

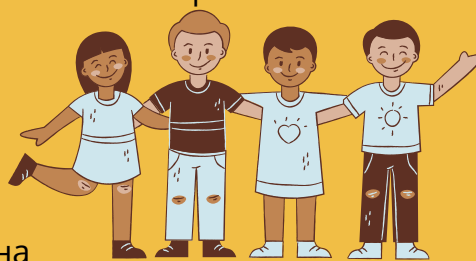
Сэтгэл түгшээх хэрэгслийн хайрцаг

D34 сургуулийн сэтгэл судлалын дадлагажигч Кристина Гранди, Ребекка Андерсон нарын ширээнээс

Энэ жил оюутнуудад сэтгэлийн түгшүүртэй холбоотой шинж тэмдгүүд урьд өмнөхөөсөө илүү их ажиглагдаж байна. Энэхүү хэрэгслийн хайрцаг нь танд энэ хугацаанд хүүхдээ хэрхэн дэмжих талаар эх сурвалж, санаа өгөх зорилготой юм.

Хүүхдэд сэтгэлийн түгшүүр ямар байж болох вэ?

- Нойрсоход хэцүү эсвэл унтах
- Сандарсан, хөдөлгөөнтэй, хэт идэвхтэй эсвэл анхаарал сарнисан байх
- Байнга сэгсрэх эсвэл хөлрөх
- Зөндөө уйл
- үймээн дайралт
- Санаа зоволт ихтэй
- Оюутан сургуульд явахыг хүсэхгүй байна
- Зөвшөөрлийг байнга хайж байдаг
- Тодорхой шалтгаангүйгээр уйтгартай эсвэл ууртай болох
- Үйл ажиллагаа явуулах, бусадтай цагийг өнгөрөөхөөс зайлсхийх



Хэрэгсэл

#1

Хүүхэдтэйгээ ярилц

Юунаас болж түгшүүр төрүүлж байгааг ойлгох нь туслах эхний алхам юм. Загваруудыг сонгож, анзаарсан зүйлийнхээ талаар хүүхэдтэйгээ ярилцахыг хичээ. "Би үүнийг анзаарсан" гэж яриагаа эхлүүлээд тэндээс яв!

Бүх анхаарлаа төвлөрүүл

Бүрэн анхаарлаа төвлөрүүлэх нь хүүхдүүдэд одоо байгаа зүйлдээ анхаарлаа төвлөрүүлэхэд сургадаг. Энэ нь тэднийг сэтгэлийн түгшүүртэй байх үед өөрийгөө тайвшруулж, хяналтаа сэргээхэд тусалдаг. Хүүхдэдээ энэхүү гайхалтай техникийг дадлагажуулахад нь туслахын тулд удирдан чиглүүлсэн хүүхдийн сэтгэлгээний дасгалыг туршаад үзээрэй!

Хэрэгсэл

#2

Хэрэгсэл

#3

Гүн амьсгал

Гүнзгий амьсгалах нь бидний бие сэтгэлийн түгшүүртэй байдалд хэрхэн хариу үйлдэл үзүүлэхийг тайвшруулахад тусалдаг. Энэ нь бидний амьсгалыг удаашруулаад зогсохгүй зүрхний цохилт, цусны даралтыг бууруулахад тусалдаг! Өөрийгөө болон хүүхдүүдээ хэвлийгээр амьсгалахад чиглүүлэх видеог үзээрэй.

Газардуулгын техник

Газардуулах арга техник нь таны хүүхдийн анхаарлыг түгшүүр, өдөөлтөөс холдуулж, эргэн тойрныхоо зүйлд хүргэх замаар тайвшрахад тусална.

5, 4, 3, 2, 1 техникийг туршаад үзээрэй! Харах 5, гар хүрэх 4, сонсох 3, үнэрлэх 2, амтлах 1 зүйлийг нэрлэ.

Хэрэгсэл

#4

Хэрэгсэл

#5

Өөртэйгөө эерэг яриа

Сэтгэл түгшсэнээр бидний тухай олон сөрөг бодлууд гарч ирдэг. Энэхүү сөрөг яриаг эерэг, бодитой яриагаар өөрчлөх нь цаг хугацааны явцад бидний сэтгэлгээ, үзэл бодлыг өөрчилж чадна. Үүний оронд "Би үржүүлэхийг хэзээ ч ойлгохгүй!" "Би үржүүлэхийг ойлгохын тулд шаргуу ажиллаж байна."

Санал хүсэлтээ хуваалцаарай!

Энэ мэдээллийг илүү сайн тохируулахын тулд энэхүү товч судалгааг бөглөнө үү:
[Санал хүсэлтийн судалгаа](#)