«Техника заземления»

Уважаемые, родители и 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 три вещи, которые вы можете услышать

• Назовите 2 вещи, которые вы можете понюхать

• Назовите одну вещь, которую вы можете попробовать на вкус.

