Плетение эмоций: как помочь себе справиться с эмоциональным выгоранием

Басистова Мария Александровна

Специалист по социальной реабилитации
Центра социальной реабилитации инвалидов
и детей-инвалидов
Василеостровского района

Эмоциональное выгорание –

это состояние физического и психического истощения, возникшее в ответ на эмоциональное перенапряжение при работе с людьми.

Чистота, легкость, невинность, духовность

Спокойствие, безопасность, честность, доверие

Благородство, роскошь, таинственность

Лидерство, энергия, мощь, сила, страсть

Дружелюбие, доброта, богатство, мудрость

Счастье, радость, удовольствие, веселье

Свежесть, экологичность, новизна, деньги

Долголетие, неспешность, традиционность

Защита, элегантность, драматичность

Чистота, легкость,
невинность, духовность

Спокойствие, безопасность,
честность, доверие

Благородство, роскошь,
таинственность

Лидерство, энергия
мощь, сила, страсть

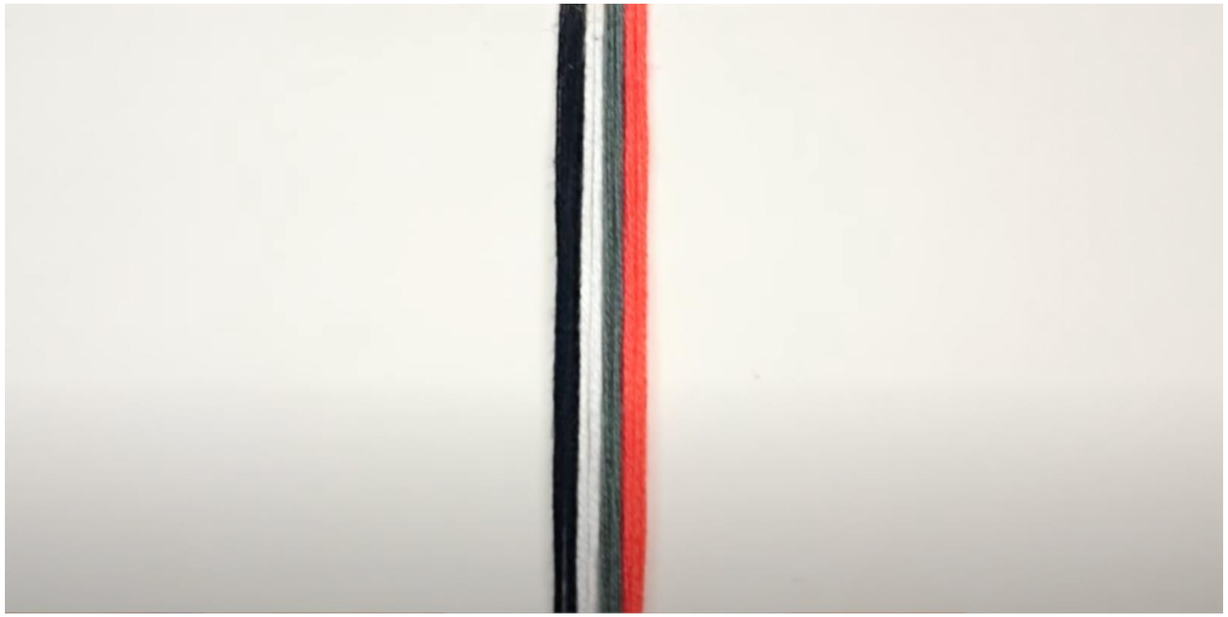
Дружелюбие, доброта.
богатство, мудрость

