

Зняття стресу: черепаха

Ця вправа знімає м'язову напругу. Уяви собі, що ти черепаха, яка повільно та невимушено ходить по коридору, у кімнаті, у класі, у спортзалі, у саду...

- О ні! Починає падати дощ!
- Згорнись і сховайся під панцирем приблизно на 10 секунд
- Знову вийшло сонце, ти можеш вилізти з-під панцира і повернутися до твоєї прогулянки, у вітальню, на кухню... куди тепер підемо?
- Повтори декілька раз, намагаючись закінчити прогулянкою і розслабити все тіло.



Save the Children