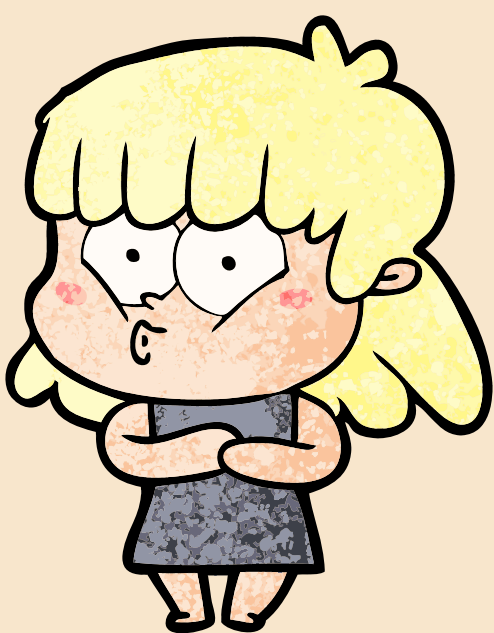
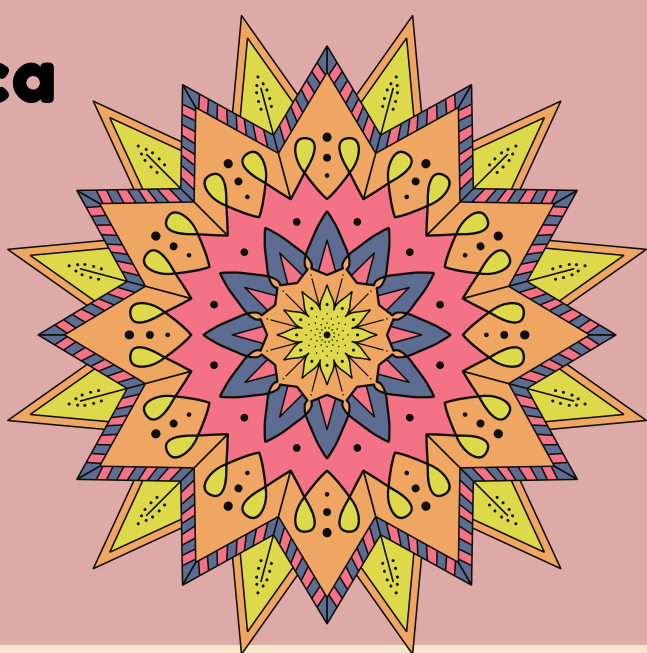


TECHNIKI RELAKSACYJNE

czyli sposoby na lęk i zwiększone
napięcie emocjonalne

1 mandala wyciszająca

**dziecko ma uzupełnić prostą
mandalę za pomocą kredek,
kolorowych pisaków**

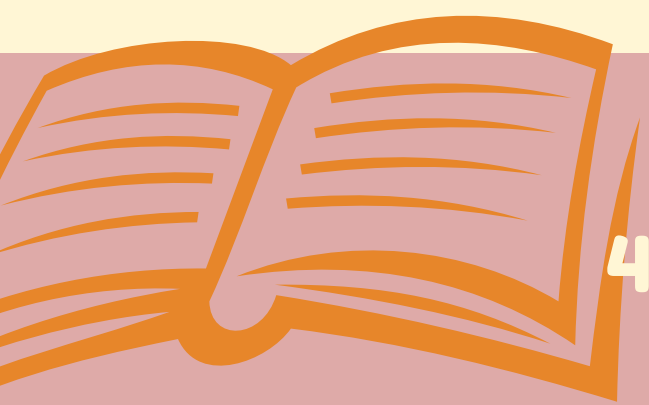


2 ćwiczenia oddechowe

**ważne by oddechy były głębokie,
spokojne- wpływa to pozytywnie
na cały układ nerwowy**

3 ćwiczenia fizyczne

**ze względu na zaistniałą sytuację
mogą być to np. pajacyk**



4 bajki relaksacyjne

5 trening relaksacyjny