Счастье, радость,
удовольствие, веселье

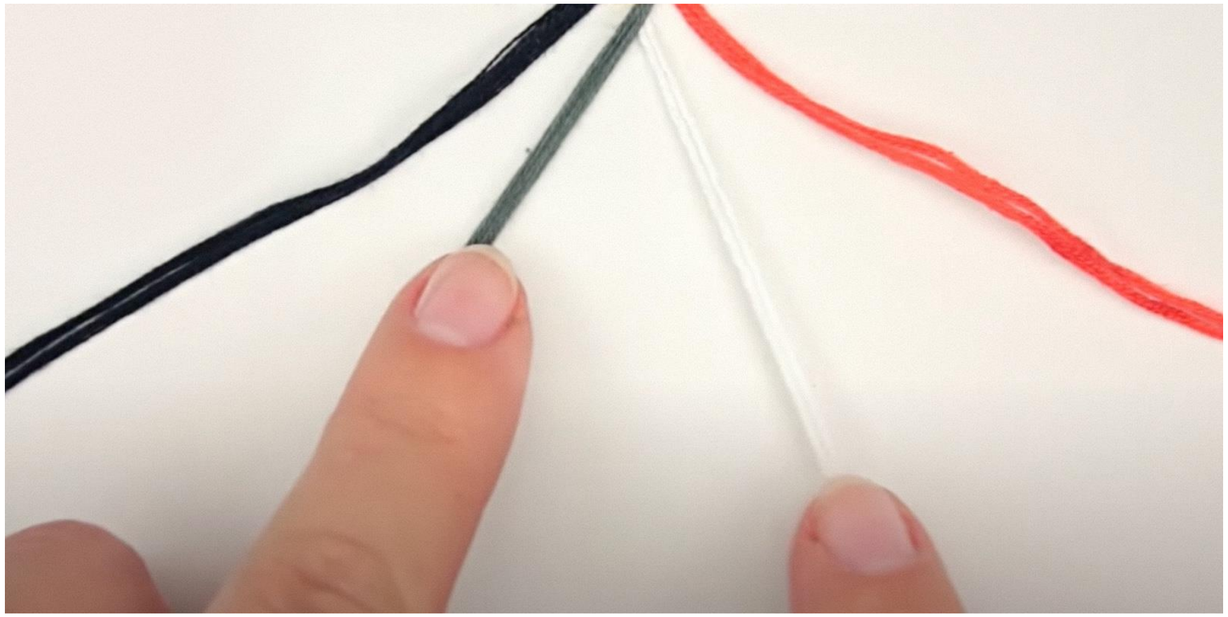
Свежесть, экологичность
новизна. деньги

Долголетие, неспешность,
традиционность

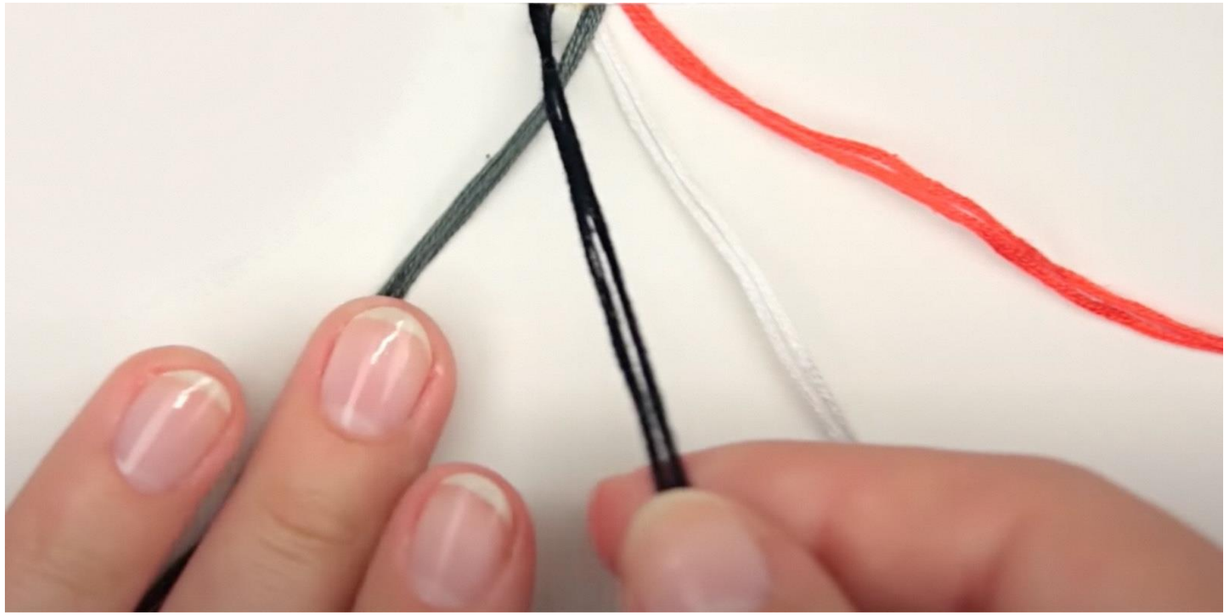
