

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РАЗГРУЗКА



Профилактика стресса – разгрузить голову, эмоции.

Вы можете посещать «Голубую комнату» в свободное время, чтобы отдохнуть, расслабиться, снять напряжение после или во время учебного дня.

Как вы умеете расслабляться, переключаться с неприятных переживаний и регулировать свое эмоциональное состояние?

Кто-то слушает музыку, кому-то нужно почитать или походить босиком, сделать упражнение из йоги, выразить свои мысли и чувства на листе бумаги, посидеть с закрытыми глазами или порисовать.



По пятницам в «Голубой комнате» мы знакомимся с новыми приемами, которые гармонизируют эмоциональное состояние: помогают снизить напряженность, выразить эмоции, переключиться с дискомфортной ситуации, привести в порядок мысли, создать себе желаемый настрой.



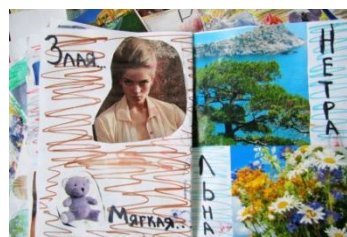
✓ Использование цвета (краски, пастель, уголь), художественных и бытовых материалов, различных видов бумаги дает возможность **работать с настроением**. Уметь рисовать не нужно!

✓ Упражнения для расслабления через напряжение, через движение, через внимание и чувство тела **регулируют напряжение**.



✓ Работа с воображением, с образами, возникающими спонтанно и специально созданными, **дают понимание ситуации и создают желаемый настрой** на нее.

✓ Чтобы **мобилизоваться или расслабиться**, нужно приручить свой «внутренний ветер» - освоить приемы и техники дыхания. Этот инструмент всегда с вами.



✓ Майндфулнесс – практика осознанности взамен «мыслительной жвачке». Учит выбираться из паутины тревожных и навязчивых мыслей, **возвращаться в себя, быть здесь и сейчас**.

А еще у нас для Вас всегда уютная обстановка!

Мягкие кресла, теплый ковер, свободное пространство, освещение, которое можно настроить для себя, спокойная музыка, видео или отдых в тишине, 3D-картинки для отдыха глаз.