



Часто люди у стресі та паніці відчувають себе безпорадними. Сили повертаються тоді, коли з'являється можливість щось самому робити та на щось впливати.

👤 Інформуємо, що на платформі розвитку дошкільнят «НУМО» розміщено добірку із 20 коротких анімаційних відео «Стійкість для стійких».

Добірка містить приклади простих вправ, що допоможуть заспокоїтися дітям та дорослим і психологічно себе підтримати. 👨‍👩‍👧 Практики можуть виконувати як діти, так і дорослі. Крім того, їх можна використати і як вправи для руханок.

🗣️ У кожному відео є пояснення (зможуть зрозуміти навіть діти), як вправи впливають на емоційний та фізичний стан людини.

Відеоматеріали розроблені у співавторстві із сімейною й дитячою психологинєю Світлоною Ройз.

Добірку можна завантажити ➡️ bit.ly/3TMtDoQ, а переглянути на ютуб-каналі «Нової української школи» ➡️ bit.ly/3JLEpar.

Комітет цифрової трансформації

Підписуйтеся на інші наші мережі!

- ◆ Telegram: <https://t.me/verkhovnaradaukrainy>
- ◆ Twitter: <https://bit.ly/3SRy67J>
- ◆ Instagram: <https://bit.ly/3NoW3Cw>



СТІЙКІСТЬ ДЛЯ СТІЙКИХ: ЯК ПОВЕРНУТИ СОБІ СПОКІЙ

