



## УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Чтобы помочь ученику начальной школы быстро снять тревогу, Светлана Игоревна Бевзенко подготовила эту памятку.

Именно в период начальной школы страхов и тревог становится все больше – это и контрольные, и зачеты, и ответы у доски перед всем классом...

Страшно же? И тут: «Не бойся, я с тобой» - не работает.

Тревожное поведение — особый способ справиться с трудностями. Оно может быть связано с типом личности, темпераментом и другими особенностями, но может проявляться только в стрессовых ситуациях.

Пока исследователи спорят о природе школьной тревожности. Задача родителей и педагогов – научить детей справляться с этим состоянием...

Мы желаем успехов Вашим детям!

С уважением и заботой,  
Центр «Лидер»

[online.stavliders.ru](http://online.stavliders.ru)  
+7 (8652) 99 18 18  
[online@stavlider.ru](mailto:online@stavlider.ru)



## УПРАЖНЕНИЯ ИЗ КОМПЛЕКСА ТЕХНИК ДЛЯ СНЯТИЯ ТРЕВОГИ

В памятке представлены упражнения для снятия именно тревоги, а не страха перед важным событием. Страх более глубокое состояние, его убрать моментально не получится. Но снизить тревогу можно.



Важно!

«**Правило самолета**»: сначала снимите тревогу у себя, потом у ребёнка, иначе ребёнок неминуемо будет её от вас «цеплять».

Дети говорят: «мама, у меня ватные ноги», «мама, у меня подкашиваются ноги от страха», «мама так страшно, что не могу дышать», «мама, так страшно, что всё сжалось», «так страшно, аж трясёт».



### «У меня ватные ноги»

Снять обувь, поставить стопы на ширине плеч и сосредоточить все внимание на стопах. Так, как будто глаза находятся там, внизу и вы их видите. Расслабить тело, представить, что стопы приклеены к полу. Медленно отклониться назад настолько далеко, пока возможно, не отрывать стопы от пола. Постоять так. Вернуться в исходное



положение.

Теперь точно также отклониться вперёд, не сгибаясь. Постоять. Медленно вернуться в исходное положение.

Вывернуть стопы так, чтобы стоять на внешней кромке стопы. Как бы «на ребрах». Найти точку устойчивости, постоять так. Вернуться в исходное положение.

Теперь вывернуть стопы внутрь, постоять так. Вернуться в исходное положение.

Главное – всё время удерживать внимание на стопах и максимально расслаблять тело.



### **«Я боюсь, аж трясет или...»**

Трясет - надо вытряхивать страх.

Заодно вспомним прекрасный фильм «Талли». Там показан один из вариантов техники, помогающей справиться с этим состоянием – героиня его называет «Дерево». В фильме приём объясняет школьный психолог и демонстрирует эту технику. Поэтому смотрите кино.

Опишу вариант, который можно использовать почти везде: когда трясёт – тело буквально просит протрясти его.

Соответственно, трясём каждую конечность отдельно, по очереди, очень тщательно, как будто отбиваем миллион сыплющихся мячиков. Дополнительный бонус этой техники в том, что за кратчайший период идеально прогреваются мышцы и связки, кровь насыщается кислородом.





## «Нечем дышать, не хватает воздуха, не могу дышать...»

А нужно - дышать. Как? Надувать живот.

Сесть в удобную позу, ноги поставить на пол. Закрывать глаза. Дышать глубоко ртом и животом. Сконцентрировать мысли на надувании живота. Представлять себе, как он надувается и сдувается, дышать медленно и глубоко.

Запомните: концентрироваться на животе важно. Переключиться от тревожных мыслей можно также считать вдохи и выдохи: 6 вдохов, 8 выдохов. Будьте внимательны: в какой-то момент может сильно захотеться спать, контролируйте состояние. Так что 3-5 минут дыхания вполне достаточно.

