

ВНУТРЕННЕЕ СПОКОЙСТВИЕ: КАК ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНОВ



**РОДИТЕЛИ ЗАДАЮТ АТМОСФЕРУ В СЕМЬЕ И
НАСТРОЙ СВОЕГО РЕБЕНКА ПО ОТНОШЕНИЮ К
ЭКЗАМЕНАМ.**

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!
ИМЕННО ВАША ПОДДЕРЖКА НУЖНА ВАШЕМУ
РЕБЕНКУ ПРЕЖДЕ ВСЕГО.**

**ЗАЧАСТУЮ РОДИТЕЛИ ПЕРЕЖИВАЮТ
ОТВЕТСТВЕННЫЕ МОМЕНТЫ В ЖИЗНИ СВОИХ
ДЕТЕЙ ГОРАЗДО ОСТРЕЕ, ЧЕМ СВОИ.**

**НО ВЗРОСЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ ГОРАЗДО ЛЕГЧЕ
СПРАВИТЬСЯ С СОБСТВЕННЫМ ВОЛНЕНИЕМ, ВЗЯВ
СЕБЯ В РУКИ.**

**ПОМНИТЕ, ЧТО ЕГЭ СДАЕТ ВАШ РЕБЕНОК, ПОЭТОМУ
ОГРАДИТЕ ЕГО ОТ СВОИХ ПЕРЕЖИВАНИЙ.**



РЕБЕНКУ ВСЕГДА ПЕРЕДАЕТСЯ ВОЛНЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ.

★ **СТАРАЙТЕСЬ ОСТАВАТЬСЯ В СПОКОЙНОЙ И ВЗВЕШЕННОЙ
ПОЗИЦИИ ВЗРОСЛОГО, КОТОРЫЙ ВИДИТ, В ЧЕМ РЕБЕНКУ
ТРУДНО СЕЙЧАС И НЕНАВЯЗЧИВО ПРЕДЛАГАЕТ СВОЮ
ПОМОЩЬ.**

★ **ДЕМОНСТРИРУЙТЕ СВОЙ ОПТИМИЗМ РЕБЕНКУ: ЗАМЕЧАЯ
ТАКУЮ УВЕРЕННОСТЬ В ЕГО СИЛАХ, ОН БУДЕТ
НАСТРАИВАТЬСЯ НА ПОЗИТИВНЫЙ ЛАД.**

**В ЭКЗАМЕНАЦИОННУЮ ПОРУ ОСНОВНАЯ ЗАДАЧА РОДИТЕЛЕЙ
– СОЗДАТЬ ОПТИМАЛЬНО КОМФОРТНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ
ПОДГОТОВКИ РЕБЕНКА.**



ПОЩРЕНИЕ, ПОДДЕРЖКА, РЕАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ, А
ГЛАВНОЕ – СПОКОЙСТВИЕ ВЗРОСЛЫХ ПОМОГАЮТ
РЕБЕНКУ УСПЕШНО СПРАВИТЬСЯ С СОБСТВЕННЫМ
ВОЛНЕНИЕМ.

РЕБЕНКУ НЕОБХОДИМЫ: ЛЮБОВЬ, ВНИМАНИЕ,
ПРИЗНАНИЕ УСПЕХОВ И НЕУДАЧ, ГОТОВНОСТЬ БЫТЬ
С НИМ РЯДОМ В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ.

★ ОПИРАЙТЕСЬ НА ЕГО СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ.

★ ИЗБЕГАЙТЕ ПОДЧЕРКИВАНИЯ ПРОМАХОВ.

★ РАЗВИВАЙТЕ У РЕБЕНКА ВЕРУ В СЕБЯ И
УВЕРЕННОСТЬ В СВОИХ СИЛАХ.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ УСПЕШНО СДАТЬ ЭКЗАМЕНЫ



1. ОБСУЖДАЙТЕ ЭКЗАМЕНЫ В
СПОКОЙНОМ ТОНЕ

ВАЖНО, ЧТОБЫ ВСЕ РАЗГОВОРЫ НЕ
СВОДИЛИСЬ К ШКОЛЕ, БУДУЩЕМУ И
ЭКЗАМЕНАМ.





