**Тема: “Эмоции в нашей жизни. Снятие эмоционального напряжения с помощью диафрагмального дыхания”**

05.07.2019 было проведено мероприятие педагогом- психологом с детьми из опекунских семей совместно с сотрудниками СРЦ “Мечта” Лихославльского района.

Цель: создать дружелюбную обстановку, дать детям возможность высказать своё мнение, эмоционально разгрузить и поддержать ребят, научить навыкам диафрагмального дыхания.

Дети проявили заинтересованность, все активно участвовали в тренинге. В конце мероприятия была проведена релаксация.

Рекомендовано, в качестве домашнего задания, поработать со своими эмоциями и поупражняться в диафрагмальном дыхании.

