

Раскраски антистресс – как средство для снятия стресса

Подготовила: педагог-психолог МБДОУ № 33 Тихонова О.А. (используя материалы сайта: <https://tvoiraskraski.ru/raskraski-dlya-vzroslyh/raskraski-uzory-dlya-vzroslyh>)

Отличным средством от стресса, отдушиной, позволяющей забыть о неприятностях и внести разнообразие в устоявшийся, размеренный быт могут быть раскраски антистресс. Как и любое другое хобби, раскрашивание позволяет проявить свой внутренний мир, а большой выбор рисунков позволит каждому желающему провести свое время с карандашами и красками в руках, подобрать что-то интересное для себя. При раскрашивании работает мелкая моторика рук, которая напрямую отвечает за работу мозга, поэтому антистресс раскраски для взрослых являются элементом арт-терапии.

Вот пара советов о том, как раскрашивать антистресс раскраски: делайте это перед сном или в вечернее время, чтобы успокоиться и хорошо уснуть, выбирайте не слишком сложные для вас картинки, чтобы процесс был для вас интересным и легким, а не сложным и утомительным, выделите для себя элементы, которые будут для вас центральными - сделайте их более яркими цветами. Вот несколько образцов. Вы их можете распечатать или найти что-то подобное.







