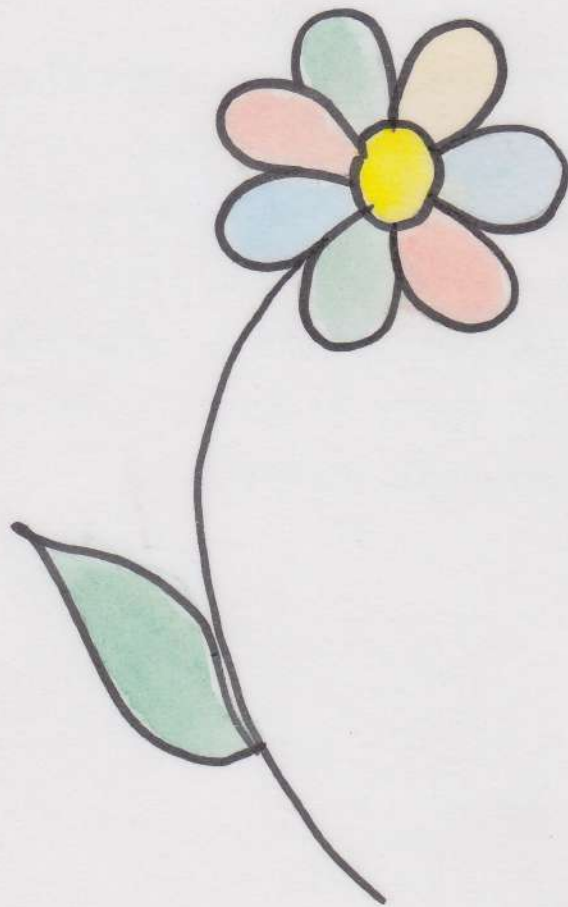


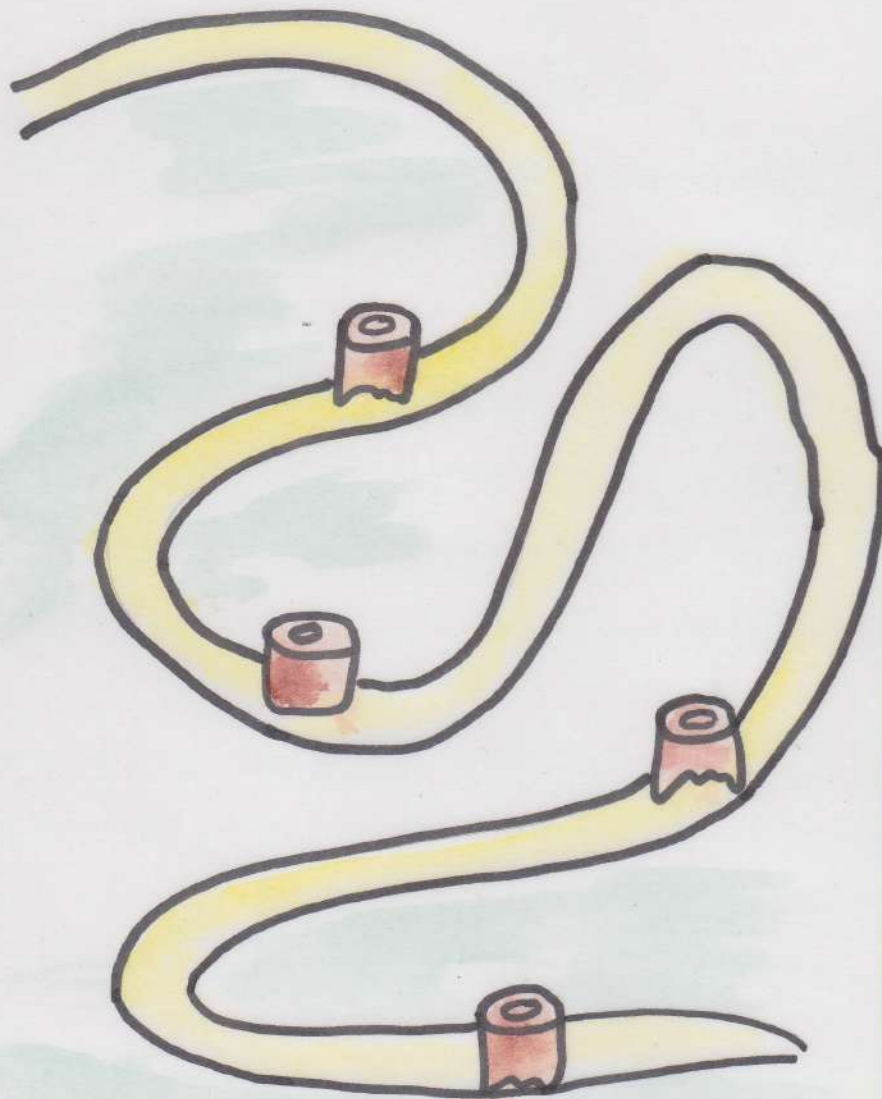
РЕЛАКСАЦИОННЫЕ  
КАРТОЧКИ



*Релаксационные карточки - это простые и позитивные задания которые помогают детям успокоиться и справиться с тревогой и страхами.*

*Каждая карточка включает в себя инструкцию, которая поможет ребенку выполнить задание.*

# ЛАБИРИНТ ТРЕВОГИ



5 - 4 - 3 - 2 - 1

## ТЕХНИКА ЗАЗЕМЛЕНИЯ

Назови 5



Вещи, которые  
можешь увидеть

Назови 4



Вещи, которые  
можешь потрогать