2. СОЗДАЙТЕ МЕСТО ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ

**ОБЕСПЕЧЬТЕ ПОСОБИЯМИ, ПОМОГИТЕ
ОРГАНИЗОВАТЬ КОМФОРТНОЕ МЕСТО И
ВРЕМЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ.**



3. ОЦЕНИВАЙТЕ ВСЕ,
ЧТО ВЫ ГОВОРИТЕ РЕБЕНКУ

НЕ НАГРУЖАЙТЕ РЕБЕНКА
СОБСТВЕННЫМИ СТРАХАМИ,
НЕГАТИВНЫМИ ПРОГНОЗАМИ И
НЕУВЕРЕННОСТЬЮ.





4. УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ О ПРЕДСТОЯЩИХ ЭКЗАМЕНАХ



**СОСТАВЬТЕ СОБСТВЕННОЕ МНЕНИЕ:
ПОСМОТРИТЕ ПРИМЕРЫ ЗАДАНИЙ,
ПОГОВОРИТЕ С ПЕДАГОГАМИ И
ВЫПУСКНИКАМИ.**





5. РАЗГОВАРИВАЙТЕ С РЕБЕНКОМ О ЕГО ОТНОШЕНИИ К ЭКЗАМЕНУ

**ВЫСЛУШАЙТЕ И ДАЙТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ
РЕБЕНКУ ВЫСКАЗАТЬСЯ.**

**РАССКАЖИТЕ О СВОИХ ЧУВСТВАХ, А НЕ
РУГАЙТЕ РЕБЕНКА.**





**6. БУДЬТЕ ДЛЯ РЕБЕНКА ЧЕЛОВЕКОМ
СО ЗДРАВЫМ СМЫСЛОМ**



**ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЕГО, ПОМОГИТЕ
ВЫБРАТЬ, НА ЧЕМ СОСТРЕДОТОЧИТЬСЯ
В ПОДГОТОВКЕ И КАК СПРАВИТЬСЯ С
ВОЛНЕНИЕМ.**



**ПРИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ К ГИА
МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРОСТУЮ, НО
ЭФФЕКТИВНУЮ ТЕХНИКУ ИЗ
ТЕРАПИИ ОСОЗНАВАНИЕМ**

РАЗДЕЛИТЕ ЛИСТОК НА 8 РАВНЫХ КВАДРАТОВ.

**4 КВАДРАТА СЛЕВА ОТНОСЯТСЯ К СОСТОЯНИЮ ПЕРЕД
ЭКЗАМЕНОМ (ЕСЛИ ТРУДНО ПРЕДСТАВИТЬ, МОЖНО
ПРЕДЛОЖИТЬ РЕБЕНКУ ПРОСТО ПОМЕНЯТЬ ЛЮБОЕ
НЕГАТИВНОЕ СОСТОЯНИЕ НА ПОЗИТИВНОЕ),**

4 ДРУГИХ — ЖЕЛАЕМОЕ СОСТОЯНИЕ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА.



**СОСТОЯНИЕ
ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ**

**ЖЕЛАЕМОЕ СОСТОЯНИЕ
ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА**

<p>ОЩУЩЕНИЯ</p> <p>ДРОЖЬ, СОНЛИВОСТЬ, КРУЖИТСЯ ГОЛОВА</p>	<p>МЫСЛЬ</p> <p>ХОЧЕТСЯ, ЧТОБЫ ДОЖДЬ ПЕРЕСТАЛ ИДТИ</p>	<p>ОЩУЩЕНИЯ</p> <p>ЛЕГКО, СПОКОЙНО, УМИРОТВОРЕННО</p>	<p>МЫСЛЬ</p> <p>Я САМ УПРАВЛЯЮ СВОИМИ МЫСЛЯМИ И ЧУВСТВАМИ.</p> <p>Я СВОБОДЕН ОТ СТРАХА</p>
<p>ЧУВСТВО</p> <p>СТРАХ, ТРЕВОГА, ГРУСТЬ</p>	<p>ОБРАЗЫ</p> <p>РОМАШКА ПОД ДОЖДЕМ</p>	<p>ЧУВСТВО</p> <p>РАДОСТЬ, ЛЮБОВЬ, БЕЗМЯТЕЖНОСТЬ</p>	<p>ОБРАЗЫ</p> <p>ЩЕБЕЧУЩАЯ ПТИЦА В НЕБЕ</p>

