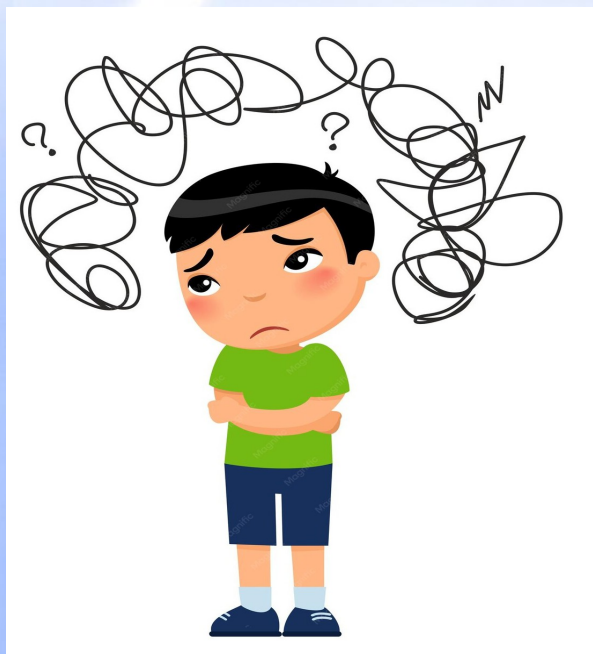


Практические инструменты для снижения тревоги и стресса у дошкольников и школьников

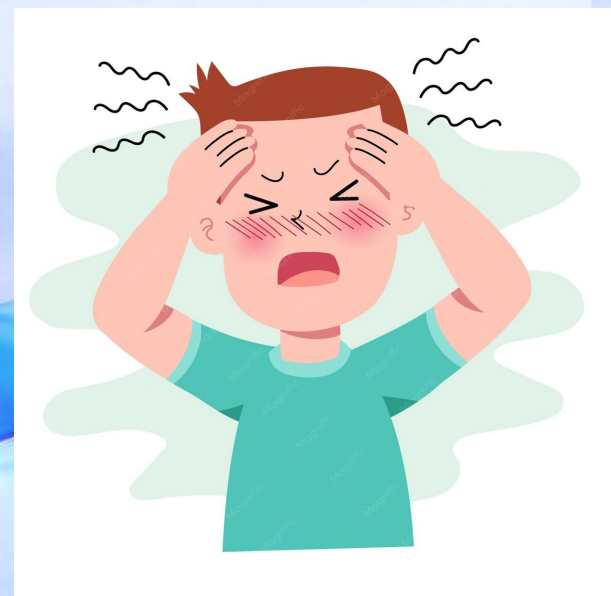
Тема: «Рядом и вместе: родительская опора в моменты детских тревог и стресса.»

• •
• •
-
• •





Дети с
ограниченными
возможностями
здоровья
испытывают
стресс чаще и
острее, чем их
сверстники.



Социальные истории

ВИЗУАЛЬНОЕ РАСПИСАНИЕ



УТРЕННЯЯ
ГИМНАСТИКА



ЗАНЯТИЕ



ПРОГУЛКА



ОБЕД



ТИХИЙ ЧАС



ИГРЫ

Как мне успокоиться

Когда я расстроен, сердит или недоволен, я могу использовать следующие способы, чтобы успокоиться...

Закрывать глаза и посчитать до десяти

1 2 3 4 5
6 7 8 9 10

Глубоко подышать и посчитать до пяти

5 4 3 2 1

Попрыгать на батуте или покачаться на качелях

Попросить перерыва и отдохнуть

Прогуляться

Попросить помощи у взрослого

Если мне больно

 Иногда я чувствую боль	 Боль может быть очень сильной	 Боль расстраивает меня	 Я могу даже расслабиться от боли
 Я должен обязательно сообщить про боль взрослым	 Я могу сказать "Ой-ой-ой!"	 Или могу сказать "Мне больно!"	 И указать на то место, которое болит
 Головная боль	 Боль в ноге	 Боль в стопе	 Боль в пальцах рук
 Боль в руке	 Боль в ухе	 Боль в животе	 Боль в попе
 Боль в горле или шее	 Боль во рту и зубная боль	 Попросить помощь у взрослых - это хорошо и правильно!	 Взрослые помогут, и скоро я буду чувствовать себя лучше

Иногда я так злюсь, что бью маму.

Тогда мама грустит.

Когда хочется кого-то ударить, нужно остановиться.

Я сложаю свои руки вместе.

Я сделаю пять глубоких вдохов. Тогда я успокоюсь.

Когда я спокоен, мама счастлива.

