

# 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.**

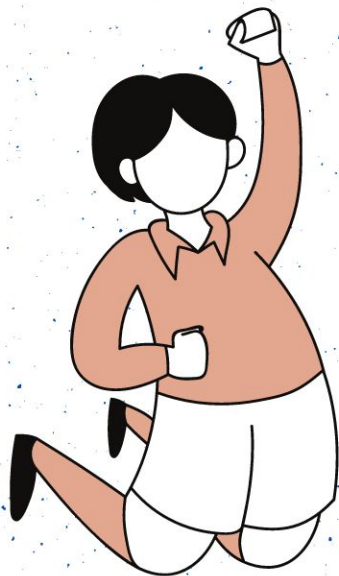
**РАССКАЖИТЕ О СВОИХ ЧУВСТВАХ, А НЕ  
РУГАЙТЕ РЕБЕНКА.**





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

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



**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.**

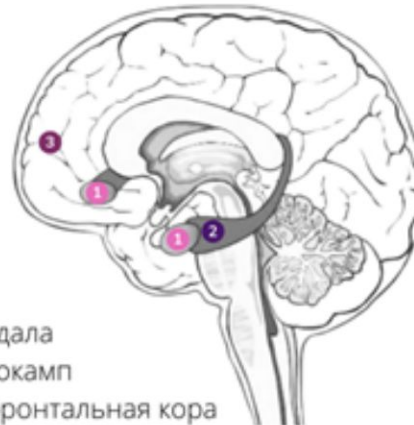


**ПРАКТИКИ, СОГЛАСНО ИССЛЕДОВАНИЯМ, ВЛИЯЮТ НА НЕКОТОРЫЕ ОБЛАСТИ МОЗГА.**

**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 ДЕТАМ 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

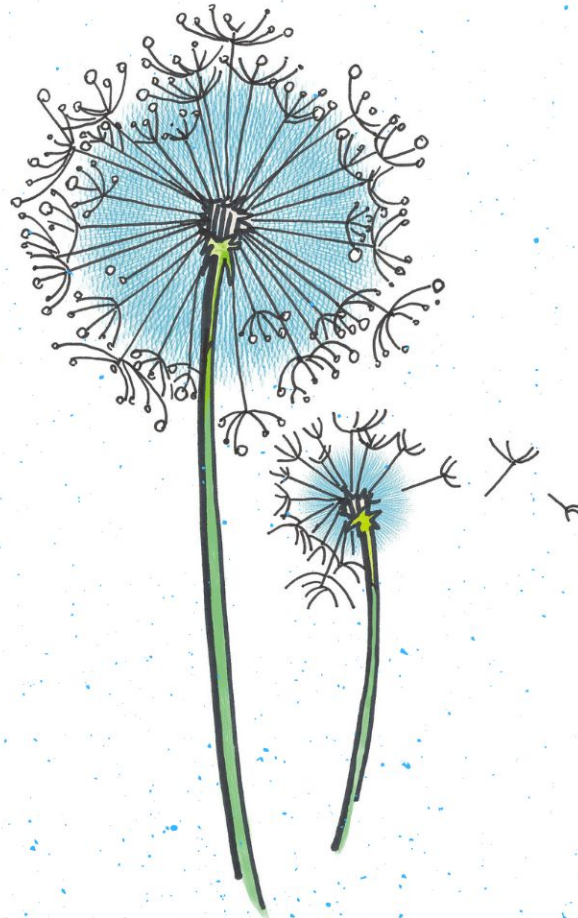
СЯДЬ В УДОБНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ И ЗАКРОЙ ГЛАЗА.  
ПОДУМАЙ, КОМУ И ЗА ЧТО ТЫ БЛАГОДАРЕН В СВОЕЙ ЖИЗНИ.  
СДЕЛАЙ ГЛУБОКИЙ ВДОХ И ПОЧУВСТВУЙ КАК БЛАГОДАРНОСТЬ  
НАПОЛНЯЕТ ТВОЕ СЕРДЦЕ.  
ВЫДОХНИ И ПОЗВОЛЬ ВОЗНИКШИМ ЧУВСТВАМ, ВЫЗВАТЬ У  
ТЕБЯ УЛЫБКУ.



## 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!

