

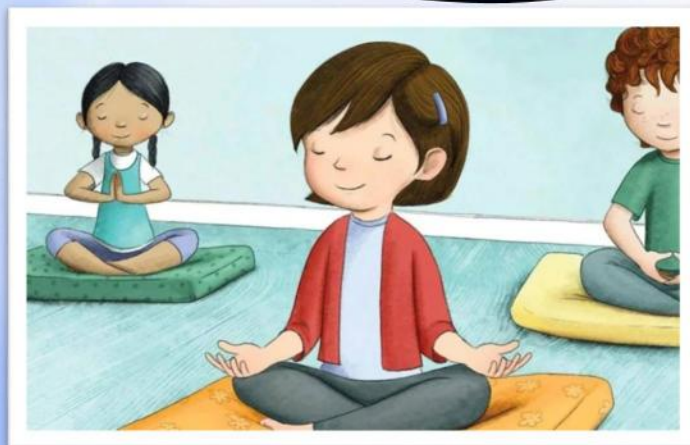


ЖАДЫНАМА

«Эмоционалды стрессті азайтуға арналған
жаттығулар»
(ата-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
әкелетінін 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
еңкейтеңіз - 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

Жасөспірімдер 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