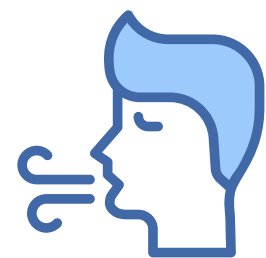




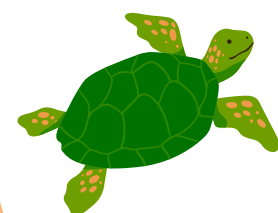
«МІЙ РЕСУРС: ТЕХНІКИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПІД ЧАС СТРЕСУ»»



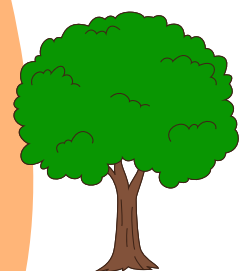
ЗНБК №67



ДИХАННЯ «КУЛЬКА» – УЯВИТИ, ЩО НАДУВАЄШ ПОВІТРЯНУ КУЛЬКУ: ВДИХ НОСОМ, ВИДИХ РОТОМ.



«ЧЕРЕПАШКА» – «ХОВАЄМОСЬ» У ПАНЦИР: ОБІЙНЯТИ СЕБЕ РУКАМИ, СТИСНУТИСЯ, А ПОТІМ ПОВІЛЬНО РОЗСЛАБИТИСЯ.



ВПРАВА «ДЕРЕВО» – СТАТИ РІВНО, НОГИ – КОРІННЯ, РУКИ – ГІЛКИ. ПОТЯГНУТИСЯ ВГОРУ, «ВЛОВЛЮЮЧИ СИЛУ ЗЕМЛІ ТА СОНЦЯ».



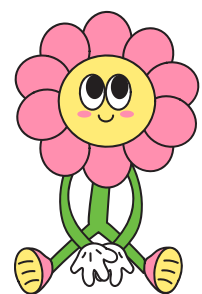
МАЛЮВАННЯ ЕМОЦІЙ – ЗОБРАЗИТИ КОЛЬОРАМИ, ЯКИМ БУВ МІЙ СТРЕС, А ПОТІМ ДОМАЛЮВАТИ, ЩОБ ЗРОБИТИ КАРТИНУ ПРИЄМНІШОЮ.



«БЕЗПЕЧНЕ МІСЦЕ» ЗАПЛЮЩ ОЧІ ТА УЯВИ МІСЦЕ, ДЕ ТОБІ ДОБРЕ Й СПОКІЙНО (ЛІС, МОРЕ, КІМНАТА). УЯВИ ЗАПАХИ, ЗВУКИ, КОЛЬОРИ.



«СВІТЛО У ГРУДЯХ» УЯВИ ТЕПЛИЙ ПРОМІНЬ СВІТЛА У ГРУДЯХ, ЯКИЙ РОЗЛИВАЄТЬСЯ ПО ВСЬОМУ ТІЛУ, ЗАСПОКОЮЮЧИ ЙОГО.



«НАМАЛЮЙ СВІЙ НАСТРІЙ» ВИБЕРИ КОЛЬОРИ, ЯКІ ВІДПОВІДАЮТЬ ТВОЇМ ПОЧУТТЯМ. НАМАЛЮЙ ЇХ НА АРКУШІ, А ПОТІМ ДОМАЛЮЙ ЩОСЬ ПРИЄМНЕ, ЩОБ ЗМІНИТИ ЕМОЦІЮ.



«СТРУСИ СТРЕС» УВІМКНУТИ МУЗИКУ І «СТРУСИТИ» ВСЕ ТІЛО: РУКИ, НОГИ, ПЛЕЧІ, ГОЛОВУ. ПОТІМ ЗАВМЕРТИ Й ВІДЧУТИ СПОКІЙ.