КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ

ДЕНЬ 52

ЗІЖМАКАЙТЕ ПАПІР

І ЗАКИНЬТЕ ЙОГО В КОШИК ДЛЯ СМІТТЯ З ЯКИМОСЬ ГУЧНИМ ПЕРЕМОЖНИМ ВИГУКОМ

Після інтелектуальної або наповненої емоціями роботи важливо зробити «скидання», перезавантаження систем. Один із простих методів — «увімкнення» тілесності. Стискаючи аркуш паперу, ми даємо можливість проявитися іноді неусвідомлюваній напрузі (роздратуванню) — і звільняємося від нього, «утилізуємо» — екологічно, кидаючи у смітник.

Ця проста вправа використовується також з дітьми для профілактики тактильної агресії.

СМАРТ ОСВІТА
НУШ НОВА УКРАЇНСЬКА ШКОЛА
USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
unicef