

Szorongásoldó tippek
gyerekeknek

LÉGZÉSI TECHNIKÁK

(pl. 1-2-3-4-re a levegő beszívása, 1-2-3-4-ig benntartás, 1-2-3-4-ig kiengedés, 1-2-3-4-ig pihenés; a légzésünk kontrolljának tanítása kisebb gyerekeknél kiválóan működik egy buborékfújó segítségével)

**JÓGÁN és MEDITÁCIÓN alapuló
módszerek**

(pl.: <http://nyugodtgyermek.hu/meditacios-gyakorlatok%ef%bb%bf/?fbclid=IwAR3ozlgh5Zlkm91WgKpUFzTJKPLf2S7ua08-00ZyZvQH2Q4JD5UQ+Wr5es4>)

**Szükség esetén külső
segítség kérése
(pl. iskolapszichológus)**

Rajzolás, festés

**Zene,
zenehallgatás**

„kibeszélés”

ROSSZ ÉRZÉSEK KEZELÉSE

(pl. konténergyakorlat: a gyermek a számára rossz, kezelhetetlen érzését le tudja írni/rajzolni egy papírlapra és ezt be tudja tenni egy erre kijelölt dobozba, vagy kereskedelmi forgalomban kaphatók a „Gondevő” figurák, amik szintén ezt a célt szolgálják)

RELAXÁCIÓ

(könyvek segítségével: pl. Ülj figyelmesen, mint egy béka; az izmok megfeszítése majd elengedése is hasznos lehet izomcsoportonként haladva; az izmok ellazítása kisgyermeknél jól működik úgy is, ha azt játsszuk, hogy milyen lehet egy robot és milyen egy rongybaba)

**Humor,
nevetés**

**Spiritualitás,
vallás**