



ПАМЯТКА

«Упражнения, позволяющие снизить эмоциональное напряжение» (для родителей и учащихся)

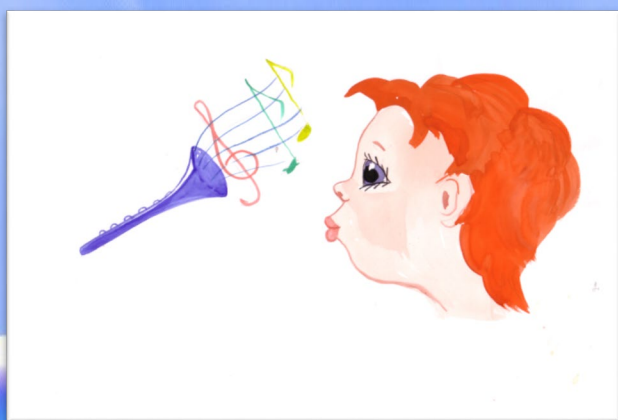
Упражнение «5, 4, 3, 2»

Сосредоточьтесь на настоящем моменте: например, найдите глазами 5 предметов из одного материала или цвета, выделите для себя 4 звука, отследите в теле 3 ощущения, сконцентрируйтесь на 2 запахах.



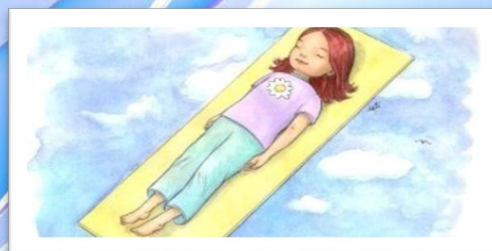
Упражнение «Дудочка»

Сделайте легкий вдох. Представьте, как вы подносите к губам небольшую дудочку. Вытяните губы трубочкой и медленно выдыхайте. Повторяйте это упражнение одну минуту несколько раз в день.



Упражнение на расслабление мышц

На вдохе напрягите мышцы рук, сожмите кисти в кулаки. На выдохе расслабьтесь и сконцентрируйтесь на процессе. Затем сделайте круговые движения шеей, далее поднимите плечи к ушам, а подбородок наклоните к груди – на выдохе почувствуйте приятные ощущения. После чего по очереди напрягайте мышцы лица, груди, пресса, спины, ног.



**ЕСЛИ ТРУДНО -
ПРОСТО ПОЗВОНИ**

**КРУГЛОСУТОЧНЫЙ
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ



анонимно
+7-708-08-74-201
8(7142) 37-08-58

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...



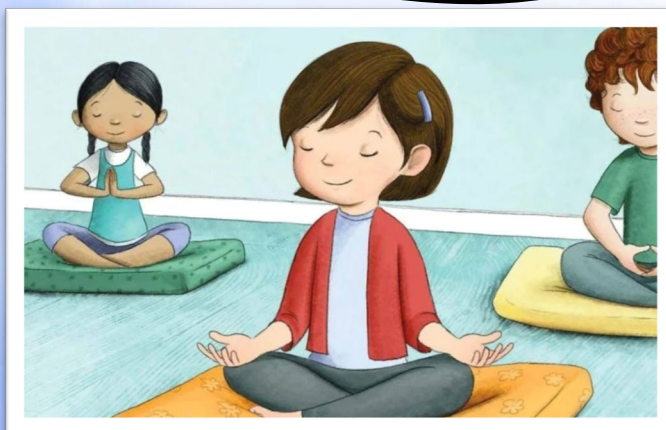
ЖАДЫНАМА

«Эмоционалды стрессті азайтуға арналған жаттығулар»

(ат а-аналар мен оқушыларға арналған)

«5, 4, 3, 2» жаттығуы

Қазіргі сәтке назар аударыңыз:
мысалы, көзіңізбен бірдей материал
немесе түсті 5 нысанды табыңыз,
өзіңізге естіген 4 дыбысты таңдаңыз,
денеңіздегі 3 сезімді қадағалаңыз, 2
иіске назар аударыңыз.



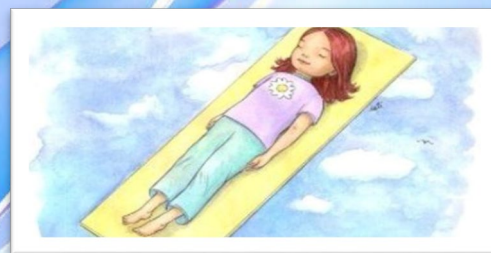
«Құбыр» жаттығуы

Жеңіл дем алыңыз. Кішкентай
құбырды ерніңізге қалай
әкелетініңізді елестетіп көріңіз.
Түтікпен ерніңізді шығарып, баяу дем
алыңыз. Бұл жаттығуды күніне
бірнеше рет бір минут аралығында
қайталаңыз.



Бұлшық еттерді босаңсыту жаттығуы

Дем алған кезде қол бұлшық еттерін қатайтыңыз,
қолдарыңызды жұдырықтай түйіңіз. Дем
шығарған кезде демалыңыз және процеске назар
аударыңыз. Содан кейін мойынмен айналмалы
қозғалыстар жасаңыз, кейін иықтарыңызды
құлақтарыңызға дейін көтеріп, иегіңізді кеудеге
еңкейтiңіз - дем шығарған кезде жағымды
сезімдерді сезініңіз. Содан кейін, өз кезегінде,
беттің, кеуденің, іштің, арқаның, аяқтың
бұлшықеттерін тартыңыз.



**ЕГЕР ҚИЫН БОЛСА
ҚОҢЫРАУ ШАЛ**

**ТӘУЛІК БОЙЫ
СЕНІМ ТЕЛЕФОНЫ**

Жасаспiрiмдер мен
олардың ата-аналарына
арналған



анонимді
+7-708-08-74-201
37-08-58

Сен - Өз өмірің мен проблемаларың туралы
- Достық пен ажырамаған махаббат туралы
- Сенімен және құрдастарыңмен қатал қарым-қатынас туралы
- Ата-аналармен және мұғалімдермен қарым-қатынас туралы
сөйлесе аласың