



ТОГАОУ «Котовская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

ЦЕНТР ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СОЦИАЛЬНОГО СИРОТСТВА

# РАСКРАСЬ СВОЙ ДЕНЬ)))

*РАСКРАСКА-АНТИСТРЕСС ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ*



ТОГАОУ «Котовская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

393190, Тамбовская область, г.Котовск, ул. Октябрьская, д.42

Телефон/факс: 8-47541-4-0993

Сайт: <http://togaou.68edu.ru>

E-mail: [intkotovsk@yandex.ru](mailto:intkotovsk@yandex.ru)

*Программа Тамбовской области «Защитим детей от насилия!» на 2015-2017гг.*



Раскраски для взрослых—это отличный способ расслабиться, повысить ясность ума и снять стресс.

Введение в ежедневные ритуалы раскрашивания, например, перед сном значительно повышает его качество и упрощает засыпание. Мозг и тело подсознательно вырисовывают все произошедшее за день и успокаиваются.

Полезно заранее определить время, когда Вы будете заниматься своим хобби, и Вам никто не будет мешать. Материалов множество: классические и акварельные цветные карандаши, цветные гелевые и шариковые ручки, фломастеры, краски и т.д. Обращайте внимание на качество бумаги (через некоторые виды неплотной бумаги может просачиваться краска). Попробуйте разные варианты и Вы обязательно найдете лучший для себя.

Наверное, самый главный совет. **Не переживайте, что у Вас что-то не получится. Постарайтесь хотя бы на час отключить внутреннего критика. Все что получится, то получится, и это не может быть плохо или хорошо — это Ваше.**

