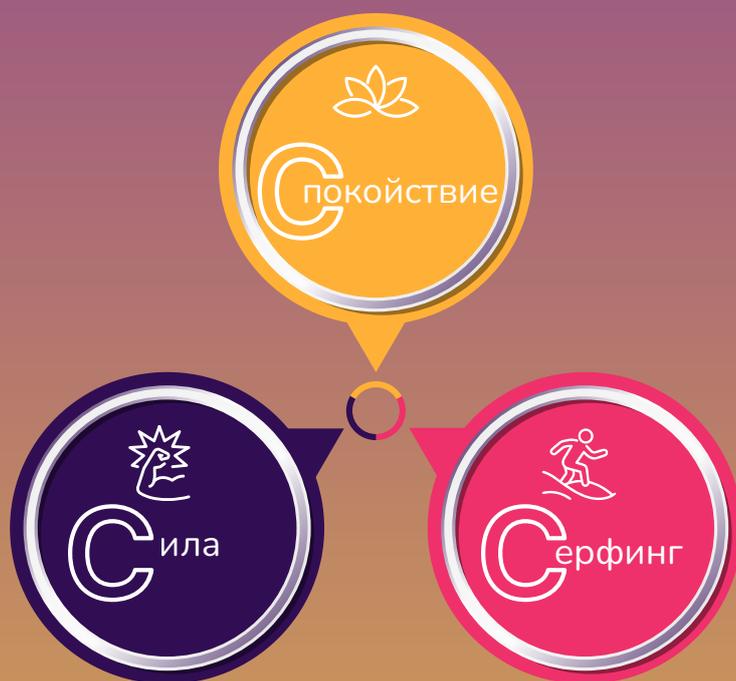


# ГАЙД ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ТРЕВОЖНЫХ ДЕТЕЙ

рента

Как помочь  
справляться с  
трудностями  
в учебе



**ФОРМУЛА 3С:  
СПОКОЙСТВИЕ,  
СИЛА,  
СЕРФИНГ**



Сканируйте,  
чтобы записаться н  
а блиц-консультацию  
(Zoom, 30 минут)



Вы каждый день видите, как ваш ребёнок с тревогой и трудностями в учёбе словно **застревает на простых вещах.**

Он может **плакать**, избегать уроков, жаловаться на боль в животе или голове, бояться отвечать у доски.

А вы чувствуете **бессилие**: ни гаджеты, ни уговоры, ни даже похвала не снимают этого напряжения.

👉 Тревога растёт, а уверенность ребёнка тает на глазах.

**Мы подготовили для вас простую и действенную «Формулу 3 С»:**

↓ три шага, которые помогут вашему ребёнку обрести спокойствие в мыслях, силу в теле и самостоятельность в жизни.

# ЧТО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ

- ✗ Бороться с гаджетами
- ✗ Искать «волшебников», которые всё сделают вместо ребёнка
- ✗ Воевать с системой или «всем миром»
- ✗ Оставлять ребёнка один на один со страхами

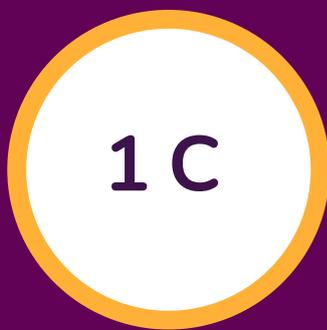


- ▶ Раз вы читаете этот гайд - Вы уже сделали достаточно. Пришли в правильное место.
- Здесь нет пустых запретов и лишней борьбы.
- Здесь ребёнок учится управлять собой и быть самостоятельным.
- Сёрфить по волнам жизни — без страха упасть.

# Хватит тратить ресурс на бесполезное.

Решение – в системе.

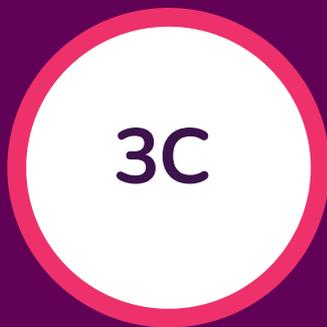
## ➔ ФОРМУЛА ЗС



**Спокойствие.**  
Исцеление разума.



**Сила.**  
Исцеление тела.



**Серфинг.**  
Осмелиться жить.

▶ 3 шага, которые дают ребенку опору внутри  
и свободу снаружи

Шаг №1: Исцеление разума

# СПОКОЙСТВИЕ

В 1982 году Анджела Кавалло занималась домашними делами, пока её подросток-сын возился под своим 64-дюймовым «Шевроле Импала».

Вдруг она услышала страшный грохот на улице.

Она выбежала посмотреть, что случилось, и увидела своего сына, лежащего без сознания под машиной.

