


Угадай эмоцию

Вечер. В доме тихо-тихо, только тикают часы. Гном сидит на кресле, дремлет, а вокруг витают сны...

Спокойствие



Занятие «В гостях у Спокойствия»



Спокойствие,
только спокойствие!

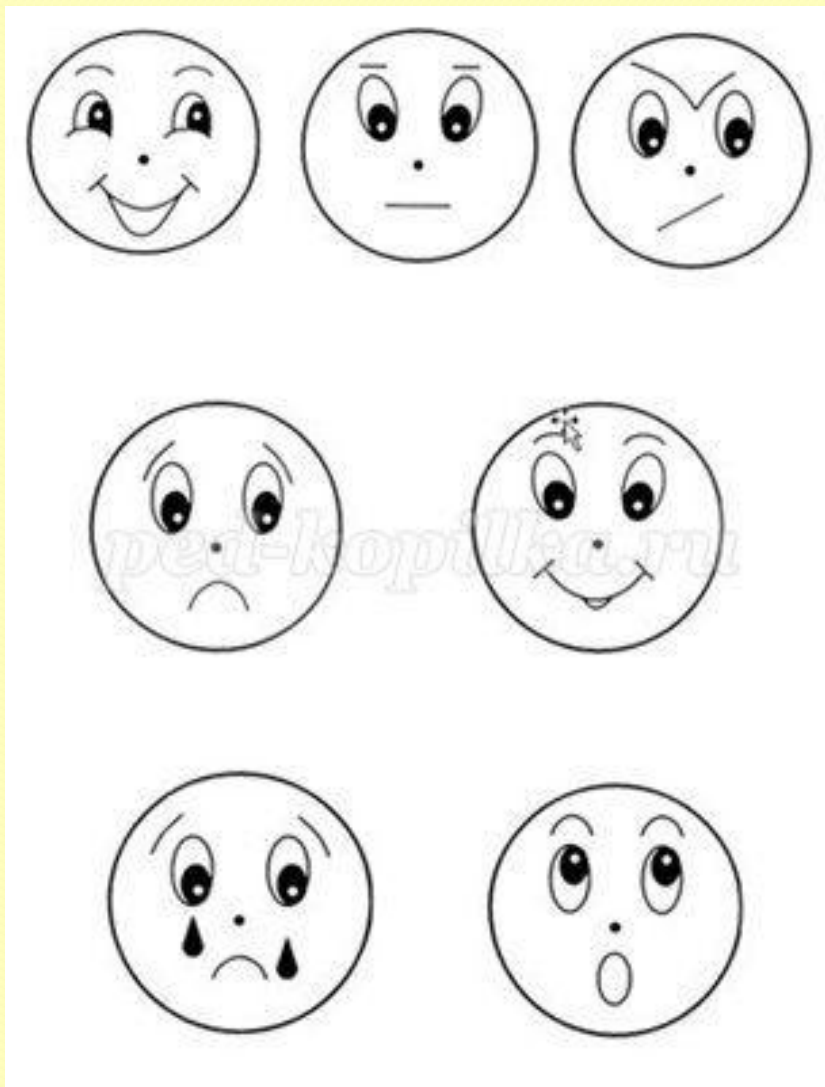
Покажи на какой картинке изображено спокойствие?



