



ПАМЯТКА

«Как приручить волнение» (для учащихся)

1. Волнение – твоя «подзарядка».

ЭНЕРГИЯ УСПЕХА!

Волнение – это
энергия для ума.
Ты не боишься,
ты заряжен!



2. Упражнение «Лимон».



ВЫЖМИ ВОЛНЕНИЕ!

Сильно сожми
кулаки, как будто
жмешь лимон,
потом расслабь!



3. Дыши как квадрат.

КВАДРАТНОЕ ДЫХАНИЕ!

Сильно сожми
кулаки, как будто
жмешь лимон,
потом расслабь!



4. Дай страху смешное имя.

НАЗОВИ ВОЛНЕНИЕ СМЕШНО!

Назови его,
например,
«Шлепа»
или «Бумс»!



5 Магический стакан воды.

ВОДА – ТВОЙ ДРУГ!

Сделай пару
маленьких
и медленных
глотков воды!



6. «Заземление» 5-4-3-2-1.

ЗАЗЕМЛИСЬ 5-4-3-2-1!

Найди:
5 вещей,
4 звука,
3 касания,
2 запаха, 1 вкус!



7. Придумай «якорь удачи».

ТАЙНЫЙ ЖЕСТ УДАЧИ!

Например,
скрести пальцы
или коснись уха!



8. Правило «Зато».

МАГИЧЕСКОЕ СЛОВО «ЗАТО»!

Переключись
с плохого
на хорошее!



Сделай вдох.
Расслабь плечи.
Скажи себе: «Я готов!
Я справлюсь! Я могу!»



ЕСЛИ ТРУДНО - КРУГЛОСУТОЧНЫЙ 111

ПРОСТО ПОЗВОНИ!

ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

37-08-58

08:30-19:00

+7-708-08-74-201

КРУГЛОСУТОЧНО

Ты можешь поговорить:

- О своей жизни и проблемах ...
- О дружбе и неразделенной любви ...
- Об отношениях с родителями и учителями...
- О жестоком обращении с тобой и сверстниками...

АНОНИМНО



ЖАДЫНАМА

«Толқуды қалай жеңуге болады»
(оқушыларға арналған)

1. Толқу – сенің «қуат көзің».

ЖЕТІСТІКТІҢ ЭНЕРГИЯСЫ!

Толқу – энергия.
Сен қорықпайсың,
сен күш-қуатқа
толысың!



2. «Лимон» жаттығуы.

ТОЛҚУДЫ СЫҒЫП ШЫҒАР!

Жұдырықтарыңды
лимондай
қатты қысып,
сосын босат!



3. Төртбұрыш сияқты тыныста.

ТӨРТБҰРЫШТЫ ТЫНЫС АЛУ!

Жұдырықтарыңды
лимон сығып
жатқандай қатты
қысып, сосын босат!



4. Қорқынышыңа күлкілі ат қой.

ТОЛҚУДЫ КҮЛКІЛІ АТА!

Оған, мысалы,
«Шлёпа»,
«Бумс»
деп ат қой!



5. Сиқырлы бір стақан су.

СУ – СЕНІҢ ДОСЫҢ!

Судан бірнеше
рет кішкентай
әрі баяу
ұрттап іш!



6. Жерге тұйықталу» 5-4-3-2-1.

5-4-3-2-1 әдісі

Тап:

5 зат,

4 дыбыс,

3 жанасу,

2 иіс,

1 дәм!



7. Сәттілік тұмарын» ойлап тап.

СӘТТІЛІКТІҢ КҰПИЯ ҚИМЫЛЫ!

Саусақтарыңды
айқастыр,
құлағыңа тигіз!



8. «Бірақ» ережесі..

СИҚЫРЛЫ СӨЗ «БІРАҚ»!

Жаман ойдан
жақсы, жарқын
ойға ауыс!



Дем ал.

Иығыңды босат.

«Мен дайынмын!

Қолымнан келеді!» де.

