

## Дорогой наш друг !

**В этой памятке собраны секретные техники, которые помогут тебе успокоиться, подружиться со своей энергией и чувствовать себя лучше. Пользуйся ими, когда чувствуешь, что тебе трудно!**



### 1. ЕСЛИ ТЫ ЗЛИШЬСЯ И ОЧЕНЬ ХОЧЕТСЯ КРИЧАТЬ ИЛИ ДРАТЬСЯ

**(Злость — это нормально, важно пользоваться ею безопасно для себя и окружающих тебя людей)**

Итак, ты чувствуешь, что внутри как будто «вулкан» и сейчас взорвешься — попробуй сделать так:

#### 1. «Подушка для крика»

Возьми подушку и поколоти ее со всей силы. Можно кричать в нее. Представь, что это твоя обида, и ты ее выбиваешь. ☺

#### 2. «Рвака»

Возьми ненужную бумагу, газету и мелко-мелко порви ее. Чем мельче, тем лучше! Потом можно устроить «салют» из обрывков, а потом всё собрать. ☺

#### 3. «Топот ног»

Сильно-сильно потопай ногами. Можно закрыть глаза и топтать, представляя, как твоя злость уходит в пол.

**НО ЗАПОМНИ:** Бить людей и ломать вещи нельзя!

### 2. ЕСЛИ ТЕБЕ ГРУСТНО, ОДИНОКО ИЛИ СТРАШНО

Бывает, что на душе тяжело, и кажется, что ты один/одна. В такие моменты твой организм очень нуждается в «обнимашках» и тепле.

#### 1. «Обними себя сам/сама»

Крепко-крепко обними себя руками. Покачайся немного из стороны в сторону. Почувствуй, какие у тебя сильные и добрые руки.

## 2. «Домик для пальчиков»

Сядь удобно, закрой глаза и представь, что каждый твой пальчик идет в свой домик (массируй по очереди каждый палец). Говори себе: «Пальчик, ты в домике, ты в безопасности».

## 3. «Кокон»

Завернись в плед или одеяло, как в кокон. Представь, что ты гусеница, которая отдыхает, чтобы потом превратиться в бабочку. Посиди так 5–10 минут, не спеши.

## 4. Нарисуй твою грустинку

Возьми краски или карандаши и нарисуй свою грустинку.

Какого она цвета? Какая она на вид? А теперь дорисуй ей что-то веселое — бантик, улыбку, крылышки. Преврати грустинку в смешинку!

## 3. ЕСЛИ ТЫ НЕ МОЖЕШЬ УСПОКОИТЬСЯ

### 1. «Свеча и цветочек»

Представь, что в одной руке у тебя цветок (вдохни его аромат — **медленный вдох носом**), а в другой руке свеча (задуй ее — **длинный выдох ртом**). Подыши так 5 раз.

### 2. «Пчелка»

Сделай вдох, а на выдохе пожужжи, как пчелка: «Ж-ж-ж-ж». Жужжи долго-долго, пока не кончится воздух. Это успокаивает.

### 3. «Попробуй на вкус»

Если ты бегаешь по классу и не можешь остановиться — остановись на секунду и спроси себя: «Что я сейчас чувствую? Какой на вкус воздух? Чем пахнет? Какая у меня рука на ощупь?». Это поможет вернуться в реальность.

#### 4. ЕСЛИ ТЕБЕ ТРУДНО ПОДОЙТИ И ЗАГОВОРИТЬ С ДРУГИМИ РЕБЯТАМИ

Иногда бывает трудно общаться. Вот несколько волшебных фраз, которые помогут тебе. Было бы классно, если бы ты их выучил как любимое стихотворение! :)

- **Как предложить поиграть:**

- «Привет! Можно мне с вами?»
- «У меня есть классная идея для игры, давайте попробуем!»
- «Я тоже хочу играть. А кем я буду?»

- **Если не берут в игру:**

- Спокойно сказать: «Ну и ладно, в следующий раз поиграем» и отойти.
- Найти других детей или интересное занятие для себя.
- Подойти к учителю или взрослому и сказать: «Мне грустно, побудьте, пожалуйста, со мной».

- **!!!Если тебя обижают!!!:**

- Громко и четко сказать: «**МНЕ ЭТО НЕ НРАВИТСЯ, ПРЕКРАТИ!**»
- Уйти.
- **Сразу рассказать маме, папе или учителю. Пойми, пожалуйста, это не ябедничество, это защита себя!**

#### Главные правила твоей безопасности

1. Ты имеешь право на любые чувства: злость, грусть, радость, страх. Они все тебе нужны!
2. Твое тело — твоё. Никто не имеет права тебя бить!
3. Ты не один /одна. Мама и папа любят тебя всегда, даже если они сердятся или заняты.
4. Если тебе очень плохо и ничего не помогает — **ПОДОЙДИ К ВЗРОСЛОМУ** (маме, папе, бабушке, учителю, психологу) и скажи: «Мне очень нужна помощь».

## КРАТКАЯ ШПАРГАЛКА ДЛЯ ТЕБЯ ☺ :

**Твои помощники :**

<b>Если я злюсь</b>	<b>Если мне грустно</b>	<b>Если я не могу успокоиться</b>
Подушка-колотушка	Плед-кокон	Дыхание «Цветок и свеча»
Рвать бумагу	Обнять себя	Пожужжать пчелкой
Потопать ногами	Нарисовать грусть	Попросить «Стоп-кран»

**ДОРОГОЙ НАШ ДРУГ!**

**ПОМНИ ВСЕГДА:**

**Ты — замечательная/замечательный!!!**

**У тебя обязательно всё получится!!!**