

# Как сохранить мир в семье

И что делать  
вместе?



# Тревога не устраняет завтрашних проблем, но забирает сегодняшний покой

- Упр. На восстановление эмоционального состояния «ЗАЗЕМЛЕНИЕ»

1. Найдите 5 вещей, которые можно увидеть,
2. Найдите 4 предмета, которые можно потрогать,
3. Найдите 3 звука, которые можно услышать,
4. Найдите 2 вещи, которые можно понюхать,
5. Найдите 1 эмоцию, которую вы чувствуете.



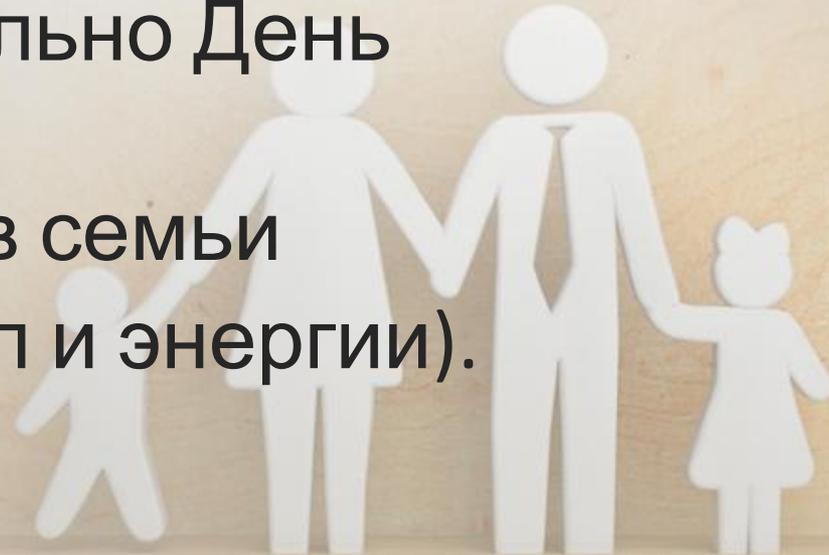
# Совет 1: Режим дня и план-сетка.



- Результат – видимый результат, ощущение движения жизни, профилактика прокрастинации

Например, устроить День спорта, День восточной кухни, День творчества, День зеленого цвета, обязательно День ничегонеделания!

Важно – для всех членов семьи (для восстановления сил и энергии).



# Совет 2 - Инфо-детокс



- Сложить все телефоны на 1 час в коробку, не включать телевизор, комп.
- Результат – избавление от негативной информации, разгрузка зрительных анализаторов



# Что делать вместе?



- **Домашняя почта** – поставить коробку для записок друг другу, позволяет отреагировать эмоции, элемент сюрприза.
- **Вечерний огонёк**  
(шёпотом, в кругу, у огня, говорят по-очереди, символ, поддерживающие жесты).
- **Эстафета хороших новостей с утра**  
(вспомнить хотя 1 хорошую новость за прошедший день, неделю)

**Эффект:** Расслабление, сбор эмоций, итоги дня, недели.



# Что еще можно делать вместе:



- **Заниматься творчеством** (рисовать, готовить, лепить, клеить, шить, сочинять и т. д)
- **Самообразовываться** (смотреть развивающие видео, сайты, осваивать платформы, читать, слушать аудиокниги)
- **Играть** (в песочнице)
- **Повышать ресурсность** (упражнения, спорт, тренинги, дыхательные практики и др.)







Спасибо за внимание!  
Берегите своё психологическое  
здоровье  
и будьте вместе!