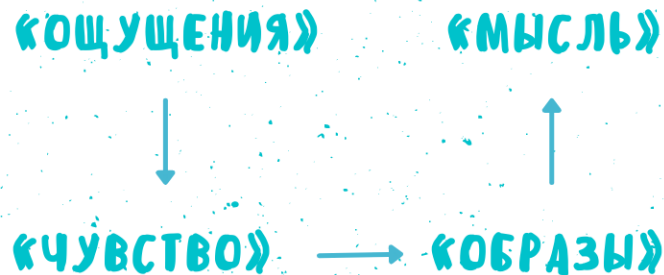
ВОПРОСЫ:

★ КАКИЕ У ТЕБЯ СЕЙЧАС ВОЗНИКАЮТ ОЩУЩЕНИЯ, КОГДА ТЫ ДУМАЕШЬ ОБ ЭКЗАМЕНЕ?

★ КАКИЕ У ТЕБЯ В СВЯЗИ С ЭТИМ ВОЗНИКАЮТ ЧУВСТВА?

★ КАК МОЖНО ПРЕДСТАВИТЬ ЭТИ ОЩУЩЕНИЯ ИЛИ ЧУВСТВА В ВИДЕ ОБРАЗА? ИЛИ КТО ТЫ С ЭТИМИ ОЩУЩЕНИЯМИ, ЧУВСТВАМИ?

★ КАКИЕ МЫСЛИ ПРИХОДЯТ В ЭТОМ СОСТОЯНИИ?



**ПОДРОСТКИ МОГУТ НАЧИНАТЬ ЗАПОЛНЕНИЕ КВАДРАТОВ
ПО ЖЕЛАНИЮ, С ТОГО, ЧТО ИМ ЛЕГЧЕ РАСПОЗНАТЬ:
ЧУВСТВА, ОЩУЩЕНИЯ, ОБРАЗЫ ИЛИ МЫСЛИ.**

ЗАТЕМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ ПОРАЗМЫШЛЯТЬ:

★ **ДОВОЛЕН ЛИ РЕБЕНОК ТАКИМ СОСТОЯНИЕМ, И ЕСЛИ НЕТ,
ТО ЧТО ХОТЕЛОСЬ БЫ ВМЕСТО ЭТОГО?**

★ **ЧТО МОГЛО БЫ БЫТЬ ЛУЧШЕ?**

★ **ЧТО ПОМОГЛО БЫ ЕМУ БЫТЬ УСПЕШНЕЙ НА ЭКЗАМЕНЕ?**



ЗАТЕМ ОБСУЖДАЮТСЯ ПОЛУЧЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

ЗДЕСЬ ВАЖНО, ЧТОБЫ РЕБЕНОК ПОНЯЛ, ЧТО ЭТО СОСТОЯНИЕ ПРИНАДЛЕЖИТ ЕМУ, И МОЖНО ПРЕДЛОЖИТЬ ВСПОМНИТЬ, КОГДА ЭТО СОСТОЯНИЕ БЫЛО У НЕГО В ЖИЗНИ, И ПОДУМАТЬ, КАК ОНО МОЖЕТ ПОВЛИЯТЬ НА СДАЧУ ЭКЗАМЕНА.

РЕБЕНКУ МОЖНО СКАЗАТЬ, ЧТО ОН САМ ХОЗЯИН СВОЕГО СОСТОЯНИЯ И МОЖЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО ЭТОТ МЕТОД ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЖЕЛАЕМОГО СОСТОЯНИЯ.

ЭТО ДАЕТ ВЕРУ В СВОИ СИЛЫ.

РЕБЕНКУ ПРЕДЛАГАЕТСЯ ОБРАЩАТЬСЯ К ЭТОМУ СОСТОЯНИЮ (ИЛИ ДРУГОМУ ПОЗИТИВНОМУ) В ТРЕВОЖНЫХ СИТУАЦИЯХ И ПЕРЕД СНОМ.

