Календар-порадник

Рекомендації Світлани Ройз

ДЕНЬ 31

Візьміть подушку й уявіть, що вона – перина

з казки про Морозка

Збийте гарненько її пух (авжеж, у казковому зимовому світі в цей час сніжить).

Це – казковий ресурс нашої внутрішньої дитини, ввімкнення каналу рухів, створення простору безпеки й легкості перед сном. Такі ігри дають можливість перемкнутися з темпу й завдань складного дня на умиротворення та спокій домашнього простору.

Смарт Освіта
НУШ Нова Українська школа
USAID From the American People
unicef