Защита, элегантность,
драмтичность



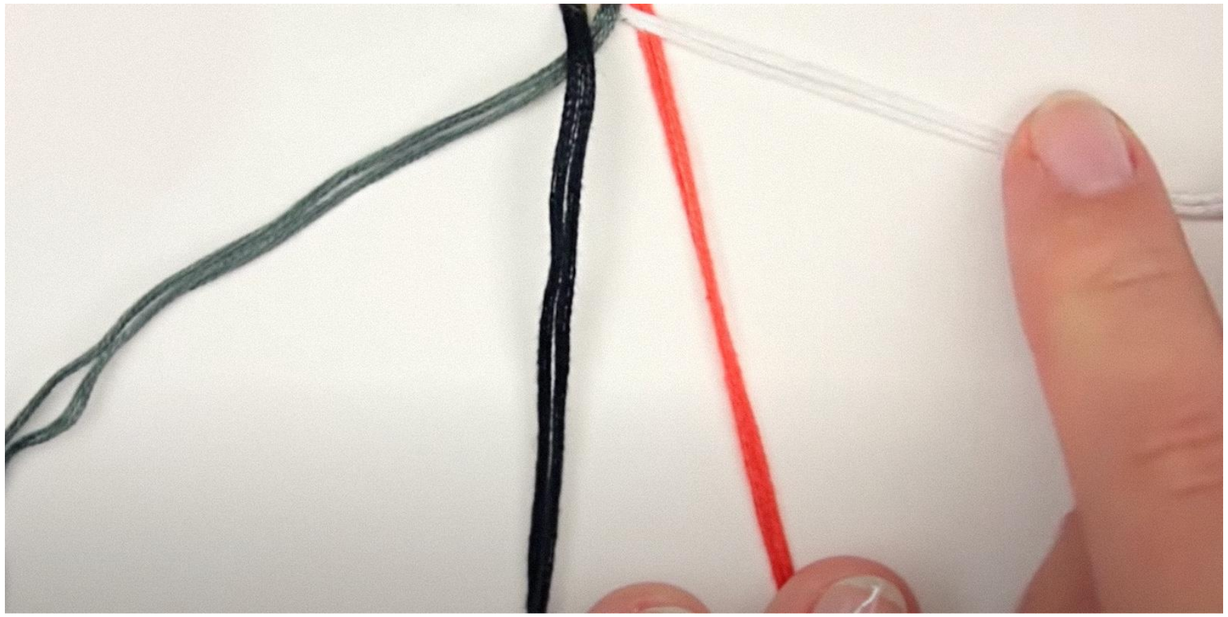
1. Возьмите четыре мотка ниток разного цвета, отрежьте восемь нитей (по 2 штуки каждого цвета) и прикрепите их скотчем к столу (стулу).



