***Рекомендації для зняття психологічного напруження, зниження тривожності***

Є багато маленьких хитрощів, які допоможуть людині впоратися з емоційним перевантаженням:

1.Порахуйте до 10 та лише потім повертайтеся до травматичної ситуації.

2.Простежте за своїм диханням. Повільно вдихайте й на деякий час затримайте дихання. Видихайте поступово, через ніс. Прислухайтеся до своїх відчуттів.

3.Наберіть води та повільно випийте воду, сконцентруйтеся на своїх відчуттях води.

4.Знайдіть якийсь невеличкий предмет і уважно розгляньте його не менше чотирьох хвилин,ознайомлюючись з кольором, формою, структурою так ретельно, щоб можна було уявити предмет із заплющеними очима.

5.Погляньте на небо, розгляньте все, що ви бачите на ньому.

6.Змочіть обличчя холодною водою.

7.Вийдіть з того приміщення , де вас знайшов стрес.

Для того, щоб ці методи допомогли, їх треба знати напам’ять і постійно виконувати.

Значення школи у нашому суспільстві перебільшити майже неможливо – не маючи атестату про загальну середню освіту, неможливо вступити до жодного ВНЗ; не отримавши досвіду спілкування з однолітками, складно адаптуватися в соціумі; саме школа покликана задовольняти навчально-пізнавальні потреби дитини і т.д. Але для того, щоб Ваша дитина ходила до школи з радістю і отримала максимум користі від одинадцяти років, проведених у її стінах, слід завчасно підготуватися до такої події як «перший раз у перший клас». Маємо надію, що наші поради допоможуть Вам у цьому.