



ПАМЯТКА

«Как быстро успокоиться: техники для детей» (для учащихся)

1. ДЫХАНИЕ «КАК У ЁЖИКА»



- Вдох – сворачиваемся в клубочек, надуваем живот.
- Выдох – медленно расслабляемся, опускаем иголки.

Повторяем 5 раз.

2. КВАДРАТНОЕ ДЫХАНИЕ



3. ДЫХАНИЕ СО СВЕЧКОЙ



Медленно дуем на воображаемую свечку, делая длинный выдох.

Плечи не поднимаем.

Делаем 5 – 6 выдыхов .

4. СУПЕРГЕРОЙСКАЯ ПОЗА



Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки на пояс.

Глубоко вдохните и почувствуйте свою силу.

Стойте так 1 минуту и дышите.

5. 5 – 4 – 3 – 2 – 1



Назовите 5 вещей, которые видите.



Потрогайте 4 вещи.



Услышьте 3 звука.



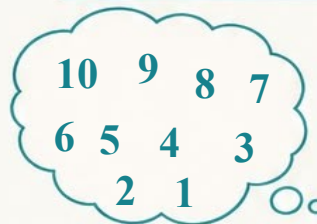
Почувствуйте 2 запаха.



Вспомните 1 приятную вещь.

Возвращает в реальность.

6. ВОЛШЕБНЫЙ СЧЁТ



Повторяйте до улучшения.

Спокойствие, поддержка и принятие –
основа эмоционального благополучия
ребёнка.



ЖАДЫНАМА

«Балаларға тез тынышталу тәсілдері»
(оқушыларға арналған)

1. «КІРПІДЕЙ ТЫНЫС АЛУ»



- Дем алу – бүрісіп, домалақтанып, ішімізді үрлейміз.
- Дем шығару – баяу босаңсып, тікенектерімізді түсіреміз.

5 рет қайталаймыз.

2. «ТӨРТБҰРЫШТЫНЫС»



3-4 рет қайталаймыз.

3. «ШЫРАҚПЕН ТЫНЫС АЛУ»



Көз алдымыздағы шыраққа баяу үрлеп, ұзақ дем шығарамыз.

Иықты көтермейміз.

5-6 рет дем шығарамыз.

4. СУПЕРКЕЙІПКЕР ПОЗАСЫ



Тік тұрып, аяқтарды иық деңгейінде қойып, қолды белге қойыңыз.

Терең дем алып, күшіңізді сезініңіз.

1 минут тұрып, тыныс алыңыз.

5. 5 – 4 – 3 – 2 – 1



Көріп тұрған 5 нәрсені атаңыз.



4 нәрсеге қол тигізіңіз.



3 дыбысты



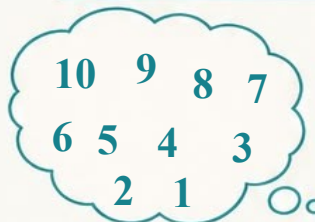
тыңдаңыз.
2 иісті сезіңіз.



1 жағымды нәрсені еске түсіріңіз.

Шынайылыққа қайтарады.

6. СИҚЫРЛЫ САНАУ



Жақсарғанша қайталаңыз.

Тыныштық, қолдау және қабылдау –
баланың эмоционалдық әл- ауқатының
негізі.