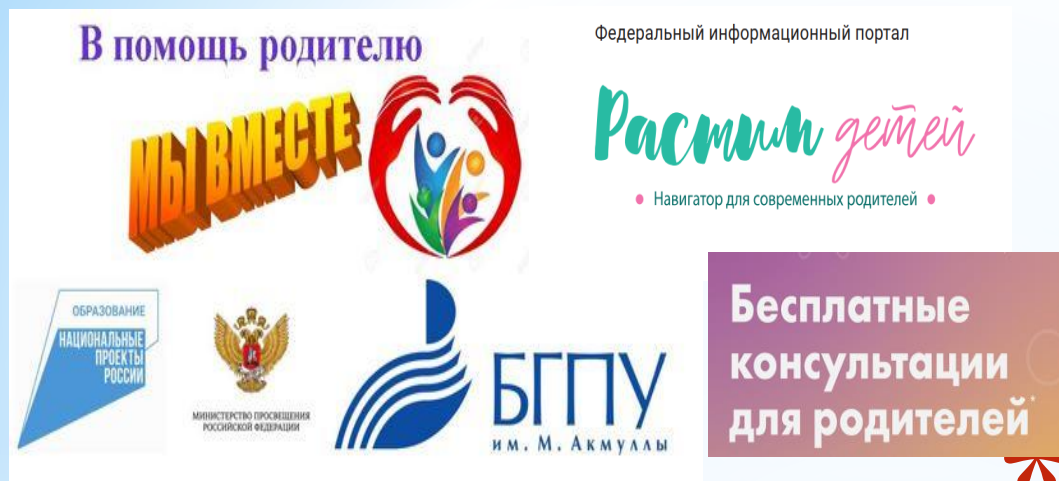




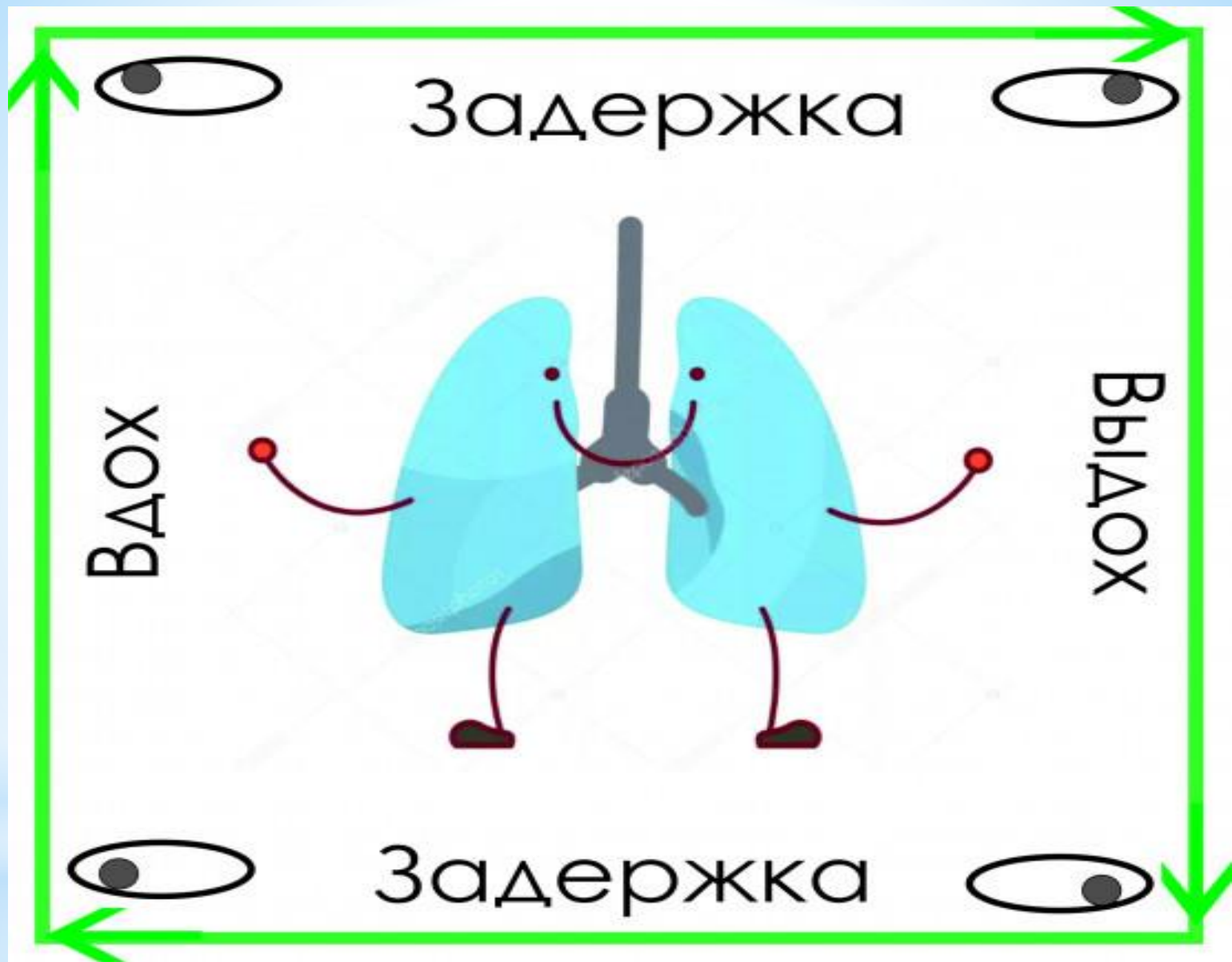
Центр психолого-педагогической и консультационной помощи родителям
«Мы вместе» БГПУ им. М. Акмуллы в рамках реализации Федерального проекта «Современная школа» Национального проекта «Образование»



Как родителю работать с собственными эмоциями для того, чтобы быть поддержкой своему ребенку

*Шаяхметова Эльвира Шигабетдиновна, профессор
БГПУ им. М. Акмуллы*





«Квадратное дыхание»



Дыхание диафрагмой



Расслабляющая техника визуализации



Счет

РАССЛАБЛЕНИЕ ТЕЛА и УМА



Расслабление тела и разума



Сон



Физические нагрузки



Витаминизация



Обтирания



Ароматерапия



Аниматерапия



Созерцайте природу



**Избегайте негативных, постоянно
испытывающих стресс людей**



Смейтесь при любой возможности



Ищите поводы для благодарности



Прогуляйтесь в парке



Слушайте спокойную музыку

Что будет если долго сдерживать эмоции?



[pngtree.com](https://www.pngtree.com)

Как справиться со стрессом за 5 минут?



pngtree.com

Как снять стресс?



[pngtree.com](https://www.pngtree.com)

Что нельзя делать при стрессе?



pngtree.com

*Будьте
всегда*

здоровы!



В помощь родителю

МЫ ВМЕСТЕ



Федеральный информационный портал

Растим детей

• Навигатор для современных родителей •



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



БГПУ
им. М. Акмулы

Бесплатные
консультации
для родителей

Контакты Службы оказания

психолого-педагогической помощи родителям:

тел. **8-800-23-44-765** с 9.00ч. до 18.00ч.

электронная почта: ppsbgpu@mail.ru