

## Чек-лист для родителей

### Три «ДА» и три «НЕТ», чтобы снизить стресс родителей

#### Три «ДА»

- Если что-то отдаете, задайте себе вопрос. Что хотите получить в замен. Скажите об этом.
- Переключайтесь. Меняйте темп и вид деятельности. Усталость и стресс снимаются передышками и сменой интенсивности и типа влечений. Устали от скорости и шума – дайте себе хотя бы пять минут покоя и замедления. Устали от монотонности – сделайте что-то, чего давно не делали. Пополните сенсорные и эмоциональные впечатления.
- Дайте себе и ребенку неприкосновенное время и пространство. Это нужно делать ежедневно хотя бы на 20-30 минут.

#### Три «НЕТ»

- Не имитируйте благополучное состояние, если вам плохо.
- Не ждите, что стресс пройдет сам. Он не пройдет, если не дать себе отдых, не пополнить ресурсы. И учитывайте, что стресс указывает на то, что вы где-то перестали слышать себя.
- Откажитесь от стимуляторов – кофе, энергетиков, музыки в наушниках. Они маскируют стресс, но не снижают его. Вместо этого отдохните, побудьте в тишине, поспите подольше.

