Умение контролировать свой негатив – это тоже искусство, не каждому такое удается. Но стремиться все – таки стоит. Способов много: дыхание по техникам йоги, счет до определенной цифры (я всегда считаю до двадцати – помогает), релакс, медитации. Каждый выбирает свое: что удобнее, легче, более приятно. Медитативные техники помогут стабилизировать общее состояние.

**5. Учимся жить на позитиве**

Скажу вам по секрету, испытала на себе: не кормите себя ежедневным негативом. Это проявляется в следующем: информация по телевизору, радио, мобильной связи. По максимуму дистанцируйтесь от тех людей, которые все время ноют, недовольны жизнью, ситуацией. Если это понять, принять – будет намного легче. Я это уже поняла. В каждой ситуации необходимо искать позитив, положительную грань. Делать выводы.₽

После того как вы почувствуете душевное равновесие у вас останутся силы на позитивное взаимодействие с близкими. И вы будете сохранять самообладание в любой ситуации.

***Для того чтобы отношения в семье были теплыми и каждый чувствовал тебя комфортно:***

1- интересуйтесь душевным состоянием своих близких их переживаниями.

2- как можно чаще целуйте и обнимайте друг друга, даже когда вы обижены (это способствует восстановлению чувства привязанности, разряжает обстановку).

3- заведите семейные традиции (например: в свободные вечера смотрите всей семьей любимые мультфильмы или фильмы; старайтесь чаще собираться за одним столом).

4- занимайтесь совместным творчеством (забыв о своем возрасте, сядьте и нарисуйте или слепите что-нибудь, сделайте совместную поделку). Это поспособствует сближению с детьми.

 **СОГБУ СРЦН «Родник».**

 **Памятка**

«Сохранение благоприятного психологического климата в семье».

2021 г.

В семье с благоприятным психологическим климатом каждый ее член относится к остальным с любовью, уважением и доверием, к родителям — еще и с почитанием, к более слабому — с готовностью помочь в любую минуту. Такой климат способствует гармонии, снижению остроты возникающих конфликтов, снятию стрессовых состояний, повышению оценки собственной социальной значимости и реализации личностного потенциала каждого члена семьи.

Взрослая жизнь не такая беззаботная, как жизнь детей: стрессы, которые окружают родителей (неприятности на работе, финансовые сложности, проблемы со здоровьем, решение повседневных проблем и вопросов) утомляют, делают более раздражительными. Это раздражение может выливаться на детей, проявляться в неконтролируемой жестокости.

Прежде всего родители задают тон отношениям с детьми. И они первые должны обратить внимание на то, каким является психологический климат в их семье, насколько комфортно в ней детям.

Важными показателями благоприятного психологического климата семьи являются стремление ее членов проводить свободное время в домашнем кругу, беседовать на интересующие всех темы, вместе выполнять домашнюю работу, подчеркивать достоинства и добрые дела каждого, и одновременная открытость семьи, её широкие контакты.

Для поддержания спокойной и благоприятной обстановки в семье родители должны заботиться о собственном психологическом здоровье. Для этого в повседневной суете нужно выделять время для восстановления собственных внутренних ресурсов.

***Существуют рекомендации по сохранения психологического здоровья:***

**1. Питание**

Питание – важная составная часть психологического здоровья.

Качество продуктов, которые мы употребляем в пищу, напрямую влияет на наше психологическое состояние.

**2. Двигательная активность**

Спорт и движение не только упорядочивают мышечную массу. Такое движение помогает вырабатывать определенные вещества – эндорфины, которые отвечают за наше хорошее настроение. А лучшим сочетанием считаю баланс сна и активности. Полноценные прогулки также никто не отменял. Поэтому при соблюдении такого равновесия и физическое здоровье будет на уровне.

**3. Управление чувствами  и эмоциями**

Не нужно избегать отрицательных эмоций, они должны быть в нашей жизни. Если никак не получается показать свое эмоциональное состояние, то лучше тогда поступайте так: сходите на прогулку, займитесь хобби, посмотрите любимый фильм, позанимайтесь на спортивных тренажерах. Способов много.