

«ТЕХНИКА ЗАЗЕМЛЕНИЯ»

Уважаемые педагоги!

Предлагаю вам для ознакомления и дальнейшего применения технику заземления. Она направлена на то, чтобы человек осознал, почувствовал себя в настоящем моменте и текущей реальности.

Она помогает в случаях наплыва сильных эмоций, типа тревожности, страха, болезненных воспоминаний и т.д. Также очень полезны для тех, у кого панические атаки или посттравматическое расстройство.

Прием 5-4-3-2-1:

- Назовите 5 предметов, которые вы можете увидеть.
- Назовите 4 вещи, которые вы физически чувствуете, можете потрогать.
- Назовите 3 вещи, которые вы можете услышать.
- Назовите 2 вещи, которые вы можете понюхать.
- Назовите 1 вещь, которую вы можете попробовать на вкус.

5-4-3-2-1

ТЕХНИКА ЗАЗЕМЛЕНИЯ

УСПОКАИВАЮЩАЯ ТЕХНИКА, КОТОРАЯ СОЕДИНЯЕТ ВАС С НАСТОЯЩИМ, ИССЛЕДУЯ ПЯТЬ ЧУВСТВ.



5 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ МОЖЕШЬ УВИДЕТЬ



4 ВЕЩИ, КОТОРЫЕ МОЖЕШЬ ПОТРОГАТЬ



3 ВЕЩИ, КОТОРЫЕ МОЖЕШЬ УСЛЫШАТЬ



2 ВЕЩИ, КОТОРЫЕ МОЖЕШЬ ПОНЮХАТЬ



1 ВЕЩЬ, КОТОРУЮ МОЖЕШЬ ПОПРОБОВАТЬ НА ВКУС