То, что произошло дальше, было на грани сверхъестественного.

Она подбежала к машине, **подняла её на четыре дюйма от земли** и вытащила сына в безопасное место.

**После нескольких недель в больнице её 11-летний сын выжил... без каких-либо серьёзных травм.**

Понимаете, в повседневной жизни мы используем лишь 30 % того, на что способны, потому что наш мозг настроен на экономию энергии.

Большую часть времени мы фактически на автопилоте.

Мы не контролируем то, что думаем, что чувствуем и что делаем.





## ФОРМУЛА ЗС|СПОКОЙСТВИЕ

Но время от времени определённые ситуации разрывают эту схему. Вдруг мы можем мыслить ясно. Мы полностью присутствуем в моменте. Мы точно знаем, что делать.



И мы способны набраться смелости, чтобы встретиться со страхом и пройти через сложную ситуацию.

## Каждый человек имеет эту тайную силу. В том числе и ваш ребенок.

Есть простые приёмы для успокоения, которыми ваш ребёнок сможет пользоваться, чтобы открыть эту силу.

Как только ребёнок их освоит, он сможет распознавать свои чувства и использовать простые техники успокоения, чтобы взять под контроль свои мысли и расслабиться. Это значит, что его «тревожная сигнализация» больше не будет включаться без причины.

Он сможет изменить привычный ход мыслей, который раньше включал кнопку "страх" и буквально парализовал его разум. Постепенно ребёнок научится переключать себя из состояния «опасно, беги» в **«вызов – сила – преодоление – победа»**.



Шаг №2: Исцеление тела

# СИЛА



Боль в животе, головная боль, учащённое сердцебиение, потные ладони, головокружение, тошнота... Это лишь некоторые из реакций нашего организма на тревогу.

И это также симптомы, которые ваш ребёнок может испытывать каждый раз, когда срабатывает «сигнал тревоги».

Однако ваш ребёнок **может научиться контролировать** эти симптомы и уменьшать их интенсивность.

Это происходит благодаря связи между разумом и телом.

Разум успокаивает тело, удерживая тревожный сигнал под контролем (ваш ребёнок может достичь этого с помощью «Исцеления разума»)...

А тело может успокоить разум, когда будильник уже звонит на максимальной громкости.

Дети могут сделать это с помощью целенаправленных протоколов расслабления тела.



Как только ваш ребёнок научится этим протоколам, он получит контроль над физическими последствиями тревоги, такими как боль в животе, головная боль и учащённое сердцебиение.



**Моменты дискомфорта уменьшатся, и он будет чувствовать себя спокойнее и умиротворённее.**

С таким ощущением спокойствия ваш ребёнок будет чувствовать себя увереннее в ситуациях, которых раньше избегал.

Неважно, игра это с друзьями, поход в школу или попытка попробовать что-то новое — эти моменты перестанут быть такими страшными и начнут казаться выполнимыми, даже приятными.

Это создаёт мощный волновой эффект, который помогает развивать устойчивость и уверенность в себе, необходимые для преодоления жизненных трудностей.



Шаг №3: Осмелиться жить

# СЁРФИНГ

Когда ребёнок учится кататься на доске, он сначала падает — снова и снова. Потом понемногу начинает стоять. И только когда ловит свою первую волну — понимает, как это: уверенно держаться на ногах и при этом оставаться гибким.

**Этот цикл «упал — встал» и нужен для того, чтобы поймать главный навык: не избегать волн, а держаться на них. Не жёстко и не зажато, а стойко и в то же время подвижно.**

На третьем шаге дети пробуют то же самое уже в жизни: в школе, на улице, в компании друзей. Учатся чувствовать себя уверенно даже тогда, когда родителей нет рядом.

Если ребёнок избегает такого опыта, тревога только растёт, а уверенность тает. Он начинает верить, что без взрослого рядом он не справится.

Но каждый маленький шаг — как ещё одна волна. Сначала страшно, но с каждым разом легче. И именно так приходит настоящее чувство: **«Я могу»**.





## Осмелиться жить — значит пробовать снова и снова.

Каждая новая ситуация становится волной:

- поднять руку в классе,
- начать задание без подсказки,
- сказать «нет»,
- рискнуть попробовать новое.

**Страшно? Конечно.**

Но именно в этот момент включаются навыки  
Спокойствия и Силы.

И ребёнок держит равновесие там, где раньше падал.  
Сначала маленькие шаги. Потом больше уверенности.  
И привычка избегать превращается в привычку  
пробовать.

Так рождается настоящая самостоятельность:  
ребёнок понимает, что может стоять на ногах сам,  
и каждая волна теперь приносит радость, а не страх.

# Что даёт Формула 3С?



Когда ребёнок проходит три шага — он открывает главное: «Я могу».

