



«10 экспресс способов справиться с тревогой», –
которые подойдут и
ребенку, и взрослому.





10 экспресс способов справиться с тревогой



1. Позевать
2. Умыть лицо холодной водой
3. Самомассаж кистей рук или лица
4. Сидя, вытянуть ноги и рисовать круги
5. Встать, размять мышцы, потянуться
6. Глядя в зеркало, сказать все свои паспортные данные или номера телефонов родственников
7. Назвать, что видишь, слышишь, ощущаешь кожей, чувствуешь из запахов
8. Задуть свечу (длинный выдох), понюхать цветок (длинный вдох). Повторить 2-4 вдоха и выдоха
9. Найти 10 цветочных пятен: На какой цвет приятно смотреть?
10. Произнести позитивные убеждения: Ты справляешься! Ты стараешься!