

# РИТУАЛ РАССЛАБЛЕНИЯ И УСПОКОЕНИЯ

Делайте это всегда и сразу, если чувствуете, что скоро сорветесь.

## Голова и лицо

- Умыться холодной, а затем теплой водой
- Растереть уши
- Помассировать скальп и легко подергать себя за волосы

## Плечи, шея и руки

- Повращать плечами
- Наклоны шеи, чтобы расслабить ее
- Сжать и разжать кулаки несколько раз
- Потрусить кисти рук, чтобы расслабить
- Подставить руки под холодную или горячую воду
- Растереть ладони и размять пальцы

## Поясница и спина

- Сделать несколько наклонов
- Лечь на пол
- Сделать планку
- Отжаться от пола
- Сделать пару упражнений по методу "Ключа" (Гуглите: Хасай Алиев. Метод Ключ)

## Ноги, колени, ступни

- Поменять позу тела: сесть или лечь
- Стать на пол босиком, раскачиваться с носка на пятку, ощутить твердый пол под ногами.
- Попрыгать на носках.
- Несколько раз присесть.

# КАК ВЗРОСЛОМУ СБРОСИТЬ ФРУСТРАЦИЮ

Родителям важно помнить, что отказаться от фрустрации и негативных эмоций невозможно. Если фрустрация накопилась – в первую очередь ее нужно сбросить. **Освободить свое тело от накопленного напряжения.** И уже затем искать причину фрустрации, устранять ее или оплакивать тщетность и адаптироваться. Очень важно при этом не сорваться на ребенка. Поэтому если вы замечаете, что начинаете "закипать" – **важно воспользоваться экологичный способом сброса фрустрации и агрессии.** Ниже я предлагаю вам идеи, из которых вы можете выбрать то, что будет работать для вас. Поэтому было бы не плохо попробовать все эти способы, чтобы оценить их эффективность лично для вас.

## СЛОВА

- "Ух! Я такая злющая! Просто, как тигр!"
- Записать все свои злые слова в специальный дневник гнева.
- Проговаривать злые и обидные слова у себя в голове.
- Описать свои чувства и эмоции словами. Проговорить или записать на бумаге.
- Выговориться взрослому, который может вам посочувствовать и выслушать вас молча.

## ЗВУКИ

- Рычать, как лев
- Изображать звуки птиц
- Устроить соревнование по крику с ребенком
- Кричать в банку или коробку крика
- Покричать в открытое окно
- Кричать под шум воды
- Выкрикаться в лесу
- Ругаться выдуманными ругательствами (можно смешными)
- Громко выдыхать "ох-ох-ох!" или "уууух!"

## ДЫХАНИЕ

- Подышать 4×4
- Сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, закрыв глаза
- Надувать воздушные шарики (а потом лопать их)
- Подышать успокаивающим эфирным маслом (лаванда или любая успокаивающая смесь масел).

## ЗАНЯТЬ РУКИ

- Рвать бумагу (заранее приготовленную для этого)

- Бросаться скомканными клочками газеты
- Побить и подбросить мяч об стену дома
- Бросать кусочки льда из холодильника об стену вне дома или об асфальт
- Отжаться от пола
- Опустить руки в холодную воду или подержать их под струями воды.
- Устроить битву подушками
- Громко похлопать
- Греть крышками от кастрюль вместе с ребенком
- Побить боксерскую грушу
- Сжимать и разжимать кулаки. Напрягать их и затем расслаблять.

## ДВИЖЕНИЕ

- Потанцевать
- Заняться уборкой
- Прогуляться или пробежаться
- Попрыгать на месте или через скакалку
- Поиграть в догонялки с ребенком
- Делать физические упражнения до мышечной усталости
- Топтать пластиковую упаковку или пластиковые бутылки
- Поиграть в злого великана, тигра охотника или бабу-ягу (если ребенок не боится этих персонажей). Громко и шумно ловить ребенка и вслух ругаться, когда не можете его поймать.

## ОЩУЩЕНИЯ

- Принять контрастный душ
- Принять ванную