



**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«СПОСОБЫ ЗАРЯДИТЬ СВОЮ  
БАТАРЕЙКУ»**

*Очень важно, чтобы мы, родители, чувствовали себя уверенно, чтобы нам хватало сил, в первую очередь, эмоциональных, на выполнение всех наших многочисленных обязанностей. Поэтому главное – поддержать СВОЙ ресурс, восстановить и сберечь СВОИ силы.*

### **СПОСОБЫ ЗАРЯДИТЬ СВОЮ БАТАРЕЙКУ**

1. Выглянуть в окно. Найти 5 признаков весны.
2. Подойти к зеркалу. Сказать: «О! Так это же...» (назвать своё имя)
3. В течение дня закрыть глаза — различить 4 разных звука.
4. Обнять (ребёнка, мужа/жену, кота, сотрудника, кота сотрудника: -))
5. Вспомнить о 5 людях, о которых даже вспоминать приятно.
6. Одному из этих людей сказать об этом.
7. Вспомнить 5 причин, почему вы выбрали именно эту работу.
8. 2 часа не заходить в соцсети.
9. Прочитать одну главу из книги.
10. Найти фильм для вечернего просмотра.
11. Вспомнить о 5 вещах, которым благодарны в жизни.
12. Улыбнуться прохожему.
13. Найти 5 красных объектов на улице (считать машины, зонты, шарфики).
14. Положить книгу на голову — удерживать ее на голове в течение 3 минут.
15. Каждый час делать перерывы в работе на 2-3 минуты — дышать воздухом у окна.
16. Придумать для себя яркую деталь одежды (которая не обязательно видна окружающим).
17. Вспомнить любое четверостишие из детства.
18. Написать несколько слов на бумаге, сделать из неё самолётик и бросить сотруднику на стол (или ребёнку).
19. Похлопать самого себя по плечу со словами: «Ай да молодец!»
20. Пустить солнечный зайчик (с помощью зеркала, часов или стекла мобильного телефона).
21. Сделать вдох, проговаривая про себя: «Я вдыхаю силу (жизнь, здоровье, радость)».
22. Сказать незнакомому прохожему «здравствуйте».
23. Выбросить 5 ненужных вещей.
24. Побывать 2 минуты в тишине.
25. Какой аромат сегодняшнего дня? (Аромат дождя, радости, надежды, вредности детей, тепла...).
26. И самое сложное задание. Замечать маленькие радости вокруг! Жить!