

ПЯТЬ ЧУВСТВ

Плакат для детей



ПЯТЬ ЧУВСТВ

5 - ПРИСМОТРИСЬ



Оглянись вокруг себя, последовательно фиксируя свой взгляд на каких-либо пяти предметах, проговаривая вслух их названия.

4 - ПОТРОГАЙ



Потрогай четыре вещи вокруг себя.

3 - ПРИСЛУШАЙСЯ



Прислушайся к трем разным звукам. Это может быть шум машин за твоим окном, пение птиц и так далее. Проговаривай вслух названия источников каждого из звуков.

2 - ПРИНЮХАЙСЯ



Назови две вещи, запах которых ты можешь ощутить. Если возникнут сложности с данным этапом, просто назови вслух два любимых запаха. Например, запах малинового варенья или запах маминых блинов.

1 - ПОПРОБУЙ



Назови что-то, что ты можешь попробовать в данный момент на вкус. Если возникнут сложности с данным этапом, то назови вслух продукт, который ты больше всего любишь.



Паламарчук Александр Сергеевич

ПЯТЬ ЧУВСТВ

Плакат для детей

Иллюстрации взяты с сайта www.shutterstock.com
на основании лицензионного соглашения.



Чемоданчик детского психолога
vk.com/chemodanchik_psihologa