

Областное казенное учреждение
социального обслуживания
«Курский центр социальной помощи
семье и детям
«Возрождение»

Памятка для родителей «Как стабилизировать эмоциональное состояние у детей и взрослых»



г. Курск

Рекомендуемые упражнения на снятие эмоционального напряжения

1. Настройка на определенное эмоциональное состояние (вспомни то место, где ты был счастлив).
2. Приятное воспоминание («Поменный стул» на «хороший», т.е. представь себе, что ты успешный и спокойный).
3. Упражнение «Улыбка» помогает снять мышечное напряжение. (Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы).
4. «Спой любимую песню про себя». (Пропевание песни положительно воздействует на ваше эмоциональное состояние).
5. «Напиши свое имя головой в воздухе». (Это упражнение повышает работоспособность мозга).
6. Соедините ладони перед собой и давите одной рукой на другую.
7. Сцепите кисти пальцами, одна ладонь направлена вниз, другая вверх. Затем с силой потяните руки в противоположные стороны.
8. Ухватитесь руками за сиденье стула, и сильно потяните его к себе, спину держите прямо.
9. Сцепите пальцы головой и давите ладонями на затылок, не меняя положения головы.
10. Сжимайте пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Де-

лая выдох спокойно, не торопясь, сжимая кулак с усилием. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделать вдох. Повторять необходимо 5 раз.

11. Двумя грецкими орехами сделать круговые движения в каждой ладони.

12. Слегка помассируйте кончик мизинца.

13. Поместить орех на кисть руки со стороны мизинца (на ладони) и ладонью другой руки слегка нажимают и делают орехом круговые движения (3 мин.).

14. Сосчитайте до 10 и в обратном порядке.

15. Хорошо разотрите мочки ушей, пока они не станут горячими.

Наши контакты:

305044 г. Курск,
ул. Краснознаменная, д.20
тел. (факс) (4712) 34-34-80
электронный адрес (e-mail):
zentr-nl@mail.ru
группа в социальной сети
«ВКонтакте»: club172804502

В нестабильное время в мире людям приходится искать выходы, пути решения, учиться справляться сами и помогать другим.

Однако нам самим приходится выбирать каким образом мы будем реагировать в различных ситуациях. Важно помнить, что у каждого из нас есть воля и свобода выбора реакций. Важный принцип - определить зоны КОНТРОЛЯ и БЕСПОКОЙСТВА.

Рекомендации самопомощи взрослым по стабилизации своего эмоционального состояния:

1. Принять ситуацию, которая произошла.
2. Признайте тот факт, что изменить внешний мир Вы не можете.
3. Устанавливайте тайминг на горевание и тревогу.
- 4 Живите здесь и сейчас.
- 5 Уделяйте внимание физическим нагрузкам.
- 6 Подготовьте себя к «самому страшному».
- 7 Поддержите себя тем, что любите делать.
- 8 Защитите себя от потока информации.
- 9 Обращайтесь за помощью.
10. Проявляйте заботу о ближнем.

Как разговаривать с детьми о тревожащих их вопросах?

Есть люди, которым необходима Ваше внимание, помощь, поддержка, забота – это ваши дети.

Рекомендации по сохранению психологического благополучия детей.

1. Помните - психологическое благополучие детей в большей степени определяется психологическим благополучием родителей (взрослых)!

Ваша эмоциональная устойчивость будет способствовать ощущению опоры у ребенка и чувству безопасности.

2. Личным примером поддерживайте существующий порядок и уклад в семье.

3. Установите временной лимит на новости и другие информационные передачи, которые могут вызвать тревогу и страх.

4. Воздерживайтесь от острых обсуждений и полемики в семье, касающихся ситуации военных действий.



Для подростков важно:

- иметь возможность высказаться и быть услышанным;
- если позиция отлична от Вашей постарайтесь удержаться от резкой критики давления и уж тем более перехода на личности (что ты можешь понимать), вместо этого лучше сказать «я рад(а), что ты стараешься разобраться»;
- подростки могут задавать вопросы, связанные со смыслом происходящего, в таком случае важно отметить, что единого смысла и одной правды в любых событиях нет;
- важно также ориентировать подростка на выполнение своих повседневных обязанностей и дел, учебы.

ПОМНИТЕ для подросткового возраста характерны ряд поведенческих реакций, выражающихся в протестном поведении. Данная ситуация может стать поводом для выражения подростком своей отличной от родителей позиции, как заявка на признание себя как личности.

В общении с детьми любого возраста важно: уделить время, сохранять спокойствие и выдержку, быть готовым к утешению и поддержке.

Если состояние Вашего ребенка вызывает у Вас беспокойство, то следует также обратиться за консультацией к психологу, неврологу, врачу-психиатру.