**KOLOROWANKI USPOKAJANKI**

Kolorowanki mają bardzo dobry wpływ zarówno na psychikę, jak i na nastrój człowieka. Łagodzą stres, wyciszają, ułatwiają koncentrację, zwiększają kreatywność  
i wiarę we własne siły.

Według Glorii Martinez Ayala- psycholog studiującej wpływ kolorowania na mózg- kolorowanie angażuje **obydwie półkule mózgu**:

„Kolorowanie wymaga od nas zarówno aktywności wykorzystującej umiejętności logicznego myślenia (dzięki czemu kolorujemy różnorakie formy, kształty) jak i kreatywności (mieszanie, dobieranie barw). Uruchamia ono odpowiednie obszary kory mózgowej odpowiedzialne   
za widzenie i motorykę (potrzebna koordynacja, by wykonywać małe, drobne i precyzyjne ruchy dłonią). Relaksacja będąca efektem kolorowania, obniża aktywność ciała migdałowatego – podstawowej struktury w naszym mózgu odpowiedzialnej za kontrolowanie, doświadczanie emocji”.

W czasie gdy kolorujemy, nasz mózg odpoczywa, relaksuje się, dzięki czemu staje się bardziej kreatywny, wpada na większą ilość dobrych pomysłów. Skupianie się na dokładnym pokolorowaniu pomaga zapanować nad negatywnymi myślami.

Biorąc pod uwagę dobroczynny wpływ kolorowania zachęcam Was do sięgnięcia po kolorowanki jako narzędzia do walki ze stresem ale przy okazji i świetną zabawę.

Poniżej zamieszczam kilka kolorowanek, z których możecie skorzystać.

Zanim zaczniesz:

* przygotuj wszystkie potrzebne kredki, żelopisy lub flamastry;
* weź kilka głębokich, spokojnych oddechów, rozluźnij ramiona;
* usiądź wygodnie….i zacznij kolorować 😊

Pozdrawiam serdecznie

Katarzyna Prochera











