**СПРАВЛЯЕМСЯ СО СТРЕССОМ**

**с помощью сенсорной стимуляции**

****

**Визуал**

1. **Пересмотрите любимые фотографии**
2. **Оживите свое рабочее место растениями**
3. **Изучите вид из окна, понаблюдайте за облаками**
4. **Закройте глаза и представьте себе место, в котором Вам хорошо и расслабленно**

**Слух**

1. **Напевайте любимую мелодию**
2. **Послушайте приятную музыку**
3. **Сыграйте на музыкальном инструменте**
4. **Обратите внимание на звуки вокруг Вас**
5. **Установите дома или в офисе что-то звучащее (маленький фонтан, ветряные колокольчики)**

**Запахи**

1. **Зажгите ароматическую свечу или благовония**
2. **Поэкспериментируйте с эфирными маслами**
3. **Откройте окно, подышите свежим воздухом**
4. **Распылите свои любимые духи**

**Прикосновения**

1. **Завернитесь в теплое одеяло**
2. **Погладьте собаку или кошку**
3. **Подержите в руках значимый для Вас предмет (мягкую игрушку, сувенир, книгу)**
4. **Сделайте себе массаж рук или шеи**
5. **Наденьте мягкую, теплую одежду**

**Движение**

1. **Побегайте на месте, прыгайте вверх и вниз**
2. **Потанцуйте**
3. **Потянитесь и поверните голову по кругу**
4. **Отправьтесь на прогулку**

**Вкус**

1. **Побалуйте себя кусочком темного шоколада**
2. **Выпейте чашечку горячего кофе, какао, чая или освежающего холодного напитка**
3. **Съешьте любимый фрукт**

**Педагог-психолог МБДОУ №37 «Теремок»**

**Кобленева И.Г.**