Способы снятия нервно – эмоционального перенапряжения у детей, их родителей и учителей

1. Визуализация

– методика «Водопад» ( во время принятия душа представить себе, что рядом с вами водопад, который смывает всю негативную энергию, которая накопилась за день. Время проведения 15 минут).

- методика «убежище» - представить, что вы находитесь в таком месте, где никто вас никто не потревожит и вы занимаетесь любимым делом. Время проведения 15 минут).

2. Проведение аутотренингов

3. Просмотр специальных фильмов с медитацией и визуализацией.