



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
+7 (8652) 99 18 18
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.



+7 (8652) 99-18-18



online.stavlida.ru



online@stavlida.ru