КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ

ДЕНЬ 35

ЗГАДАЙТЕ БУДЬ-ЯКИЙ ЧОТИРИВІРШ ІЗ ДИТИНСТВА

Вірші з дитинства, як правило, забарвлені емоціями. Якщо емоції позитивні, ми повертаємо собі ресурс минулого.

Пригадуючи те, з чим були пов'язані віршики, пам'ять відтворює не лише образи, вона повертає і стан. Добре, якщо у вас це стан радості, близькості, гордості, безпеки, сили. Важливо також: коли людина працює з ритмом — вистукує його ногою, грає на барабані, читає вірші, вона активує частини мозку, пов'язані з базовою безпекою.

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