**«Тихий уголок»
зона отдыха
Шумоподавляющие
наушники
Утяжеленные одеяла
Антистресс-игрушки**



Последовательные шаги



снимаю
куртку



снимаю
комбинезон



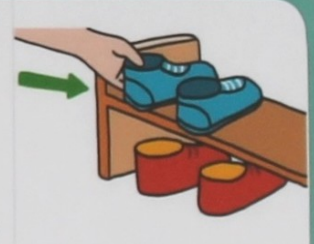
снимаю
шапку



вешаю
одежду



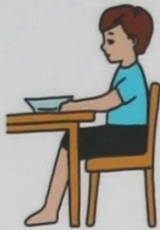
снимаю
обувь



убираю обувь
на место



мою
руки



сажусь
за стол



ем
и пью



вытираю
рот



говорю
«спасибо»



убираю посуду
со стола



СНИМАЮ
ШТАНЫ



ПИСАЮ И
КАКАЮ



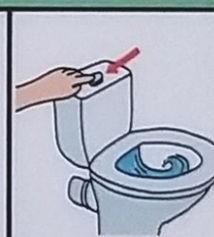
ОТРЫВАЮ
БУМАЖКУ



ВЫТИРАЮСЬ



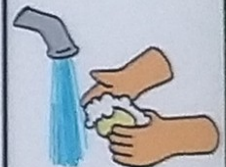
БУМАГУ В
УРНУ



СМЫВАЮ

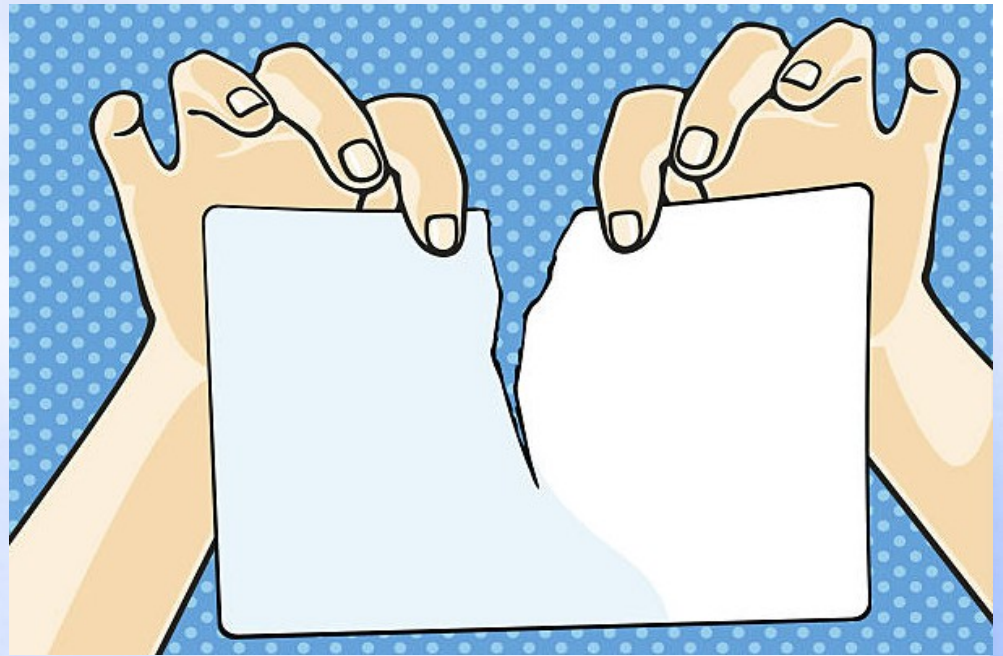


НАДЕВАЮ
ШТАНЫ



МОЮ
РУКИ





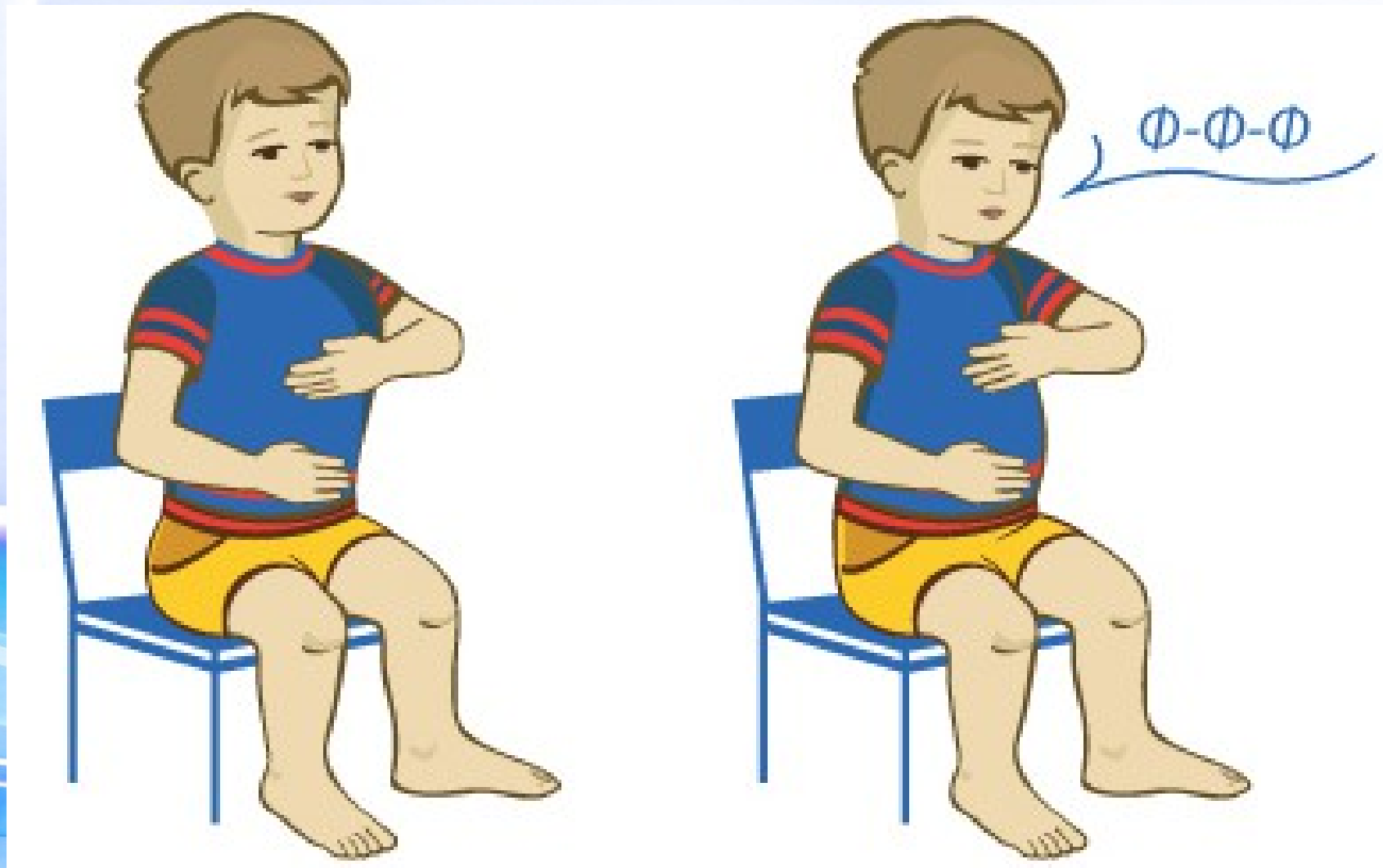
КВАДРАТ ДЫХАНИЯ



«Свеча и суп»



