

## ЗАБОТИМСЯ О ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ЗДОРОВЬЕ ВСЕЙ СЕМЬИ



Мы живем в очень непростое время, наполненное событиями, вызывающими у многих напряжение, тревогу, стресс. Поэтому очень важно позаботиться о своем эмоциональном здоровье и здоровье своих детей. Ведь длительное переживание негативных

эмоций снижает интеллектуальные способности человека, влияет на работу многих органов (сердечно-сосудистой, эндокринной, желудочно-кишечной систем, зрения и т.д.), ухудшает межличностные отношения.

Известно, что дети очень легко считывают эмоции окружающих. И если родители счастливы, то и ребенок, скорее всего, будет бодрым, веселым. Если же взрослые демонстрируют агрессию, страх, неуверенность, то и ребенок будет заражаться этими эмоциями. Поэтому очень важно родителям стараться контролировать свои переживания и работать над собой.

Вот несколько рекомендаций по сохранению эмоционального здоровья.

Старайтесь ограничить поток негативной информации: сократите время просмотра информационных передач, материалов, публикуемых в интернете.

Не допускайте присутствия детей во время просмотра телепередач, транслируемых эмоционально тяжелую информацию. Не обсуждайте в присутствии детей происходящие события. Но если ребенок задает вам вопросы старайтесь очень щадяще, на доступном языке ответить на них и успокоить ребенка. Занимайтесь с ребенком повседневными делами, больше гуляйте на свежем воздухе, вместе играйте, рисуйте, читайте книги.

Всей семьей выполняйте простые упражнения, способствующие нормализации эмоционального состояния:

- Сядьте поудобнее. Закройте глаза. Представьте перед собой яркую радугу. Сделайте вдох, представляя, как вы поднимаетесь на радугу. Медленно сделайте выдох, представляя, как вы скатываетесь с радуги,

как с горки. Повторите упражнение 5-6 раз. Наше дыхание является мощным стабилизатором эмоционального состояния.

- Нахмурьте лоб, затем расслабьте.
- Зажмурьте глаза, расслабьте.
- Сожмите губы, расслабьте.
- Поднимите плечи насколько это возможно вверх. Расслабьтесь.
- Сожмите максимально сильно кулаки. Расслабьте кисти. Стряхните напряжение.
- Напрягите бедра, ноги. Расслабьтесь.
- Хорошо разотрите мочки ушей, пока они не станут горячими.
- Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем, делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

Повторяйте каждое упражнение несколько раз. Регулярное выполнение упражнений усилит эффект.

Обнимайтесь как можно чаще. Объятия способствуют выработке гормона счастья.

Устраивайте себе и своим близким минутки радости. Это может быть необычный завтрак или ужин, совместный поход в кинотеатр на добрый, позитивный фильм, просмотр в интернете подборки забавных животных или еще что-нибудь. Главное, чтобы событие вызвало у вас и ребенка улыбку. Ведь улыбка – это еще один замечательный способ нормализации эмоционального здоровья.