Психологическая аптечка:

- Диафрагмальное дыхание (глубокий вдох - медленный выдох).Упражнение «Шарик»
- Мышечная релаксация . «Кислый лимон»
- Работа с образами (визуализация).Рисование настроения,обиды,гнева.
- Игры с песком, водой, придумывание сказок.
- Подвижные игры и упражнения.