

## ***Учимся расслабляться в домашних условиях.***

В каждой ситуации можно найти для себя как положительные стороны, так и отрицательные. Каких сторон будет больше зависит от нас самих, нашего настроения, самочувствия, условий в которых мы оказались.

Мы остались дома со всеми домочадцами, нашими детишками и многие не знают, чем занять себя и своих ребят с пользой.

Предлагаю вам научиться расслабляться с пользой для здоровья.

Научиться расслабляться везде, в любое время, в любой обстановке это очень сложно, но не невозможно!!!

Поначалу придется приучать себя, затем своих родных. Но вам это понравится. И все будет происходить как бы само собой. Мы настолько зажаты, что даже спим в напряжении и стиснув зубы, от этого образуются мышечные спазмы на лице, что приводит к деформации лица, а что можно говорить о полном расслаблении в таком состоянии.

А ведь исцелиться от многих недугов можно во сне.

Постарайтесь перед сном совершить небольшую по времени прогулку, но в данной ситуации — это проблематично, так как введен карантин. Поэтому предлагаю выйти на балкон и подышать свежим воздухом, рассмотреть с ребенком изменения в природе, понаблюдать за птичками, пробегающими мимо собаками и кошками, не забывайте все время вести диалог с ребенком и слушать его, ведь это очень важно быть услышанным и иметь возможность высказаться, особенно в дошкольном возрасте.

Вернувшись в дом или квартиру, не спешите включать телевизор или поглощать другие СМИ. Включите приятную, негромкую музыку, включите ночник. И самое главное — это позитивные мысли. Легкие, как облачко.

Мягкое удобное кресло или лучше лечь. Постараемся расслабиться, успокоиться.

И просто поговорить с собой мысленно. Ребенку можно предложить просто послушать музыку, он может мечтать в слух, ему так привычнее. И понаблюдать, какие чувства нахлынут.

Радость, ощущение полноты жизни. Это все можно выработать в себе. Да путем повтора, пока наш мозг, да и весь организм, не примет и не привыкнет с новыми ощущениями. Ищем...ищем в себе приятные ощущения.

Именно в такие моменты и совершаются настоящие чудеса.

Увеличивайте радость и удовольствие от жизни. А не печаль, разочарование и раздражение. И заряжайте позитивом детей, родных, окружающих.

И не забывайте, мысли материальны. Только позитивные мысли способствуют гармонии в отношениях с самим собой, с родными и окружающими людьми.

***Удачи Вам и гармонии!!!***

С уважением, педагог-психолог Шайдурова А.В.