

# Как быстро взять себя в руки (для родителей)



Говори и Используй

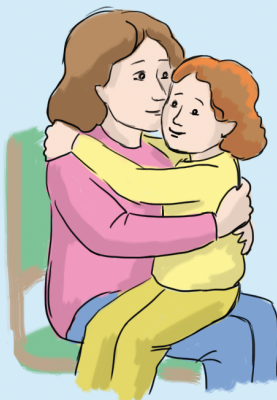
1 минута



«заземлиться»,  
почувствовать пол  
всей стопой



глубоко подышать



обняться с ребенком



подержать руки под  
струей прохладной воды

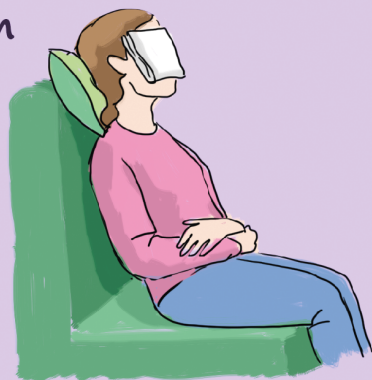


понюхать  
ароматическое масло

3-5 минут



посидеть с берушами  
в ушах



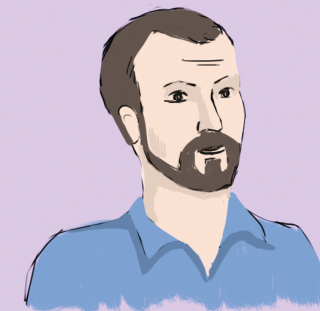
положить на лицо теплое  
мокрое полотенце



выйти на улицу или  
пройтись по отделению



сделать несколько  
упражнений

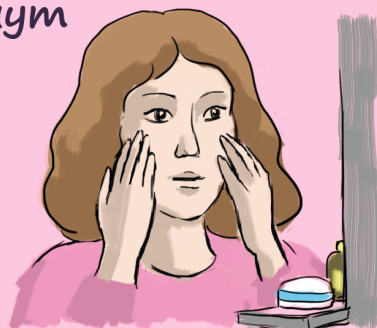


вспомнить или  
выучить 3-7 слов на  
иностранном языке

5-10 минут



почитать анекдоты  
или мудрые мысли



сделать массаж лица,  
нанести крем



узнать у соседей  
их любимый рецепт



вспомнить 5 самых  
приятных событий жизни



посмотреть видео  
с животными