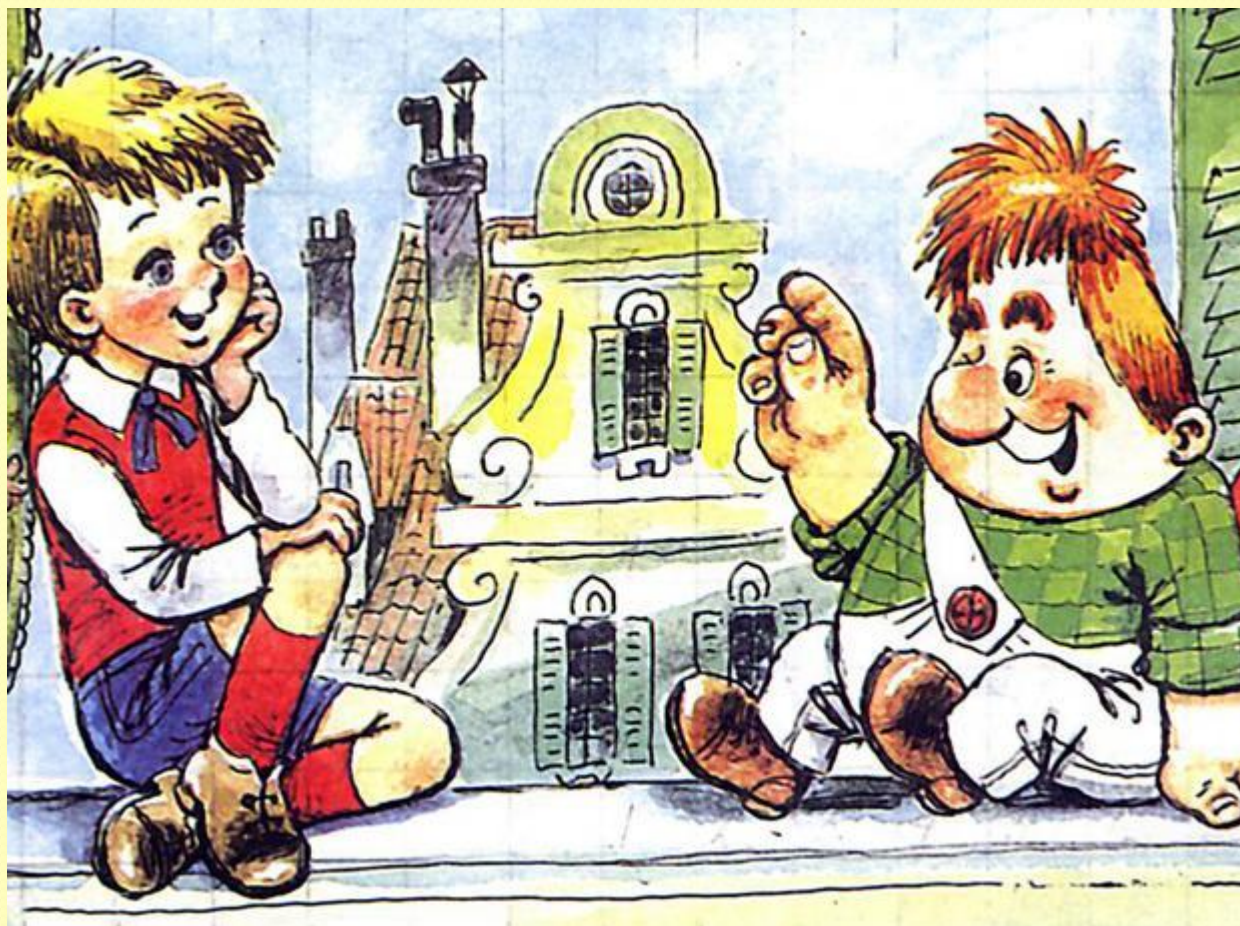
Спокойные моменты



Разукрась цветным карандашом портрет Спокойствия



Мой друг, Спокойствие.



Чем помогает нам Спокойствие?

**Счастливая жизнь
начинается со
спокойствия ума**

- *Сосредоточиться*
- *Уснуть*
- *Не спешить*
- *Хорошо выполнять задание*
- *Когда тебе плохо — прислушайся к природе.*



Как быстро успокоиться?

Дыхание – 1) вдох на 2 счета, выдох на 4 счета

2) Вдох на 2 счета, задержка дыхания на 2 счета, выдох на 2 счета

Таппинг — медленно и ритмично постукивайте поочередно левой и правой рукой либо по бедрам, либо по средней части плеча, скрещивая руки на груди. Только не нужно постукивать обеими руками одновременно — важно делать это по очереди и очень медленно

Лимоны

Как говорят ученые, лимоны творят чудеса. Вдыхание аромата лимона в течение 15 минут успокаивает и нормализует сердцебиение и давление. В одном из исследований добровольцы активно вдыхали аромат лимона в течение 30 секунд, затем 30 секунд отдыхали, и так на протяжении 15 минут. И самочувствие их улучшилось.

Рисование Спокойствия.

Возьми карандаши и нарисуй дом Спокойствия так, как ты его себе представляешь!

