

Чек-лист для родителей

Способы снизить стресс, которые помогут и родителю, и ребенку

- Устроить себе хотя бы один полный день отдыха.
- Побывать на природе без срочных задач и без шума.
- Заняться молчаливым творчеством: рисовать спонтанно, раскрашивать ватным диском, который смочен в краске, или огромной кистью, выкладывать простой узор из камней, бусин, копаться в кинетическом песке и т. п.
- Рассказать о своей усталости, быть услышанным, получить сочувствие.
- Пойти на сеанс массажа, получить поглаживания, походить по массажному коврику.
- Устроить молчаливый прием пищи без спешки.
- Полистать фотоальбом, который хранит приятные воспоминания.
- Посмотреть «ляльские» вещи ребенка.
- Благодарить и обнимать друг друга.