



ТОГБУ «Центр психолого-медико-педагогической диагностики и консультирования»

### Упражнения для снятия тревожности

#### **Дыхание:**

Сделайте 5-10 глубоких вдохов и выдохов на одинаковый счет.

Например, вдох на счет 5, затем пауза на 5, выдох на 5.

#### **Тело:**

Потрясите ногами и руками, как будто сбрасываете с них что-то;

Потряситесь всем телом, потанцуйте;

Топочите ногами для ощущения своих стоп;

Потрите мочки ушей;

Расслабляйте тело (сжимайте и разжимайте ладони).

#### **Внимание на звуки:**

Закройте глаза и услышьте окружающие вас звуки.

Слушайте их около минуты, считая про себя.

#### **Внимание на предметы:**

Закройте глаза, сделайте дыхательное упражнение.

Откройте глаза и зафиксируйте первые 5 предметов.