- ◆ Он умеет успокаивать мысли.
- ◆ Он умеет справляться с телом.
- ◆ Он осмеливается жить, пробуя новое.

Это рождает уверенность и свободу.

- 📌 В школе — легче сосредоточиться и доводить до конца.
- 📌 Дома — меньше конфликтов, больше доверия.
- 📌 Среди друзей — смелость быть собой

★ «Формула 3С ведёт к уверенности и радости».

## Дорогие родители,

Вы каждый день держите на себе больше, чем другие могут представить. И среди сотен советов и методик легко потеряться, ощущая, что вся ответственность за будущее ребёнка лежит только на вас.

Я хорошо знаю эту усталость и растерянность. Именно поэтому я создала PRIMA SYSTEM – целостную систему поддержки и развития, которая помогает детям и родителям получать реальные изменения, а не тонуть в информационном шуме. В этой книге я знакомлю вас с её базой – программой «Формула ЗС». Она даёт основу: спокойствие, силу и смелость двигаться вперёд.

И главное – доказывает: даже те дети, которым когда-то сказали «необучаем», обладают способностью к обучению. Они могут учиться. И это меняет всё.

PRIMA SYSTEM – это инвестиция в будущее вашего ребёнка. Если вы готовы сделать этот шаг, обратитесь ко мне. Я лично проведу вас через программу «Формула ЗС».

С уважением к Вашему Я,  
**Tamara PRIMA HRabovska,**  
ваш куратор личной эволюции



Сканируйте,  
чтобы записаться на  
блиц-консультацию  
(Zoom, 30 минут)



я могу!

ПРИЛОЖЕНИЕ

**КАРТОЧКИ УПРАЖНЕНИЙ**

**БАЗОВЫЙ НАБОР**

**6 упражнений  
для быстрого старта**



Разрешено печатать.

Сканируйте, чтобы  
записаться на блиц

## ОПОРНАЯ ПРИВЯЗКА

**Зачем:** быстро снять дезориентацию, собрать внимание.

**Шаги:**

1. Остановись.
2. Сядь/встань ровно.
3. Дыхание 4–4–8.
4. Назови 3 предмета вокруг.

**Время:** 30–40 с.

**Подсказка:** «Нашёл опору — вижу чётко».

**Вариант:** 10 с закрыть глаза → открыть и оглянуть комнату.

СП-1

PRIMA System by  
Tamara HRabovska

## КРУТИЛКА ЭНЕРГИИ

**Зачем:** настроить уровень возбуждения/сонливости.

**Шаги:**

1. Представь «крутилку» энергии.
2. Поверни на «спокойно, но бодро».
3. Расслабь плечи/челюсть.

**Время:** 20–30 с.

**Подсказка:** «Столько, сколько нужно — не больше».

**Вариант:** отметь 3 уровня на пальцах (низ/сред/высок).

СП-2

PRIMA System by  
Tamara HRabovska

## ЗАЗЕМЛЕНИЕ СТОПАМИ

**Зачем:** вернуть тело «в опору».

**Шаги:**

1. Стой ровно.
2. Почувствуй 10 точек касания: пятки, носки, внешний/внутренний край.
3. Выдыхай медленно.

**Время:** 1 мин.

**Подсказка:** «Опора внизу — спокойствие сверху».

**Вариант:** босиком на коврике.

СЛ-1

PRIMA System by  
Tamara HRabovska

## ИЗОМЕТРИЯ «СТЕНА»

**Зачем:** снять внутренний тремор/лишнюю энергию.

**Шаги:**

1. Упирайся ладонями в стену 10 с.
2. Отпустил — выдох.
3. Повтори x3.

**Время:** 1 мин.

**Подсказка:** «Напряг — отпустил — легче»

**Вариант:** «полотенце-канат» — тяни в разные стороны.

СЛ-2

PRIMA System by  
Tamara HRabovska

## «3-2-1 – ПОЕХАЛИ!»

**Зачем:** победить лишние сомнения.

**Шаги:**

1. Посчитай 3–2–1.
2. Сделай первый микрошаг (написать 1 фразу/нажать «начать»).

**Время:** 10 сек.

**Подсказка:** «Движение лечит страх».

**Вариант:** попроси друга сказать «3–2–1» вместе.

СФ-1

PRIMA System by  
Tamara HRabovska

## ЛЕСТНИЦА СМЕЛОСТИ

**Зачем:** повышать смелость постепенно.

**Шаги:**

1. Нарисуй 5 ступеней от «легко» до «сложно».
2. Выбери шаг с первой ступени и сделай его сегодня.

**Время:** 5 мин.

**Подсказка:** «Понемногу — но каждый день».

**Вариант:** отмечай галочкой ежедневный шаг.

СФ-2

PRIMA System by  
Tamara HRabovska