



12 ЕКСПРЕС-СПОСОБІВ ЗАСПОКОЄННЯ ДЛЯ БАТЬКІВ



Випити склянку води.

Вмитися.

Полити квіти, розпушуючи землю.

Побризкати з пульверизатора



Взяти щось у руки,

**покрутити на пальці кільце, стискати
кистьовий еспандер,**

поперебирати чотки



Квадратне дихання:

на 4 рахунки вдих - 4 рахунки затримка

дихання - 4 рахунки видих - 4 рахунки

затримка дихання



**Випрати щось
вручну (полоскати та
віджимати від душі!)**



**Замість того щоб кричати – поричіть!
Ваша дитина може поричати у
відповідь. Можна гарчати до тих
пір, поки не стане смішно**



**Уявіть, що поряд з вами зараз хтось
спить, і покричіть пошепки**



Випишіть на аркуш паперу все, що вас дратує. Пишіть 10 хвилин поспіль. Потім добре помніть цей лист і розірвіть його або спаліть



Уявіть собі, що ви чайник, який закипає, та посвистіть



Покидайтеся з дитиною подушками або "сніжками" з м'ятого паперу, влаштуйте жартівливий бій



Пострибайте, розімніть м'язи, по черзі стискайте кулаки та повністю розслабляйте кисті



**Застосуйте техніку простукування
Стукайте долонями або кулачками по різним частинам тіла від 2х хоч до 40 хвилин**



Закрийте очі та продовжуйте спілкуватися з дитиною із заплющеними очима