Назови 3



Вещи, которые  
можешь услышать

Назови 2



Вещи, которые  
можешь понюхать

Назови 1



Вещь, которую можешь  
попробовать на вкус

5 - 4 - 3 - 2 - 1

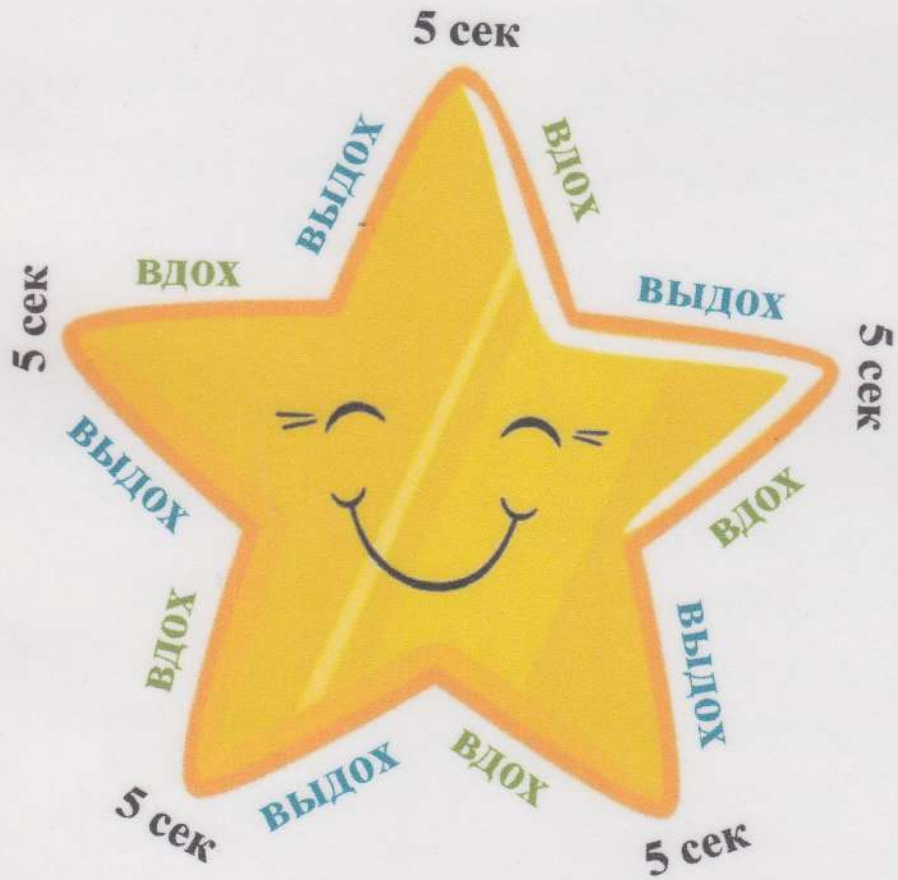
## ТЕХНИКА ЗАЗЕМЛЕНИЯ

*Иногда бывает на людей наплывают сильные эмоции (тревожность, страх, гнев и тд.). Успокаивающая техника, которая соединяет нас с настоящим, исследуя пять чувств поможет справиться нам с плохими эмоциями.*

Просто назови 1 вещь, которую можно попробовать на вкус и т.д.



