**12 упражнений для родителей, когда бурлят эмоции от детского непослушания**

Чтобы воспользоваться этими упражнениями во время бурлящих эмоций, нужно попрактиковаться в их применении, когда родители и дети находятся в спокойном со стоянии. Если они научатся их выполнять в состоянии покоя и отдыха, то шансов успешно использовать их в стрессе будет больше.  
  
✅ Упражнение 1. Пять резиночек.  
Носите на правом запястье пять круглых красных резиночек  
(например, для волос). Каждый раз, когда вам удается справиться с раздраженной реакцией на поведение вашего ребенка,  
переместите одну из них на левую руку. Ваша цель: к концу дня  
все пять резиночек должны оказаться на левом запястье, хотя  
любое их количество на левой руке — уже повод для праздника!  
  
✅ Упражнение 2. Найдите свое место покоя.  
Закройте глаза и мысленно перенеситесь в свое любимое место.  
Это могут быть пляж, лес, гора — любое место, где вы ощущаете  
спокойствие, счастье и где нет никакого напряжения. Мысленно  
перенеситесь туда на одну-две минуты, когда вам больше всего  
нужен покой.  
  
✅ Упражнение 3. Костюм спокойствия.  
Представьте человека, который выглядит всегда спокойным  
и уравновешенным. Вообразите, что вы влезаете в его тело  
и ходите в нем как в костюме. Почувствуйте, как спокоен этот  
человек, и дайте покою просочиться в ваше собственное тело.  
Подумайте, как он мог бы отреагировать на ситуации, которые  
вызывают у вас вспышку гнева.  
  
✅ Упражнение 4. Позвольте себе выговориться.  
Позвоните другу (подруге) или выпустите пар в группе по интересам. В соцсетях обязательно найдутся сообщества, где пол но добрых и снисходительных родителей, готовых вас выслушать.  
  
✅ Упражнение 5. Тайм-аут.  
Возьмите родительский тайм-аут. Если нет опасности для детей,  
уйдите в другую комнату и побудьте наедине с собой несколько  
минут, пока не успокоитесь.  
  
✅ Упражнение 6. Выйдите из дома.  
Неважно, какая погода на улице. Наденьте теплую куртку  
или плащ, найдите шляпу и очки от солнца и выйдите по -  
гулять — хотя бы на десять минут. Подышите свежим воздухом и ощутите кожей тепло солнца, капли дождя или сне жинки.  
  
✅ Упражнение 7. Больше двигайтесь.  
Наденьте кроссовки и выйдите на пробежку, включите радио  
или телевизор на канал танцевальной музыки и подвигайтесь  
по кухне в ритме танца. Просто двигайтесь и следите, как с каждым шагом, с каждым покачиванием рук или бедер раздражение покидает ваше тело.  
  
✅ Упражнение 8. Попробуйте прокричаться.  
Найдите какое-нибудь укромное место и как следует покричите,  
чтобы снять напряжение.  
  
✅ Упражнение 9. Пообнимайтесь.  
Крепко обнимите детей, или своего партнера, или хотя бы  
плюшевого мишку и почувствуйте расслабляющий эффект  
окситоцина, который вырабатывается при этом в вашем организме.  
  
✅ Упражнение 10. Следите за своими ощущениями.  
Найдите пять вещей, которые видите в данный момент. Затем —  
четыре разные вещи, которые можете потрогать, три разные  
вещи, которые слышите, две вещи, запах которых чувствуете,  
и, наконец, одну вещь, вкус которой вы ощущаете. Таким образом вы концентрируетесь на настоящем моменте, в котором живете здесь и сейчас.  
  
✅ Упражнение 11. Очиститесь от гнева.  
Перенесите все накопившееся напряжение на борьбу с грязной  
посудой, грязными плинтусами или заляпанной жиром духов кой. Выгода от этого упражнения двойная: вы не только успокоитесь, но и наведете чистоту в доме!  
  
✅ Упражнение 12. Попробуйте выплакаться.  
Поплакать от души в состоянии стресса полезно. Это помогает  
не только выплеснуть подавляемые эмоции, но и вместе со слезами высвободить гормон стресса кортизол. Плач оказывает  
невероятно целительное действие.

Материал подготовила: Пивнева А.А., педагог-психолог