

Дошкільний навчальний заклад №5 «Веселка»  
Роменської міської ради Сумської області

# Пам'ятка для батьків Прийоми подолання стресу



Підготувала:  
практичний психолог  
ДНЗ № 5 «Веселка»  
Янголь Г.Я.

### **Вправляйтеся**

Тричі на тиждень!

### **Затримуйте відповідь**

Затримуйте відповідь у стресовій ситуації – порахуйте до 10.

### **Візьміть перерву**

Побудьте п'ять хвилин у ванній кімнаті.

### **Смійтеся**

Чи можна посміятися з цієї ситуації, посміятися з себе?

### **Змінюйте**

Змінюйте сімейну буденність, щоб зняти тягар стресів.

### **Відволікайтеся**

Приберіть в будинку, позмітайте листя у дворі, попрацюйте над чимось.

### **Говоріть**

Поговоріть із другом, іншими батьками, членом родини — якщо потрібно, то декілька разів.

### **Піклуйтеся**

Щоб піклуватись про інших, ми **ПОВИННІ** піклуватись про себе. Затяжні періоди стресу можуть викликати хвороби.

### **Вибирайте**

Ваш вибір — бути серед тих людей, з якими ви добре себе почуваєте, та які допомагають вам добре до себе ставитися.

### **Контролюйте**

Чи маєте ви бодай невеликий вплив на контролювання певних аспектів стресових ситуацій? Діяльність допомагає уникати депресії.

### **Змінюйтеся**

Змініть своє бачення ситуації. Чи можна подивитись на проблему в інший спосіб, що зменшить стрес? Запитайте у вірного друга.

### **Передбачайте**

Заздалегідь передбачайте, де може виникнути стрес, та працюйте у цьому напрямку. Якщо вашій дитині важко швидко переключатись, попереджайте її заздалегідь та дайте їй досить часу.

### **Давайте доручення**

Чи є щось таке, у чому вам можуть допомогти партнер, друг, сусід або дитина? Іноді ми беремо на себе багато того, що можуть і хочуть зробити для нас інші.

### Уявляйте та дійте

- 1) Розслабтеся, закрийте очі.
- 2) Уявіть собі в деталях те, чого ви хочете, чого прагнете досягти і т.д.
- 3) Промовляйте твердження про це так, ніби це відбувається прямо ЗРАЗ. Наприклад, якщо ваша мета покращити взаємини, скажіть: «Нам із сином приємно бути разом, він є більш відповідальний, ми більше спілкуємося» і. т.п.
- 4) Зосередьте увагу на цій «картинці» зранку, перед сном та ще у будь-який інший час, коли ви про це думаєте.