# ЗВЕЗДНОЕ ДЫХАНИЕ

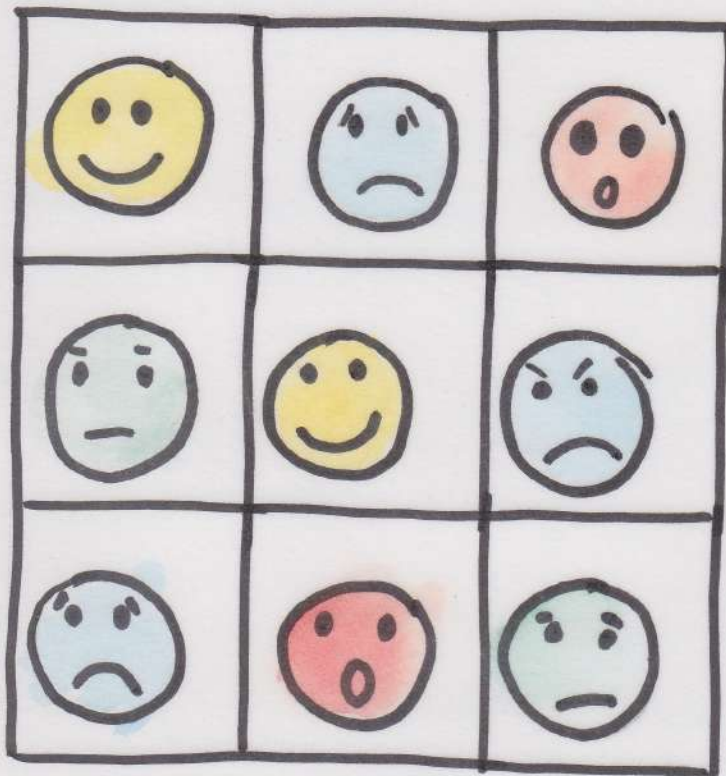


# ЗВЕЗДНОЕ ДЫХАНИЕ

*Если тревожные мысли расстраивают тебя, вызывают неприятные ощущения, портят настроение, то тебе поможет техника «Звездное дыхание».*

Поставь пальчик на вершину звезды и двигайся по часовой стрелке. Двигаясь по линиям делай вдох, а потом выдох, на вершинах задерживай дыхание.

# ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ АВТОМАТ





# ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ АВТОМАТ

*Иногда наши тревоги не имеют никакого объяснения. Если ты тревожишься даже когда серьезного повода нет, тебе поможет игра «Эмоциональный автомат».*

Попробуй изобразить эмоции в первом ряду. Скажи, когда ты испытываешь эти чувства? Попроси друзей повторить эмоции во втором ряду и третьем.

# СЧАСТЛИВОЕ ЧИСЛО



# СЧАСТЛИВОЕ ЧИСЛО

*В жизни каждого человека могут происходить всякие неприятности, они могут быть мелкими или крупными. Когда неприятность случается, человеку приходится решать ее, избавляться от нее. А если неприятности еще не произошли, а мысли о них не оставляют тебя? Тебе поможет счастливое число.*

*Поднимайся по ступенькам и отвечай на вопросы: Что будет через 7 минут? Через 7 часов? Через 7 дней? Через 7 лет?*





## КАКОЙ Я?

Время от времени беспокоится - каждый человек, просто тревога не занимает в жизни большинства людей слишком много места. Если ты часто беспокоишься, чаще вспоминай о себе что-нибудь хорошее.

Напиши свое имя в квадратиках. К каждой букве своего имени вспомни и запиши о себе что - то хорошее.



# УМЕНЬШИТЕЛЬ ТРЕВОГ



# УМЕНЬШИТЕЛЬ ТРЕВОГ

*Если тебе кажется, что ты маленький, а то что тебя тревожит очень больше, тебе поможет сила мысли. Силой мысли можно уменьшить все что угодно. Например я боюсь Змея Горыныча, он огромный и злой, но я могу мысленно представить как он уменьшается и превращается в обычную змею, а потом в безобидного маленького червячка.*

А чего боишься ты?  
Нарисуй его сначала большим, а  
потом маленьким и смешным