Дыхание Ладощкой



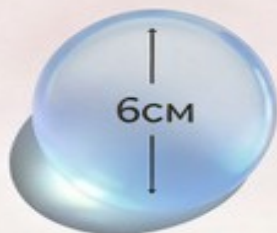


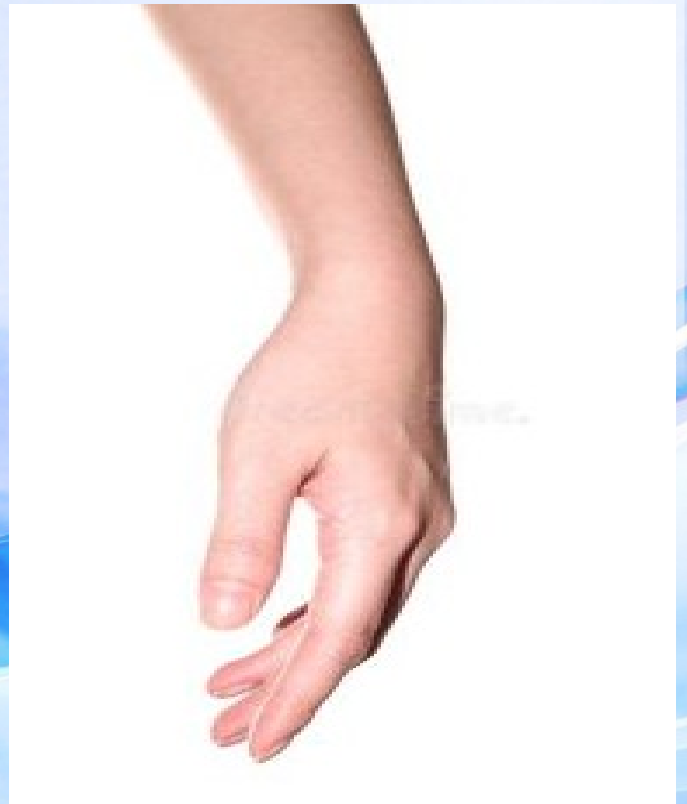
МАЛЬТОЗНЫЙ ШАР

Антистресс



Моментально
успокоит
и расслабит





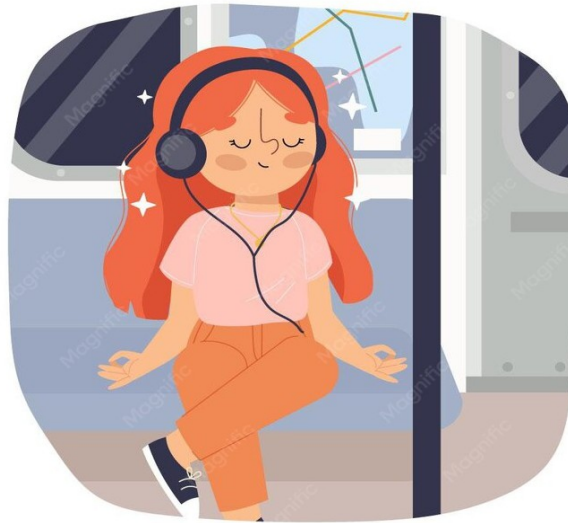
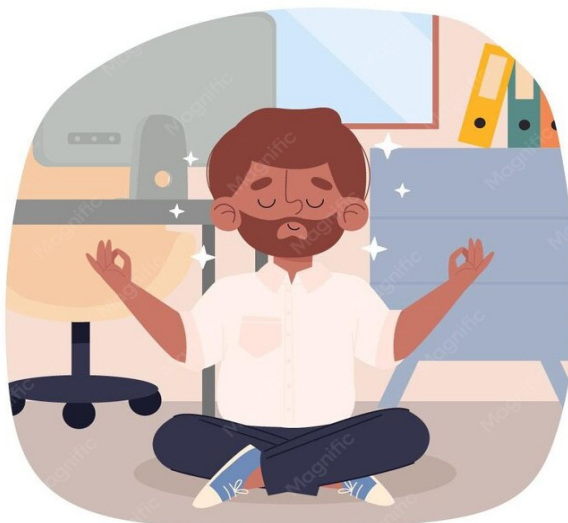


**Широко зевнуть
или подвигать
нижней челюстью
из стороны в
сторону.**

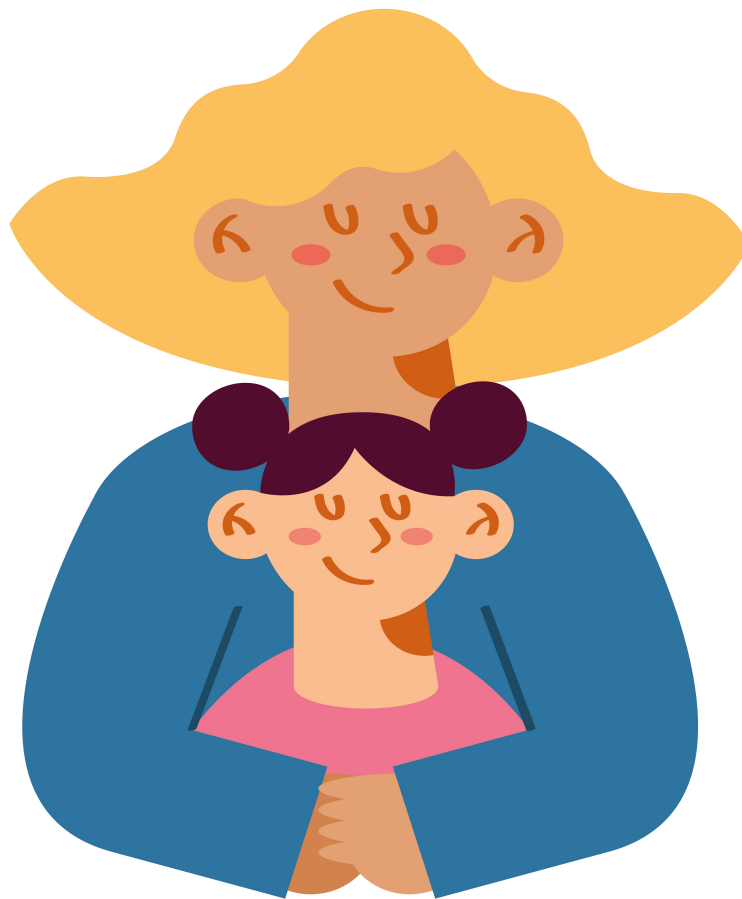
**«Банка страхов»
Блестки —
тревожные мысли.**



Важно заботиться о себе!



«Я верю в тебя!» «Всё будет хорошо!»



Спасибо за внимание!

