряжения)**

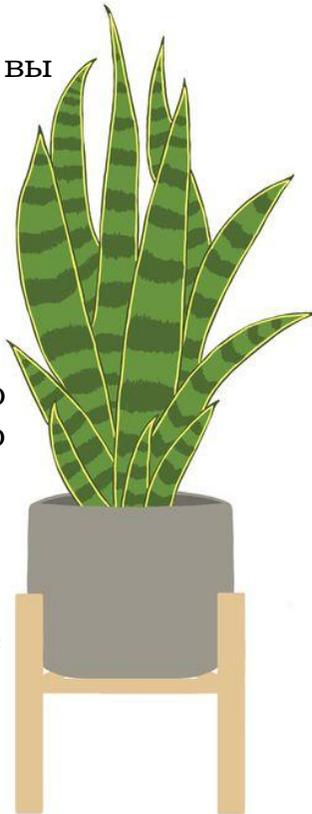
Гомель 2023

Во время взросления

дети начинают вести себя не по-детски. Они дерзят, пробуют алкоголь, делают то, что им запрещено. Родители в это время могут столкнуться с собственной эмоциональной неустойчивостью. В таком случае ему трудно справиться со своими негативными чувствами и в этом состоянии практически невозможно сохранить свой авторитет в глазах подростка.

Что же делать? Как помочь себе?

- Уделите себе немного времени, чтобы восстановить свое эмоциональное состояние. Для этого вы можете ненадолго уединиться в комнате или ванной.
- Признайте тот факт, что вы расстроены или, что вы злитесь. Признайте свои чувства, какими бы они не были.
- Попробуйте проговорить вслух, что вы чувствуете. Например, «Сейчас я злюсь. Я чувствую напряжение в скулах. Я злюсь на своего ребенка за то, что...».
- Когда вы говорите про свою злость, можете взять в руки полотенце и начать его выкручивать – это помогает отреагировать чувства через предмет.
- Если в теле вы чувствуете, какие-то зажимы, то начните эту часть тела мягко массировать.
- Обратите внимание на ваше сердцебиение и дыхание. Какие они?
- Попробуйте сделать полный вдох через нос, а выдох через рот. Выдыхайте так, как будто вы задуваете свечу. Повторите несколько раз.
- Попейте воды и умойтесь.



Еще одно упражнение «Освобождение от психоэмоционального мусора», которое может вам помочь при любом напряжении и любой трудной ситуации (от 5-7 минут).

Выполняйте упражнение с мыслью, что ваш организм освобождается от эмоционального «мусора» и очищается.

- Встаньте прямо, поднимите руки над головой и начните пальцами рук мягко постукивать по всей поверхности головы с мыслью, что вы вытряхиваете «все ненужные мысли», «весь мусор из головы».
- Далее, начните простукивать ладонками рук себя по плечам и рукам сверху вниз. При этом ладонки сложены лодочкой.
- Теперь соберите ладонки в кулачки и простучите ими ключицу со звуком «А-а-а». Это очень полезно делать, так как мы не всегда можем напрямую говорить то, что думаем и в этой области формируется эмоциональный «застой».
- Теперь переходите на живот. Простучите его ладонками-лодочками.
- Затем хорошо простучите бока, ягодицы, бедра и ноги сверху вниз.
- После, встаньте прямо, приподнимитесь немного на носках ног и резко ударьте пятками об пол. При этом руки, как-бы стряхивают все напряжение по направлению к полу. Сделайте так несколько раз.
- После этого встаньте прямо, прикройте глаза и представьте, как будто на вас сверху вниз пролился проливной ливень, смывая все напряжение, неудачи, болезни, негативные чувства. Пусть все ненужное и отжившее этот ливень унесет глубоко в землю.
- Как будете готовы потрогайте свое лицо руками и медленно откройте глаза.