

Техніка заземлення

5-4-3-2-1



Юлія СТАРОВА – практичний психолог ГПФК МДУ

Техніки заземлення – це інструменти, які використовуються для саморегуляції в моменти стресу і тривоги. Вони служать м'яким нагадуванням про те, що потрібно залишатися зосередженим і заякорюють в теперішньому моменті, що допомагає зменшити відчуття тривоги та пригніченості.



Техніка «5-4-3-2-1»

Використовуючи цю техніку, ви, за допомогою своїх органів чуття, цілеспрямовано звертаєте увагу на деталі свого оточення. Ви «заземляєте» свої емоції та повертаєте себе у реальність. Включаєте мозок у роботу, передаєте ніби «важелі керування» від почуттів до здорового глузду.

Зробіть глибокий вдих животом. Почали!



Побачити

Знайдіть, роздивіться і назвіть **5** (п'ять) речей навколо вас (можна про себе). Якого вони кольору, з чого зроблені, якого розміру?

Підказка: можна зосередитися на своєму одязі, тому, що лежить/знаходиться перед вами, на якійсь людині чи на предметі, який є у полі зору.



Відчути

Озирніться навколо і торкніться 4 (чотирьох) предметів, об'єктів, які вас оточують. Які вони на дотик? З чого зроблені? Якої вони температури? А яка поверхня на дотик, яка фактура? Опишіть коротко кожне свої відчуття від дотику.

Підказка: можна скористатися одягом на собі (бажано, щоб одяг був різної фактури, був зроблений з різного матеріалу), скажіть, чи зручно вам у взутті, чи не змерзли ваші руки і т.п.



Почути

Тепер прислухайтесь і назвіть **3 (три)** різних звука, які ви зараз зможете виділити із оточуючого середовища. Які ці звуки по силі? Що це за звуки? Хто може видавати ці звуки?

Підказка: закрийте очі; якщо важко виокремити спочатку якийсь звук - прислухайтесь до свого дихання.



Понюхати

Знайдіть **2 (дві)** речі і **понюхайте** їх. Опишіть цей запах: слабкий/сильний, приємний/неприємний, свіжий, трав'янистий, природній, металевий.

Підказка: першою можете понюхати свою руку, рукав, листок паперу, носову хустинку і т.п. (те, що є доступним і лежить перед очима).



Посмакувати

Спробуйте 1 (одну) річ на смак.

Підказка: можна просто облизати губи. Якщо є щось чисте перед вами, а ще краще - їстівне, спробуйте його на смак або обліжіть.



**Зробіть глибокий вдих животом.
Подякуйте собі й похваліть за гарну роботу.**

