

Що робити, якщо тобі тривожно і страшно?

Допоможуть прості дихальні техніки від дитячої психологині Світлани Ройз.

Активісти створили короткі анімаційні відео для дітей і дорослих із демонстрацією дуже простих вправ, що допоможуть заспокоїтися і психологічно себе підтримати.

Добірка складається з 20 роликів, їх можна завантажити за цим посиланням, а також переглянути нижче чи на ютуб-каналі nus.org.ua.

Практики можуть виконувати як діти, так і дорослі, їх можна використати, як ідеї для руханок.

До кожної вправи подано дуже просте пояснення для дітей.

20 коротких відео з практиками для перегляду та завантаження:

<https://drive.google.com/.../1bhR1r4Td4W5IkJmSmbWY3H...>

Більш детально:

<https://cutt.ly/bFA1voJ>

Вони у відкритому доступі, їх можна закачувати і дивитися, розміщати будь де, використовувати під час уроків.