**ОЗНАКОМЬТЕ СВОЕГО РЕБЕНКА С ПРАКТИКАМИ
ОСОЗНАННОГО ВНИМАНИЯ.**

**ОСОЗНАННОЕ ВНИМАНИЕ (MINDFULNESS) – ЭТО НАУКА И
ИСКУССТВО УПРАВЛЕНИЯ ВНИМАНИЕМ. ЭТО ЭФФЕКТИВНЫЙ
МЕТОД ТРЕНИРОВКИ ВНИМАНИЯ, УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ И
ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И НАВЫКОВ
САМОРЕГУЛЯЦИИ.**

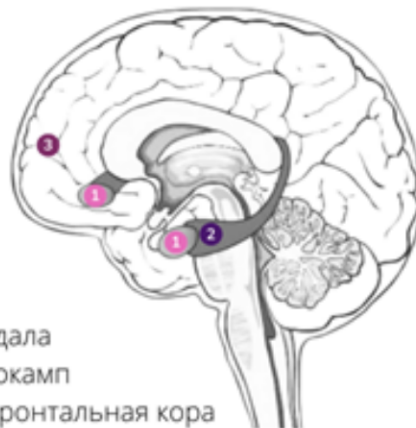


**ПРАКТИКИ, СОГЛАСНО ИССЛЕДОВАНИЯМ, ВЛИЯЮТ НА
НЕКОТОРЫЕ ОБЛАСТИ МОЗГА.**

**СНИЖАЮТ РЕАКТИВНОСТЬ АМИГДАЛЫ 1 – НАШЕЙ ТРЕВОЖНОЙ
СИГНАЛИЗАЦИИ, ЗАПУСКАЮЩЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ОТВЕТ НА
ВОСПРИНИМАЕМЫЕ УГРОЗЫ ИЗ ВНЕШНЕГО И ВНУТРЕННЕГО
МИРА.**

**АКТИВИРУЮТ И УВЕЛИЧИВАЮТ КОЛИЧЕСТВО СЕРОГО
ВЕЩЕСТВА В ГИППОКАМП 2 , КОТОРЫЙ ИМЕЕТ РЕШАЮЩЕЕ
ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ И ПАМЯТИ И ПОМОГАЕТ
РЕГУЛИРОВАТЬ АМИГДАЛУ.**

**АКТИВИРУЮТ И РАЗВИВАЮТ ОБЛАСТИ ПРЕФРОНТАЛЬНОЙ КОРЫ
3, КОТОРАЯ СВЯЗАНА С ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИЕЙ И
ПРИНЯТИЕМ МУДРЫХ РЕШЕНИЙ.**



1 – амигдала
2 – гиппокамп
3 – префронтальная кора

ПОЛЬЗА МАЙНДФУЛНЕСС ДЛЯ ДЕТЕЙ

ПРАКТИКИ ОСОЗНАННОГО ВНИМАНИЯ, ПОМОГУТ ДЕТЯМ:

- ★ **ЛУЧШЕ СПРАВЛЯТЬСЯ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ ПЕРЕГРУЗКАМИ.**
- ★ **НЕ ДУМАТЬ С ТРЕВОГОЙ О БУДУЩЕМ И НЕ ВОРОШИТЬ БЕЗ КОНЦА ПРОШЛОЕ.**
- ★ **РАССЛАБЛЯТЬСЯ И ДОСТИГАТЬ УМСТВЕННОГО ПОКОЯ.**
- ★ **РАЗВИТЬ НАВЫК УПРАВЛЕНИЯ ВНИМАНИЯ И ПОВЫСИТЬ ЕГО КОНЦЕНТРАЦИЮ.**



КАК ВВЕСТИ ПРАКТИКИ ОСОЗНАННОСТИ В СВОЮ ЖИЗНЬ?



СОЗДАЙТЕ «БАНКУ ИДЕЙ»

«БАНКА ИДЕЙ» — ПОДБОРКА СОВЕТОВ О ТОМ, ЧТО ОТВЛЕЧЕТ ВАС И ВАШЕГО РЕБЕНКА ОТ ТРЕВОГ.



ЭТО ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫЙ ИНСТРУМЕНТ НА СЛУЧАЙ, ЕСЛИ НУЖНО ЧЕМ-ТО ЗАНЯТЬ РАЗУМ (ПЕРЕД ОТВЕТСТВЕННЫМ МЕРОПРИЯТИЕМ), ЧТОБЫ ПЕРЕСТАТЬ БЕСПОКОИТЬСЯ.



ТРЕВОГА ЗАСТАВЛЯЕТ НАС ПОСТОЯННО ПРОКРУЧИВАТЬ В ГОЛОВЕ ОДНИ И ТЕ ЖЕ МЫСЛИ.





