

ВПРАВИ АНТИ-СТРЕС

ДЛЯ ДІТЕЙ І ДОРΟΣЛИХ



@ee_inpsy



ВПРАВА 1:

«ПОЖЕЖНИК»

- ефективно знімає стрес, регулює дихання

Енергійно потріть одну руку об іншу
та відчуйте, як їх наповнює тепло.

Тепер настав час «гасити вогонь».

Зробіть глибокий вдих, а потім зробіть
дуже довгий видих. Спрямуйте потік
повітря, що видихається, на розігріті руки.
Пожежу загасили!

ВПРАВА 2:

«ГАРЯЧИЙ ШОКОЛАД»

**- ефективно знімає ознаки стресу,
регулює дихання**

Складіть руки так, ніби вони – маленька чашка. Уявіть, що ця чашка наповнена гарячим шоколадом. Рахуючи до двох робимо вдих і «вдихаємо запах шоколаду». Рахуючи до чотирьох і набравши повітря в рот дмухаємо, щоб «напій швидше охолонув». Повторюємо тричі.