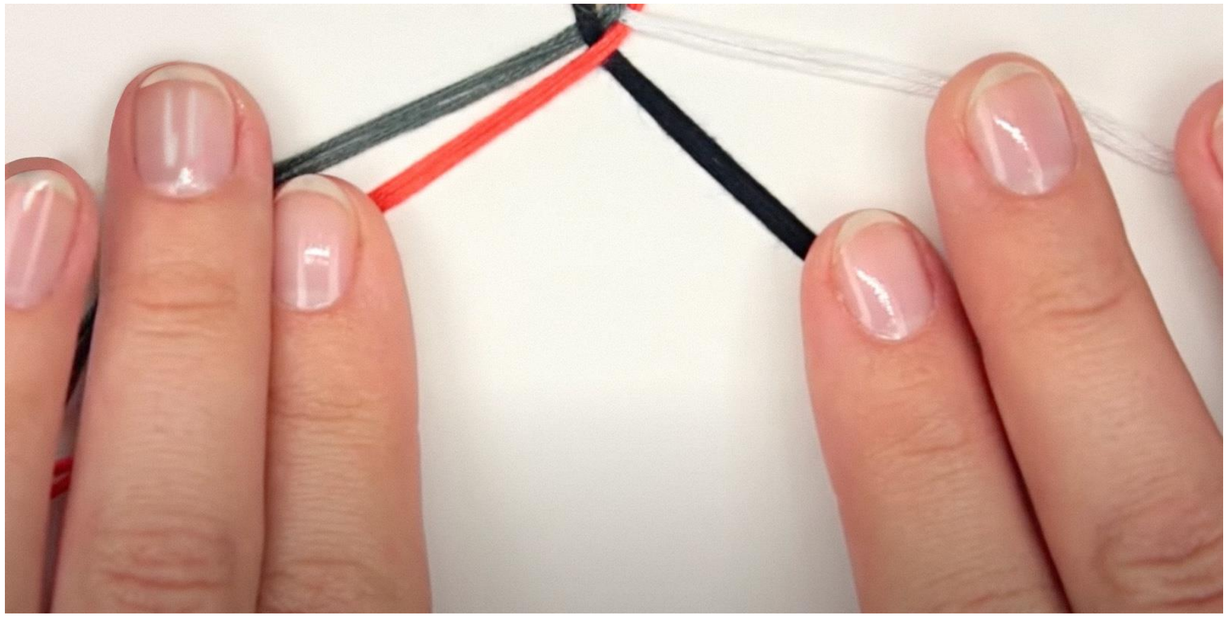
2. Разделите нити на пары по две штуки каждой.
Всего у вас должно получиться по 4 пряди нитей.
Начинайте плести браслет с двух пар нитей посередине.
Возьмите вторую и третью пару и поменяйте их местами так, чтобы правая прядь оказалась поверх левой.



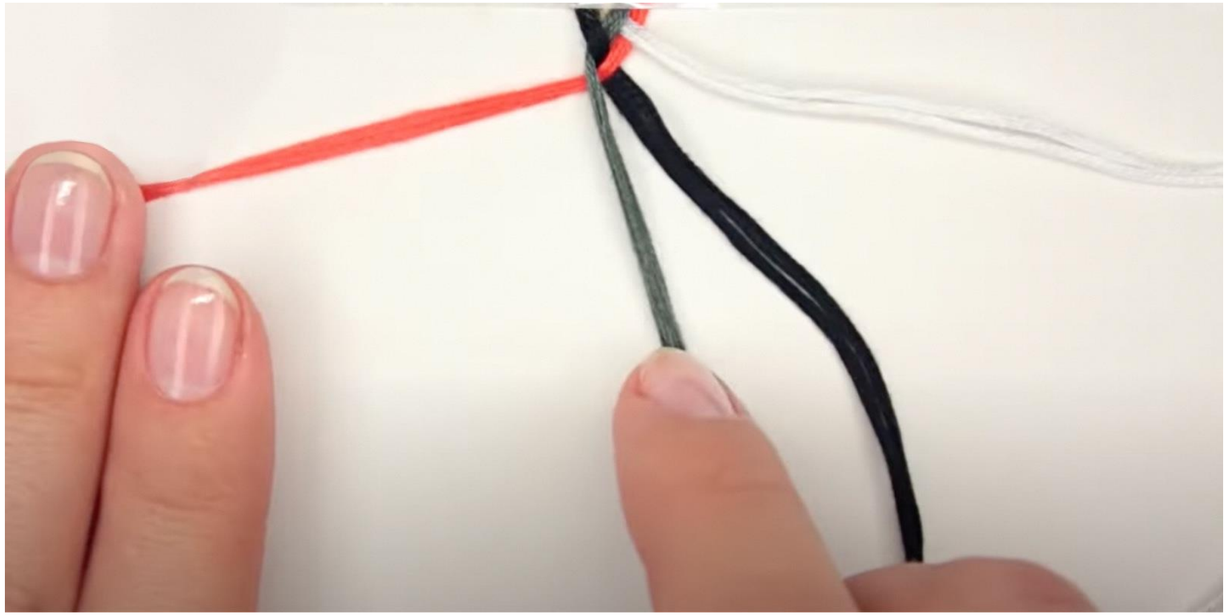
3. Затем возьмите крайнюю прядь слева и положите ее на соседнюю.



