

Вправа 'Обійми метелика'



вправа, що допоможе вам за 2 хвилини синхронізувати півкулі мозку та відновити внутрішній спокій

Батьки, УВАГА!

Прямо зараз напишіть на листочку свої імена, номери телефонів та пришийте до одягу своєї дитини або покладіть в кишеню.

Це допоможе на випадок якщо дитина загубиться.



2. Потім по чергово виконуєте рухи літаючого 'метелика'. Спочатку ліва потім права, потім знову ліва-права.

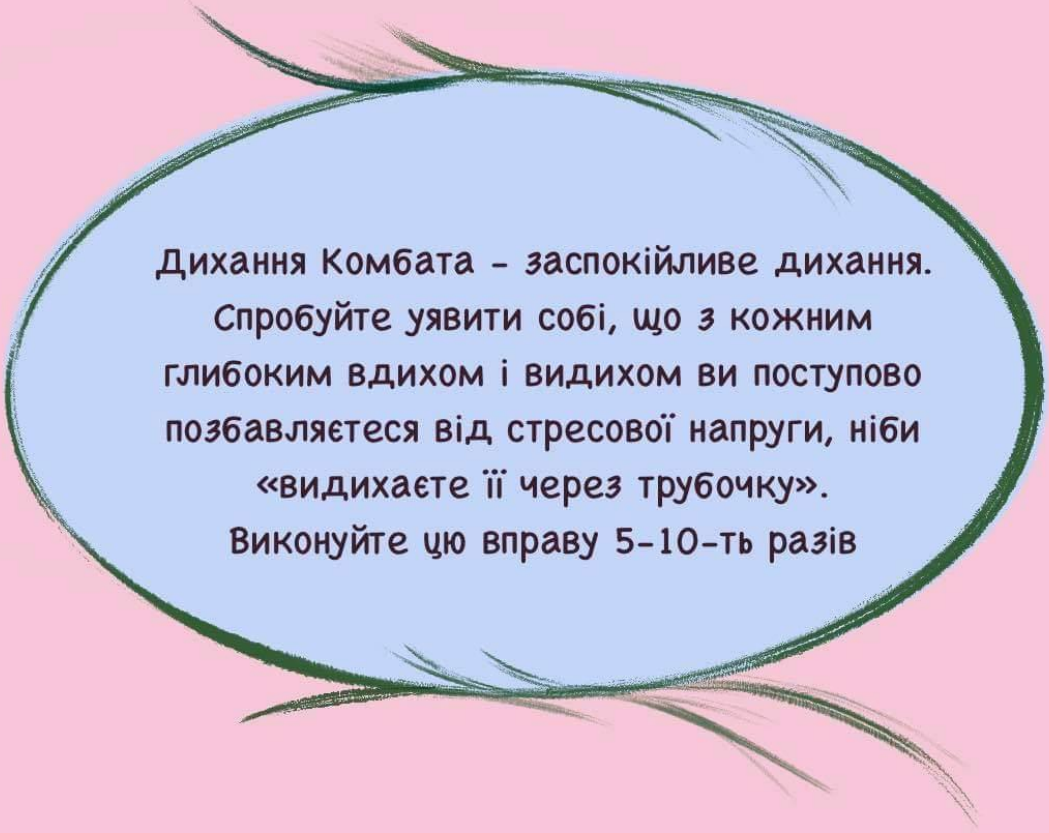
Лівою
вниз

Правою
'взлітаємо'



1. Станьте рівно і скрестіть на грудях руки, ніби обіймаєте себе.





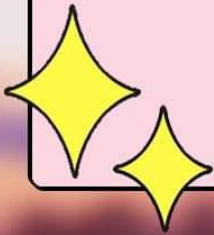
Дихання Комбата – заспокійливе дихання.
Спробуйте уявити собі, що з кожним
глибоким вдихом і видихом ви поступово
позбавляєтеся від стресової напруги, ніби
«видихаєте її через трубочку».
Виконуйте цю вправу 5-10-ть разів

Інструкція:

Повільно зробіть глибокий вдих через ніс (на 1-2-3-4); на піку вдихання затримайте дихання (на 1-2), потім якомога повільніше зробіть видих через рот чи ніс (на 1-2-3-4-5-6).

Вправа, що допоможе зібратися

Емоції зашкалюють? Ці дії допоможуть швидко повернутися до реальності та перезавантажать органи чуття.



Тепер ви спокійні, отже ваші дії
виважені!

Слава Україні!



Дихання Комбата



Скажи хвилюванню – НІ!