**«Я НЕ СДАМ»,
«Я НЕ ПОСТУПЛЮ»,
«НЕ ОПРАВДАЮ ОЖИДАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ»,
«КОГОРЧУ РОДИТЕЛЕЙ»,
«ОПОЗОРЮСЬ НА ВСЮ ШКОЛУ».**



**«ОН НЕ СДАСТ»,
«НЕ ПОСТУПИТ НА БЮДЖЕТ»,
«НЕ ПОСТУПИТ В ИНСТИТУТ»,
«НИЧЕГО НЕ ДОБЬЕТСЯ В ЖИЗНИ».**

★ ОДИН ИЗ СПОСОБОВ СПРАВИТЬСЯ С ЭТИМИ МЫСЛЯМИ -
ПОДУМАТЬ О ЧЕМ-ТО ДРУГОМ. О ЧЕМ-ТО ХОРОШЕМ!
ВЫЙТИ ИЗ РЕЖИМА ПЛОХИХ МЫСЛЕЙ - ПОМОЖЕТ БАНОЧКА
«ПРОВЕРЕННЫХ ИДЕЙ» НА ТАКОЙ СЛУЧАЙ.

★ «БАНКОЙ ИДЕЙ» МОЖЕТ СТАТЬ БАНКА, КОРОБКА, БЛОКНОТ
ИЛИ ПРОСТО СПИСОК В ТЕЛЕФОНЕ, КУДА ВЫ БУДЕТЕ
СОБИРАТЬ ИДЕИ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ ЛИЧНО ВАМ
СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИЕЙ (В СТРЕССОВОЙ
СИТУАЦИИ).



★ ПОДУМАЙТЕ, ЧТО ВАМ ПОДОЙДЕТ БОЛЬШЕ, ИСХОДЯ ИЗ ХАРАКТЕРА И ОБРАЗА ЖИЗНИ.

МОЖЕТ, ВЫ СОЧТЕТЕ, ЧТО УКРАСИТЬ БАНКУ, КОРОБКУ ИЛИ БЛОКНОТ — ЭТО ПРИЯТНО И ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ ОЩУТИТЬ ПРОЦЕСС.

★ ЗАТЕМ СОБИРАЙТЕ ИДЕИ ТОГО, ЧЕМ ЗАНЯТЬ ГОЛОВУ.

ВЫ БУДЕТЕ ОБРАЩАТЬСЯ К НИМ, КОГДА СЛИШКОМ МНОГО БЕСПОКОИТЕСЬ О ЧЕМ-ТО.



ТЕХНИКИ ДЛЯ ВАШЕЙ "БАНОЧКИ ИДЕЙ"



ИГРА «ДОТЯНИСЬ ДО ЗВЕЗД»

ЭТА ИГРА ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ПРЕКРАСНУЮ КОМБИНАЦИЮ ВООБРАЖЕНИЯ И ФИЗИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ. ОНА ДАЕТ ДЕТЯМ ВОЗМОЖНОСТЬ РАССЛАБИТЬСЯ И НАБРАТЬСЯ ОПТИМИЗМА. ОНИ МОГУТ ЗДЕСЬ НЕ ПРОСТО ПОТЯНУТЬСЯ ФИЗИЧЕСКИ, НО И УКРЕПИТЬ СВОЮ УВЕРЕННОСТЬ В ТОМ, ЧТО ОНИ СПОСОБНЫ ДОСТИГАТЬ ЦЕЛИ.

ИНСТРУКЦИЯ: ВСТАНЬ ПОУДОБНЕЕ И ЗАКРОЙ ГЛАЗА. СДЕЛАЙ ТРИ ГЛУБОКИХ ВДОХА И ВЫДОХА... ПРЕДСТАВЬ СЕБЕ, ЧТО НАД ТОБОЙ НОЧНОЕ НЕБО, УСЫПАННОЕ ЗВЕЗДАМИ. ПОСМОТРИ НА КАКУЮ-НИБУДЬ ОСОБЕННО ЯРКУЮ ЗВЕЗДУ, КОТОРАЯ АССОЦИИРУЕТСЯ У ТЕБЯ С ТВОЕЙ МЕЧТОЙ: ЖЕЛАНИЕМ ЧТО-ЛИБО ИМЕТЬ ИЛИ КЕМ-ЛИБО СТАТЬ... (15 СЕКУНД).