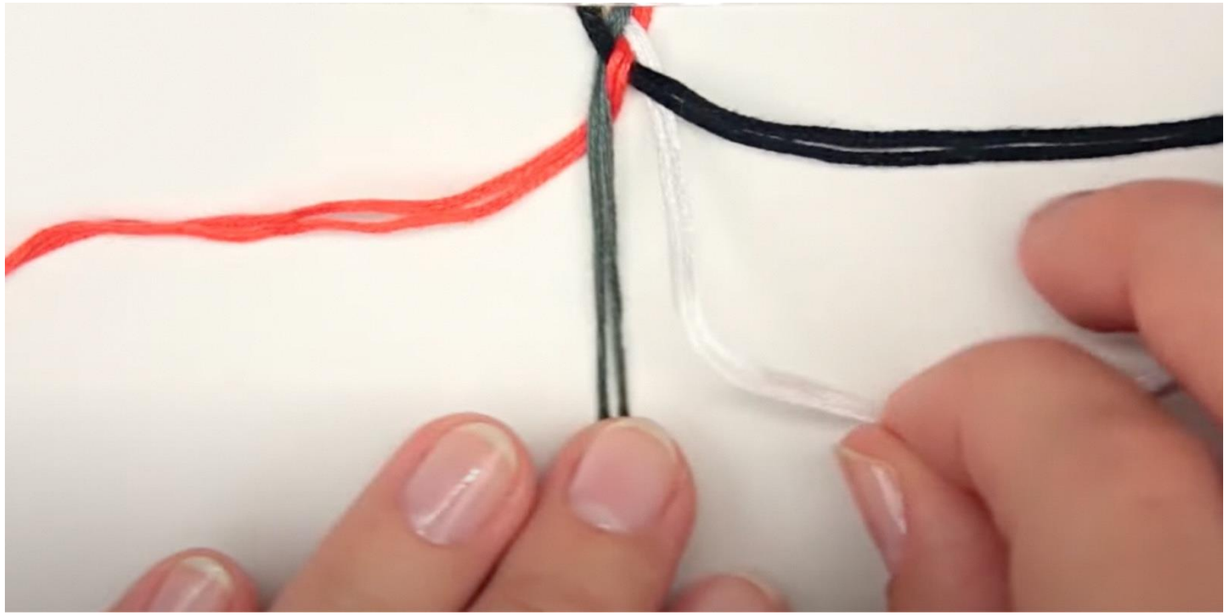
4. С правой стороны, наоборот. Крайнюю прядь проведите под соседней.



5. Теперь в центре снова положите правую прядь на левую.



6. Затем крайнюю прядь слева положите поверх соседней.



7. Справа крайнюю прядь проведите под соседней.

8. Переплетайте пряди таким образом до тех пор, пока у вас не получится фенечка необходимой длины. Попробуйте плести косичку более свободно — благодаря этому она будет казаться объёмнее.

Закручиваем каждую из прядок сначала вправо,
а потом соединяем две и закручиваем влево.
Так постепенно продвигаемся по всей длине.

Когда сплели нужную нам длину - закрепляем конец.
Просто завязываем узел.

ВСЕМ СПАСИБО!

ВЫ МОЛОДЦЫ!