**ТЕХНИКЕ КОЈЕ ПОМАЖУ РАЗВОЈУ И ДОБРОМ СТАЊУ ДУХА/**

**ОТКЛАЊАЊУ СТРЕСА**

**ДРУГИ ДЕО:**

* **ИСПИЈАЊЕ ВОДЕ У ГУТЉАЈИМА**
* **МАСАЖА/ПОДСТИЦАЊЕ ЦИРКУЛАЦИЈЕ/ТУШИРАЊЕ – ТОПЛО/ХЛАДНО**
* **ДУБОКО ДИСАЊЕ**
* **ХОДАЊЕ БОСИМ НОГАМА ПО ПОДЛОЗИ**
* **СЛУШАЊЕ МУЗИКЕ**
* **СЕДЕТИ/ЛЕЖАТИ У УДОБНОМ ПОЛОЖАЈУ, У СВОМ КУТКУ**
* **СМЕЈАТИ СЕ ШТО ВИШЕ**
* **ПРИЈАТНИ МИРИСИ ОПУШТАЈУ**
* **РАЗГОВАРАТИ СА ВАМА ДРАГИМ ЉУДИМА / РАЗМЕЊИВАТИ ЕМОЦИЈЕ, СЛОБОДНО ИСКАЗИВАТИ ОСЕЋАЊА КОЈА ИМАТЕ ПРЕМА ЊИМА**
* **ДРЖАТИ НЕКОГА ЗА РУКУ/ МАЗИТИ / ГРЛИТИ -----КАДА ПРОЂЕ ЕПИДЕМИЈА КОРОНА ВИРУСА**

**Материјал припремила: РајкаЧабрило, педагог**