ТЕПЕРЬ ОТКРОЙ ГЛАЗА И ПРОТЯНИ РУКИ К НЕБУ, ЧТОБЫ ДОТЯНУТЬСЯ ДО СВОЕЙ ЗВЕЗДЫ. СТАРАЙСЯ ИЗО ВСЕХ СИЛ! И ТЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО СМОЖЕШЬ ДОСТАТЬ РУКОЙ СВОЮ ЗВЕЗДУ. СНИМИ ЕЕ С НЕБА И БЕРЕЖНО ПОЛОЖИ ПЕРЕД СОБОЙ В КРАСИВУЮ ПРОСТОРНУЮ КОРЗИНКУ.

ПОВТОРИ СТОЛЬКО РАЗ, СКОЛЬКО ПОСЧИТАЕШЬ НУЖНЫМ.

КАК ДЫШАТЬ: СДЕЛАЙ ГЛУБОКИЙ ВДОХ, КОГДА ТЯНЕШЬСЯ ЗА ЗВЕЗДОЙ, И ВЫДОХ, КОГДА ДОСТАНЕШЬ ЕЕ И ПОЛОЖИШЬ В КОРЗИНУ.

ОБРЕСТИ УВЕРЕННОСТЬ

КОГДА НУЖНО ПОДГОТОВИТЬСЯ К НОВОМУ ОПЫТУ, ПРОЙТИ ТЕСТ, ПОУЧАСТВОВАТЬ В СПОРТИВНОМ МЕРОПРИЯТИИ.

ПРАКТИКА: ДЫХАНИЕ СОСНЫ

На вдохе подними руки, как ветви сосны, которые тянутся ввысь к облакам.
Выдыхая, представляй, что от твоих ног глубоко в землю уходят корни как у дерева.



СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ НА ЗАНЯТИИ

КОГДА НУЖНО СОСРЕДОТОЧИТЬ ВНИМАНИЕ НА ШКОЛЬНОЙ И ДРУГОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ, ПОДГОТОВКА К ТЕСТУ, СПОКОЙНОЕ ЧТЕНИЕ) ИЛИ ПЕРЕЙТИ ОТ ОДНОГО ВИДА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ К ДРУГОМУ.

ПРАКТИКА: ОВСЯНОЕ ДЫХАНИЕ

ОВСЯНОЕ ДЫХАНИЕ

Вдохни и представь, что ты вдыхаешь запах горячей овсянки. Затем выдохни, как будто ты дуешь на овсянку, чтобы остудить ее.



БЛАГОДАРНОСТЬ

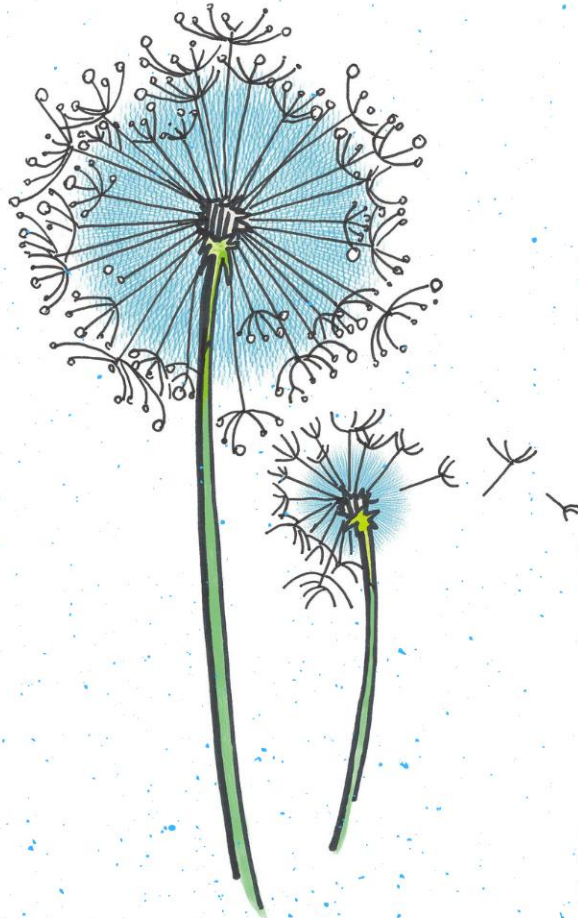
СЯДЬ В УДОБНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ И ЗАКРОЙ ГЛАЗА.
ПОДУМАЙ, КОМУ И ЗА ЧТО ТЫ БЛАГОДАРЕН В СВОЕЙ ЖИЗНИ.
СДЕЛАЙ ГЛУБОКИЙ ВДОХ И ПОЧУВСТВУЙ КАК БЛАГОДАРНОСТЬ
НАПОЛНЯЕТ ТВОЕ СЕРДЦЕ.
ВЫДОХНИ И ПОЗВОЛЬ ВОЗНИКШИМ ЧУВСТВАМ, ВЫЗВАТЬ У
ТЕБЯ УЛЫБКУ.



