

День добрый, уважаемые родители.

Вас приветствует педагог – психолог нашей школы Юлия Юрьевна. Мы с Вами всё ещё находимся на дистанционном обучении, что, бесспорно, является большой дополнительной нагрузкой и для ребят, и для педагогов, и, конечно, для Вас, уважаемые родители.

Поэтому сейчас я хочу предложить Вам несколько техник по снятию нервного напряжения, которые помогут Вам расслабиться буквально за 10 минут.

1. Мастер - класс «Приёмы саморегуляции», [https://youtu.be/54Uct\\_CzsvY](https://youtu.be/54Uct_CzsvY)  
Очень простые и эффективные дыхательные техники, дающие мгновенный результат. Отлично подходят и для подростков, и для взрослых.
2. Как быстро улучшить своё внутреннее состояние. Техника саморегуляции, [https://youtu.be/YuSp\\_SNwEa4](https://youtu.be/YuSp_SNwEa4)  
Отличное видеозанятие с практически применимыми приёмами. Также подходит для взрослых и подростков.

А теперь несколько весёлых развивающих мультипликационных роликов для учащихся начальной и средней школы, которые помогут тренировать Память, Внимание и Мышление, а так же поднимут настроение и Вам, и Вашим деткам.

1. «Угадай сказку по смайлам», <https://youtu.be/6hC9gyZPIO0>. Развивает внимание, логическое и абстрактное мышление, наблюдательность.
2. «Найди, где левая рука», <https://youtu.be/2h6mfInZbY4>. Тест на внимательность.
3. «Проверь свою память», <https://youtu.be/xTOJwls4NvE>.

Приятного и полезного Вам семейного досуга!

И, надеюсь, до скорых встреч.