**Как родителям восполнить свой ресурс**

Каждый день выделяйте время, которое вы можете посвятить себе! Для этого достаточно даже 30 минут, но только полноценно проведенных в свое удовольствие.

Обращайтесь за помощью к родственникам – даже если они будут подключаться эпизодически, у вас появится возможность лишний раз развеяться и отдохнуть.



Разделите вечернее время с супругом и в порядке режима ухода за детьми, к примеру – 30 минут занимайтесь детьми ВЫ, 30 минут – супруг. Режим облегчает любой труд тем, что задает конечные рамки. Эмоциональное и физическое напряжение легче перенести, если известно, когда наступит облегчение.



Очень полезна любая работа с телом - занятия спортом, бассейн, йога. Также хороший эффект приносит массаж, а женщинам еще и косметические процедуры.

Для сброса эмоционального напряжения также полезны громкое пение и танцы. Все это можно осуществлять в домашних условиях, если вы живете в собственном доме или летом на даче;

Используйте игры агрессивного содержания, но безопасные по форме. К примеру, битва подушками. Если невозможно осуществить данную игру с ребенком, бейтесь с супругом. Важно, чтобы подушки были легкими, синтепоновыми – тогда удастся и выпустить пар и никому не нанести вреда.

Читайте художественную литературу, книга помогает отвлечься, расширить кругозор , получить удовольствие.

Если вы никуда не можете отвлечься от дома, хорошо помогают фантазии об идеальном месте отдыха и удовольствии, даже 10 минут фантазирования принесут эффект перезагрузки.

Реагировать почти на любую трудную семейную ситуацию проще, если представить ее в сказочном варианте. Также можно представить себе сказочных помощников (ресурсные фигуры), которые точно подскажут правильное решение.



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение города Новосибирска «Специальная (коррекционная) школа №107»,

МКОУ С(К)Ш № 107

630033, г. Новосибирск-33, ул. Ельнинская 6,

т. 317-39-67, факс 317-39-67

E-mail: [sch\_107\_nsk@nios.ru](mailto:sch_107_nsk@nios.ru)

**Рекомендации психолога родителям:**

**«Как восполнить свой ресурс»**

******

**Новосибирск, 2017 г.**