ОДУВАНЧИК



СЯДЬ В УДОБНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ И ЗАКРОЙ ГЛАЗА.
ПРЕДСТАВЬ, ЧТО ПЕРЕД ТОБОЙ ОДУВАНЧИК. СДЕЛАЙ
ГЛУБОКИЙ ВДОХ И МЕДЛЕННО ВЫДЫХАЙ, КАК БУДТО ДУЕШЬ
НА ОДУВАНЧИК. ПОСЛЕ ВЫДОХА, ЗАГАДАЙ ЖЕЛАНИЕ.



ОБЪЯТИЯ



СЯДЬ В УДОБНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ И ЗАКРОЙ ГЛАЗА.
ПОДАРИ САМОМУ СЕБЕ ОБЪЯТИЯ.
СДЕЛАЙ ПАРУ ГЛУБОКИХ ВДОХОВ/ВЫДОХОВ.



АНТИСТРЕСС-РАСКРАСКА



НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО БЫТЬ ХУДОЖНИКОМ, ЧТОБЫ
ОЩУТИТЬ ЦЕЛИТЕЛЬНУЮ СИЛУ РИСОВАНИЯ.

РАСКРАСКИ — ОТЛИЧНЫЙ АНТИСТРЕСС-ИНСТРУМЕНТ.

ВОЗЬМИТЕ НЕСКОЛЬКО КАРАНДАШЕЙ И
РАСКРАСЬТЕ ЧУДЕСНОГО ОЛЕНЯ.

ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ,
КАК ТРЕВОГА И НАПРЯЖЕНИЕ РАСТВОРЯЮТСЯ В ЦВЕТАХ
И ЗАВИТУШКАХ.





**В ТРЕНИРОВКАХ НАВЫКОВ ОСОЗНАННОГО ВНИМАНИЯ,
ВАЖНА ПРАКТИКА.**

**НЕОБХОДИМО КАЖДЫЙ ДЕНЬ УДЕЛЯТЬ 10 МИНУТ
ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ НАВЫКОВ ОСОЗНАННОГО
ВНИМАНИЯ.**

**В КРУГОВОРОТЕ ТРЕВОЖНЫХ МЫСЛЕЙ ТРУДНО
ОТВЛЕЧЬСЯ.**

**ОДНАКО, ИМЕЯ ПОД РУКОЙ КОЛЛЕКЦИЮ ИДЕЙ,
МОЖНО ВЫБРАТЬ ОДНУ И ПОРАБОТАТЬ С НЕЙ,
ОБДУМЫВАЯ ВО ВСЕХ ДЕТАЛЯХ. КОГДА ТРЕВОЖНЫЕ
МЫСЛИ ВЕРНУТСЯ, СНОВА ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННО
ПОДУМАЙТЕ НА ЭТУ ТЕМУ.**

**ЧЕМ ЧАЩЕ ЭТО ДЕЛАТЬ, ТЕМ ЛУЧШЕ РЕЗУЛЬТАТ.
СКОРО ПРОЦЕСС СТАНЕТ ЕСТЕСТВЕННЫМ, И ВЫ
НАУЧИТЕСЬ ОТВЛЕКАТЬСЯ ОТ СВОИХ ТРЕВОГ.**

**БУДЬТЕ ОПОРОЙ ДЛЯ РЕБЕНКА,
ЧТОБЫ ОН МОГ РАССКАЗАТЬ ВАМ О СВОИХ
ТРУДНОСТЯХ И ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ!**



БЛАГОДАРЮ

ЗА

ВНИМАНИЕ!

